



Agir

Ouvrir le dialogue

Plusieurs conflits ou différends émergent des perceptions de chaque personne et de l'absence d'un dialogue ouvert et constructif. Prendre le temps de se parler et de clarifier nos intentions, c'est aussi prendre soin de ses relations au travail.

J'essaie d'en parler le plus tôt possible avec la personne concernée.

Je trouve le bon moment. J'aborde la personne avec calme et respect.

Je parle au "JE" en évitant les blâmes et les jugements hâtifs.

J'écoute le point de vue de l'autre personne. Je soigne mon non-verbal.

J'évite de m'exprimer sur le coup de l'émotion. Je respire.

J'essaie d'accueillir les idées sans argumenter ou tenter d'avoir raison.

Une saine communication est parfois la clé pour désamorcer un malentendu.

Prendre le temps de se parler peut être inconfortable au départ. À force de s'exprimer avec empathie et bienveillance, on développe nos compétences de communication.

Envie d'aller plus loin? Testez vos perceptions sur vos connaissances, attitudes et comportements en matière de prévention de l'incivilité, de la violence et du harcèlement.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec 