

TECHNIQUE DE COMMUNICATION EFFICACE

1. Commencer la phrase par un **Je**

2. Choisir parmi un de ces verbes :

- **Je désire**
- **Je veux**
- **Je m'attends à**
- **J'exige que**
- **Je ne tolère pas**

3. Nommer votre attente par une demande concrète, par exemple, liée au comportement, à l'attitude, au temps...

4. Formuler votre demande dans une phrase d'au maximum 20 mots.

5. Vous pratiquer à dire cette phrase à voix haute pour vous assurer que le ton de voix correspond bien à votre sentiment.

6. Donner ensuite à votre interlocuteur le temps de réagir à votre demande.