



## SUIS-JE PRET A VIVRE CE CONFLIT ?

**Les questions que je peux me poser pour y voir un peu plus clair... avant d'être face à face !**

<b>Q1</b>	Est-ce que j'arrive à identifier les raisons de la situation conflictuelle ?  Y-a-t'il des enjeux cachés (pour moi et pour l'autre) ?	
<b>Q2</b>	Est-ce que je vais profiter de cette rencontre pour cerner les raisons exactes ? (si je ne peux répondre à la Q1)	
<b>Q3</b>	Quelle stratégie je mets en place pour récupérer les informations nécessaires à la compréhension de la situation ? (préparation de la rencontre, forme du message, etc..)	
<b>Q4</b>	Est-ce que je peux déjà imaginer les réactions de l'autre ? Si oui, comment je compte y répondre ? (forme du message, arguments, etc...)	
<b>Q5</b>	Ai-je déjà réfléchi aux solutions à envisager ?  Quelle zone de négociation je peux proposer ou je souhaite ? (selon la posture)	

<b>Q6</b>	<p>Qu'ai-je à gagner dans ce conflit ?</p> <p>Qu'ai-je à perdre ?</p>	
<b>Q7</b>	<p>Suis-je déterminé(e) dans ma position ou suis-j prêt(e) à revoir ma position selon les arguments avancés ? Et quelles conséquences pour moi ?</p>	
<b>Q8</b>	<p>Ai-je réfléchi à la vision de l'autre de la situation ? Est-ce que je peux entrevoir les raisons de sa position, de ses arguments contraires ?</p>	
<b>Q9</b>	<p>Est-ce que je peux comprendre ce qu'il ressent face à la situation ?</p> <p>Est-ce que je cerne ses besoins ?</p> <p>Est-ce que je comprends ses réactions émotionnelles ?</p>	
<b>Q10</b>	<p>Est-ce que je me sens prêt(e) psychologiquement pour vivre (ou affronter) cet échange ?</p> <p>Si non, que puis-je faire pour me préparer au mieux ?</p>	
<b>Q11</b>	<p>Finalement, est-ce le bon moment pour provoquer ce face à face ? Pourquoi ?</p>	
<b>Q12</b>	<p>Ai-je besoin d'aide extérieure (niveau d'information sur le fond du problème, soutien moral, appréhension du contexte facilitée par un tiers, meilleure</p>	

	connaissance de l'autre, etc...) ?	
<b>Q13</b>	Est-ce que la solution que je recherche est vraiment réaliste ? Est-ce qu'elle est envisageable pour l'ensemble des protagonistes ?	
<b>Q14</b>	Quelles vont être les conséquences possibles (fond et relationnel) à la suite de cette rencontre ?  Est-ce que je les accepte vraiment ?	
<b>Q15</b>	Autre ?	