

**Exercice** **1**

**Un dialogue positif**

**“La Méthode du dialogue vous aidera à appréhender les conflits de façon plus efficace, et contribuera à améliorer votre écoute. Et rien que cela vous permettra de mieux gérer les conflits.” *– Kimberly Alyn***

Appliquez la Méthode du dialogue avec un partenaire en procédant comme suit:

1. Choisissez un sujet ou une situation sur lequel/laquelle vous êtes en désaccord [conflit au travail, problème avec un client, ou désaccord familial].
2. L'un de vous présente son problème de la façon la plus réaliste possible.
3. L'autre répond en appliquant les six étapes de la Méthode du dialogue.   
   Accomplissez chaque étape avant de passer à la suivante:

**Étape 1. Écouter**

**Étape 2. Répéter ce qu'on vous a dit**

**Étape 3. En redemander**

**Étape 4. Valider**

**Étape 5. Montrer de l'empathie**

**Étape 6. Répondre**

1. Inversez les rôles. Vous pouvez changer de situation ou garder la même.
2. Discutez des difficultés rencontrées au cours de cet exercice.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Mon idée d’utilisation de cet exercice dans mon activité :



Mon idée d’utilisation de cet exercice dans mon activité :





Mon idée d’utilisation de cet exercice dans mon activité :

