# Fiche conflit

# PREPARATION

1. Clarifier sa position
2. Envisager la position de l’autre
3. Réfléchir à des situations mutuellement acceptables

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Chez Moi | Chez L’autre | Nous |
| Réfléchir aux faits | x | x |  |
| Identifier les émotions | x | x |  |
| Identifier les besoins | x | x | Besoins communs |
| Réfléchir aux solutions | x | x | Solutions communes |

# L’ENTRETIEN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moi | L’autre | Nous |
| 1. J’exprime la raison de la rencontre, en exprimant mes émotions sans insister sur notre vision des faits
 |  |  |
|  | 1. Nous écoutons les émotions et les besoins de l’autre sans nous défendre sans nous justifier sans contre-attaquer
 |  |
| 1. Nous lui montrons que nous comprenons ses besoins
 |  |  |
| 1. Nous exprimons nos besoins et soulignons les points communs
 |  |  |
|  |  | 1. Nous réfléchissons aux solutions qui peuvent satisfaire les besoins des 2 parties
 |
|  |  | 1. Nous négocions ces solutions
 |