

Démarche **RÉPIT** pour un désaccord constructif

L'enjeu est de comprendre.

Le but n'est pas d'avoir raison ou de convaincre les autres.

→ **Respirez**

Prenez une grande inspiration. Observez vos émotions et votre capacité à garder l'esprit ouvert. Retirez-vous de la discussion au besoin.



Écoutez

Donnez à la personne qui parle toute votre attention et réfléchissez à ce que vous entendez. Évitez de vous concentrer uniquement sur vos propres réponses.



Posez des questions

Soyez curieux.euse. Posez des questions pour mieux comprendre ce qui a été dit. Tentez de poser des questions courtes et directes afin de montrer que vous écoutez.



Identifiez les points communs

Prenez soin de bien dire à la personne qui parle que vous êtes d'accord avec ce qu'elle a dit quand c'est le cas. Si vous n'êtes pas d'accord avec une opinion, voyez si vous pouvez trouver un terrain d'entente.



Transmettez vos opinions

Faites part de votre point de vue de façon respectueuse. Parlez à la première personne (commencez vos phrases par « Je ») et demandez à l'autre personne son avis.



Avant

Prenez en considération le contexte

- À qui parlez-vous?
- Où se tient la conversation?
- Est-ce que l'un.e des participant.e.s a plus de pouvoir que l'autre?
- La question est-elle plus importante aux yeux de l'une des personnes?
- En quoi les réponses à ces questions pourraient-elles influencer votre façon d'aborder la discussion?

Après

Intégrez ce qui a été appris

- Réfléchissez sur ce qui a été accompli.
- Réfléchissez à ce que vous pourriez vouloir approfondir à la suite de la conversation.
- Avez-vous appris quelque chose ou avez-vous changé d'avis sur quelque chose?