



6 Étapes pour exprimer ses émotions au travail : DEBESP

1. DESCRIPTION : Décrire la situation précisément = Les Faits
2. ÉMOTIONS : Identifier ce que je sens et l'exprimer
3. BESOINS : Clarifier mon besoin et l'exprimer
4. EFFETS : Nommer les conséquences de la situation
5. SOLUTIONS : Proposer une alternative/solution adaptée
6. POSITIF : Expliquer les conséquences positives de la solution

Exemple

Notre collègue arrive ½ heure en retard à une réunion très importante

1. Nous avions RDV à 8h30 Il est 9h cela fait ½ h que je t'attends.
2. Je me sens en colère de devoir subir ton retard. Je me sens pris en otage.
3. J'ai besoin de pouvoir compter sur toi pour ce projet important
4. Si nous ne tenons pas les délais le projet va échouer ce qui va avoir un impact important pour l'entreprise car cela représente x% de son CA
5. La prochaine fois que tu es en retard j'aimerai que tu me préviennes afin que je puisse m'organiser
6. Cela nous permettra de continuer à travailler ensemble efficacement et dans une bonne ambiance