

# MÉTHODE DE RÉTROACTION EFFICACE

- À utiliser avec une personne qui, selon vous, a eu un comportement incivil ou avec qui vous vivez un conflit.
- La méthode vise à faire cesser la situation et à conserver de bonnes relations.

# Conditions gagnantes

Demeurer calme et concis.

Choisir le bon moment, le bon endroit.

Éviter les blâmes et les reproches.

<b>Méthode</b>	<b>Questions à se poser</b>
<b>1. Mes intentions</b>	Pourquoi intervenir?
<b>2. Les faits</b>	Que s'est-il vraiment passé?
<b>3. Les effets</b>	Quelles sont les conséquences?
<b>4. Mes sentiments</b>	Qu'est-ce que j'ai ressenti?
<b>5. Ma demande</b>	Quelles sont mes attentes?