

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Préparer une conversation importante

Pourquoi faire cet exercice ?

Certaines conversations sont plus délicates que d'autres.

Les préparer permet souvent d'aborder l'échange avec davantage de calme, de clarté et de confiance.

L'objectif n'est pas de tout contrôler, mais d'arriver plus sereinement dans la discussion.

La situation

Quelle est la conversation que tu souhaites avoir ?

.....

.....

Mon objectif

Qu'aimerais-tu obtenir à l'issue de cet échange ?



.....
.....

Ce que je ressens

Quelles émotions sont présentes aujourd'hui ?

.....
.....

Ce qui est important pour moi

Quels sont les besoins ou les valeurs que je souhaite respecter ?

.....
.....

Comment vais-je communiquer ?

Je souhaite :

- ☐ parler avec calme
- ☐ écouter avant de répondre
- ☐ exprimer mon ressenti
- ☐ éviter les reproches
- ☐ poser une demande claire
- ☐ accepter que l'autre puisse avoir un point de vue différent

Après la conversation

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

.....
.....
.....



Qu'ai-je appris sur moi ?

.....

.....

.....

Que pourrais-je améliorer lors d'une prochaine discussion ?

.....

.....

.....

À retenir

Une conversation importante ne se mesure pas uniquement au résultat obtenu.

Elle est aussi l'occasion d'apprendre à communiquer avec davantage d'authenticité, de respect et de confiance.

