

Scripts de communication

Des formulations courtes à adapter pour clarifier une demande, poser une limite ou expliquer un besoin de récupération.

Des phrases à adapter

Ces scripts ne sont pas des formules obligatoires. Leur fonction est de rendre une intention explicite quand trouver les mots demande trop d'énergie.

Situation	Phrase de départ
Quand une consigne est floue	« Je veux être sûr d'avoir compris. Quel résultat attendez-vous, et pour quand ? »
Quand j'ai besoin de temps	« J'ai besoin de quelques minutes pour traiter l'information. Je vous réponds ensuite. »
Après une soirée ou une réunion	« J'ai apprécié le moment, mais j'ai besoin de récupérer au calme. Ce n'est pas un retrait contre toi. »
Quand le non-dit me bloque	« Je sens qu'il y a quelque chose d'important. Peux-tu me le dire explicitement plutôt que me laisser le deviner ? »
Pour poser une limite	« Je peux faire X aujourd'hui. Pour Y, il faudra déplacer une autre priorité ou choisir un autre moment. »
Quand le bruit devient trop fort	« Le niveau sonore m'empêche de suivre correctement. Je vais me mettre au calme quelques minutes. »
Pour reporter sans disparaître	« Je n'ai plus assez de disponibilité maintenant. Je reviens vers toi demain / à telle heure. »
Pour vérifier un accord	« Voilà ce que j'ai compris : ... Est-ce bien ce que nous décidons ? »

Ma phrase utile

Repère

Une communication plus explicite ne supprime pas les désaccords. Elle réduit surtout la part laissée à la devinette.