Ton aide-mémoire

Avant de répondre

Comprends la demande. "Tu aurais besoin de moi pour quoi, de quelle heure à quelle heure ?"

Prends le temps utile. "Je regarde et je te réponds ce soir avant 20 h."

Choisis. Est-ce que je veux accepter ? Jusqu'où ? Ai-je déjà donné mon accord ?

Pour donner ta réponse

Un refus simple. "Merci d'avoir pensé à moi. Je ne participerai pas cette fois."

Un périmètre précis. "Je peux aider de 10 h à midi. Après midi, il faut quelqu'un d'autre."

Une information privée. "Je préfère garder cette information pour moi."

Au travail. "Il me reste trois heures, ces deux tâches en demandent cinq. Quelle priorité ou quel relais retenons-nous ?"

Si la conversation continue

L'autre insiste. "Tu voudrais mon aide samedi. Ma réponse reste non."

La demande change. "Tu proposes maintenant une demi-heure. Je regarde si cela me convient."

L'échange tourne en rond. "Je t'ai donné ma réponse. Je vais te laisser maintenant."

Un reproche est précis. "Oui, je t'avais dit que je répondrais hier. Je suis désolé pour ce retard. Ma réponse est non."

Un jugement est général. "Je ne suis pas d'accord avec ce jugement. Pour dimanche, je ne viendrai pas."

Si tu avais déjà dit oui

"J'avais accepté… Je souhaite modifier… Cela change… Je te propose que nous en parlions pour préciser la suite."

Termine en distinguant ce qui est convenu et ce qui reste à organiser.

Après l'échange

Un point concret à corriger ? Fais le geste utile. Puis choisis la suite de ta journée et commence-la.

Pour ton prochain essai : **je garde un geste utile, j'ajuste un détail.**