

Méthode R.D.E.E.S.C

Une méthode à appliquer quand une communication est conflictuelle ou quand il faut désamorcer une situation



Reporter

La conversation peut être remise à plus tard, on ne peut pas échanger efficacement si personne n'est disposé affectivement.

Décrire

Faire une description des faits sans se positionner ni juger.



Empathie

Montrer que l'on comprend ce que vit l'autre en nommant l'émotion, ces causes et les conséquences qu'elles pourraient avoir. Expliquer comment on le voit.

Exprimer

Comment vous vivez vos sentiments et émotions et décrire les conséquences.

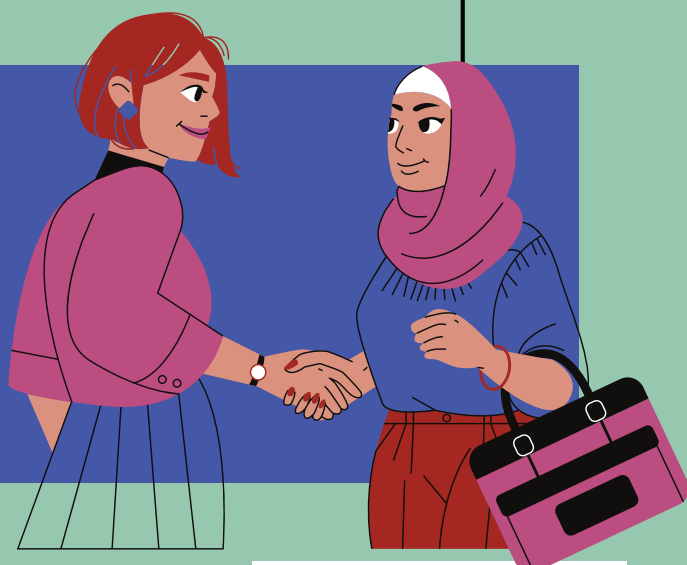


Suggérer

Trouver des solutions possibles pour débloquer la situation dans le futur grâce à des voies de remédiation sur lesquelles se concentrer.

Conséquences

Souligner les conséquences positives que la situation a apporté.



Mind for you
Conseil en Préparation Mentale et Coaching

