

VERBALISER CE QUI NE ME CONVIENT PAS

LA MÉTHODE DESC

| |
|---|
| DÉCRIRE LES FAITS (D) |
| <i>Quand vous faites ...</i> <i>Quand tu dis « ... »</i> <i>Quand ... se produit</i> |
| Décrire les faits de manière objective <ul style="list-style-type: none">• en donnant des exemples concrets• sans juger (ex. « vous êtes désorganisé ! »)• sans interpréter et sans faire de procès d'intention (ex. « vous n'en avez rien à faire ! »)• sans exagérer (ex. « c'est une catastrophe ! »), sans généraliser (ex. « c'est toujours la même chose ! ») |
| EXPRIMER LES ÉMOTIONS OU LES CONSÉQUENCES POUR SOI (E) |
| <i>Je me sens ...</i> <i>Je ne peux pas ...</i> |
| Décrire ses émotions en réaction à ces faits ou les conséquences qu'ils ont sur soi. |
| PROPOSER UNE SOLUTION (S) |
| <i>La prochaine fois, je vous propose par exemple de ...</i> |
| Faire une proposition de solution qui éviterait que ces faits et leurs conséquences se reproduisent à l'avenir. Éviter d'exiger, privilégier la co-construction de solutions quand c'est possible. |
| EXPRIMER LES CONSÉQUENCES POSITIVES (C) |
| <i>car cela me/vous/nous permettra de ...</i> |
| Décrire les conséquences positives de la solution proposée pour les différents acteurs de la situation. |

Adapté de Sharon A. & Gordon H. Bower, Asserting yourself, 1976

POUR ALLER PLUS LOIN



Vous souhaitez apprendre à vous affirmer et augmenter votre confiance en vous lorsque vous prenez la parole en public ? Participez aux prochains **ateliers SPEAK UP !** à Bruxelles !

Plus d'informations ici : www.fannyweytens.com/speak-up

Vous êtes un **professionnel de l'accompagnement** (ex. psy, coach) ? Vous cherchez des outils concrets pour mieux intervenir ? Vous voulez échanger autour de certains cas que vous rencontrez dans votre cabinet dans une atmosphère conviviale ? Participez au prochain **BRAIN SHAKER** qui se déroulera à Bruxelles ! **Plus d'informations** ici : www.fannyweytens.com/brain-shakers

