

Réflexion personnelle

À FAIRE AVANT LA DISCUSSION CONSTRUCTIVE



1

Questionner son intention

- ⦿ Quel est mon objectif principal en abordant cette discussion?
- ⦿ Est-ce que je cherche à résoudre le conflit, ou à prouver que j'ai raison?
- ⦿ Suis-je animé(e) par le désir de comprendre, ou de critiquer?
- ⦿ Mon intention reflète-t-elle une volonté de collaboration, ou de confrontation?
- ⦿ Est-ce que je me sens prêt(e) à faire preuve de souplesse et à ajuster mon point de vue?

2

Questionner les faits

- ⦿ Quels sont les événements précis qui se sont produits?
- ⦿ Quelles paroles ou actions ai-je réellement observées ou entendues?
- ⦿ Y a-t-il des preuves concrètes ou des témoins de ce qui s'est passé?
- ⦿ Comment pourrais-je vérifier ou confirmer ces faits?

3

Prendre conscience de ses émotions, de ses besoins et questionner ses perceptions

- ⦿ Quelles émotions cette situation a-t-elle déclenchées en moi?
- ⦿ Quels sont mes besoins en lien avec cette situation?
- ⦿ Quels jugements ou suppositions ai-je faits à propos de l'autre personne ou de la situation?
- ⦿ Suis-je certain(e) que ces interprétations sont justes, ou est-ce mon ressenti personnel?
- ⦿ Ai-je laissé mes émotions influencer ma perception des faits?

4

Questionner sa part de responsabilité

- ⦿ Quelle a été ma contribution à cette situation?
- ⦿ Aurais-je pu réagir différemment? Si oui, comment?
- ⦿ Ai-je bien exprimé mes attentes ou mes besoins clairement?
- ⦿ Quels pourraient être les besoins, motivations ou contraintes de l'autre personne?
- ⦿ Ai-je pris le temps de comprendre son point de vue?
- ⦿ Quels sont les impacts concrets de cette situation sur le travail ou les relations?



**Ensemble, prenons soin
de notre climat de travail**

Service de la qualité de vie au travail | 2025

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 