

AIDE-MÉMOIRE – PRÉPARER UN FEEDBACK CONSTRUCTIF

SÉQUENCE	COMPLÉTEZ LA PHRASE ICI
<p>1. « Quand tu... »</p> <ul style="list-style-type: none">• Décrire un Comportement, des faits, sans juger, exagérer, généraliser ou motiver.	
<p>2. « Cela me... »</p> <ul style="list-style-type: none">• Dire en quoi ce comportement vous affecte. Il s'agit de décrire son sentiment : joie, colère, frustration, crainte...	
<p>3. « Parce que je... »</p> <ul style="list-style-type: none">• Dire pourquoi cela vous affecte de cette façon. Décrire le lien entre les faits que l'on observe et les sentiments qu'ils provoquent chez vous.	
<p>4. PAUSE pour écouter</p> <ul style="list-style-type: none">• Laisser la personne répondre.	
<p>5. « J'aimerais que... »</p> <ul style="list-style-type: none">• Décrire le changement que l'on aimerait que son interlocuteur prenne en considération.	
<p>6. « Parce que... »</p> <ul style="list-style-type: none">• ... et pourquoi ce changement pourrait améliorer la situation ou la maintenir si elle est positive.	
<p>7. « Qu'en penses-tu? »</p> <ul style="list-style-type: none">• Écouter la réponse. Être prêt à discuter les options et à faire des compromis pour une solution.	