Ta fiche de préparation et de bilan

Cette fiche est facultative. Quelques mots par case suffisent. Utilise uniquement les parties qui t'aident pour cette conversation. L'exemple rempli te montre comment passer de la préparation à un fait réellement observé.

Avant l'échange

A. La demande et les accords

Qu'attend la personne, pour quand et jusqu'où ? Qu'ai-je déjà accepté ? Quel détail dois-je clarifier ?

B. Mon réflexe

Quelle réponse vient trop vite ? Qu'est-ce que j'imagine si je réponds autrement ?

C. Mon choix

Quelle réponse me convient ? Quelle information me manque encore ?

D. Mes mots

Quelle phrase vais-je dire ou écrire ? À l'oral, quels premiers mots m'aideront à démarrer ?

E. Une suite possible

S'il y a une relance probable, comment puis-je répondre ? Quelle action suivra ?

Après l'échange

F. Ce qui s'est réellement passé

Qu'ai-je communiqué ? Qu'a dit ou fait l'autre ? Que ressens-je ? Y a-t-il un point précis à corriger ?

G. Mon prochain pas

Que vais-je faire maintenant ? Quel geste garder ou ajuster ? Dans quelle prochaine occasion pourrai-je l'essayer ?

Exemple rempli : le gâteau du groupe

A. La demande et les accords. Pour le repas de vendredi, le groupe me demande de préparer les desserts pour douze personnes. J'ai accepté de venir, mais je n'ai pas accepté de cuisiner.

B. Mon réflexe. Dire oui parce que j'ai fait les desserts les deux dernières fois. J'imagine que les autres vont me trouver moins sympathique.

C. Mon choix. Venir au repas et apporter une boisson, sans préparer les desserts. Je connais déjà l'heure et le nombre de personnes.

D. Mes mots. "Je viens avec plaisir vendredi. Cette fois, je ne prépare pas les desserts. J'apporterai une boisson."

E. Une suite possible. Si on me demande juste un gâteau : "Non, je vous laisse aussi le gâteau cette fois." Ensuite, je laisse le groupe répartir les desserts.

F. Ce qui s'est réellement passé. J'ai envoyé le message préparé. Une personne a écrit : "Même ton gâteau au chocolat ?" J'ai répondu : "Non, cette fois je vous laisse les desserts." Quelqu'un a proposé d'acheter des tartes. J'ai ressenti de la gêne, puis du soulagement. Aucun détail à corriger.

G. Mon prochain pas. J'ajoute la boisson à ma liste de courses et je reprends ma lecture. Je garde la précision sur ce que j'apporte. Lors de la prochaine demande, je regarderai d'abord ce que j'ai envie de proposer.