



## CALENDRIER DES COMMUNICATIONS DIFFICILES

Pratiquez la conscience d'une communication difficile pendant qu'elle se déroule. Utilisez les questions suivantes pour vous concentrer sur ce qui se passe durant ce genre d'évènement. Écrivez ensuite.

Décrivez la communication. Avec qui? À quel sujet?	Comment est-ce que la difficulté est survenue?	Qu'est-ce que vous vouliez vraiment de cette personne ou de cette situation? Qu'est-ce que vous avez eu en réalité?	Qu'est-ce que l'autre personne voulait? Qu'est-ce qu'elle a eu en réalité?	Comment vous sentiez-vous pendant et après cette situation?
Date :				
Date :				
Date :				



Date :				
Date :				
Date :				
Date :				