

## Mémento pour les discussions



[1]

Ce mémento offre des astuces qui vous permettront de rester zen lors de débats violents.

Tout le monde aura déjà vécu des discussions où les meilleurs arguments n'ont plus d'effets si l'on arrive pas à capter les émotions de l'interlocuteur. Une des choses les plus importantes lors d'un bon débat, c'est d'essayer de parler au coeur de la personne interlocutrice. Une bonne méthode à ce faire, c'est la communication non violente selon le modèle connu de Marshall B. Rosenberg. Le célèbre médiateur de conflits part du fait que chaque affirmation est motivée par un certain besoin. Lors d'un débat, il ne s'agit pas uniquement de faire valoir sa propre perspective, mais la discussion sera d'autant plus riche si on essaie d'aborder les besoins effectifs de l'interlocuteur.

### Aspects à considérer :

- Viser à exprimer les sentiments et les besoins de manière à ce qu'ils ne culpabilisent ni ne critiquent notre interlocuteur
- Demander des formulations claires sans menacer ni manipuler l'interlocuteur
- Essayer de comprendre la raison des reproches, critiques ou demandes exprimés

**4 phases essentielles autant pour l'orateur que pour l'auditeur, selon le modèle de la communication non violente :**

Phase	Orateur	Auditeur
Perception	Présenter la situation selon les faits évidents	Comprendre
Sentiment	Décrire comment je ressens la situation	Essayer de comprendre
Besoin	Montrer clairement ce qui m'est important	Accueillir
Demande	Formuler une demande / question concrète	Aborder la demande

### Exemple :

Lors d'une discussion, il y a l'objection suivante : « Les véganes me semblent trop extrêmes. » En suivant les 4 phases, la discussion pourrait se dérouler ainsi :

Phase	Personne végétarienne
Perception	Je comprends que tu crois qu'il est important de...
Sentiment	Je suis irrité que tu penses ainsi.
Besoin	J'aimerais volontiers te montrer que je suis aussi...

Demande

Tu aurais envie de m'accompagne

La réaction de l'interlocuteur peut également être influencée par un comportement calme et en manifestant la volonté d'aborder les besoins de l'autre.

Les paraphrases peuvent être utiles lors de débats : En répétant ce qui a été dit par notre interlocuteur il est possible de s'assurer de la bonne compréhension du message.

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

+ d'infos:

Buchtip:

Wer mehr über die Gesprächsführung mit Gewaltfreier Kommunikation erfahren möchte, sollte sich auf jeden Fall das Buch [«Gewaltfreie Kommunikation» von Marshall B. Rosenberg](#)[2] anschaffen.

Bestellbar über Swissveg oder im Buchhandel. ISBN 978-3-87387-454-1.

**Source URL (modified on 03.01.2017 - 17:57):** <https://www.swissveg.ch/discussion?language=fr>

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/discussion?language=fr>

[2] [http://www.amazon.de/Gewaltfreie-Kommunikation-Eine-Sprache-Lebens/dp/3873874547/ref=sr\\_1\\_1](http://www.amazon.de/Gewaltfreie-Kommunikation-Eine-Sprache-Lebens/dp/3873874547/ref=sr_1_1)