

# Peur de blesser par des mots mal choisis ?

Éviter les maladresses.

Ne plus subir les phrases  
perfides

(sans pour autant aller à l'affrontement).

5 secrets pour dire les choses posément...  
1 conseil si la conversation tourne mal malgré tout ;)

# Peur de blesser par des mots mal choisis ?

5 secrets pour dire les choses posément

Et si la situation tourne vinaigre ?

---



# 1. Oubliez l'écrit : parlez !!

Ne vous cachez pas derrière votre stylo ou votre clavier !  
C'est une fausse impression de simplicité.

Quand vous écrivez vous mettez une intonation que votre lecteur n'aura pas : il va certainement interpréter votre écrit d'une toute autre façon que celle que vous envisagiez.

De plus, que s'est compliqué de relancer le dialogue après un courrier/mail/sms alors que vous ne savez pas s'il a été lu et comment il a été compris !

Se dire les choses à l'oral, idéalement en face à face, permet de réaliser comment l'autre interprète votre message et vous permet d'ajuster vos propos et de désamorcer la situation si besoin.





## 2. Vous êtes formidables !

Partez du principe et convainquez-vous en :

- Vous êtes quelqu'un de formidable... tout comme votre interlocuteur(trice)
- Vous êtes apprécié(e), voire aimé(e) selon votre situation, par la personne en face de vous

Entre personnes intelligentes et qui s'apprécient, vous n'avez rien à perdre d'essayer de dialoguer. Vous avez le droit de ne pas être d'accord sans que cela ait la moindre conséquence dramatique. Il n'y a aucune raison "d'avoir peur".

Le nerf de la guerre c'est la communication ; la façon de se dire les choses.

En vous mettant sur le même pied d'égalité que l'autre, vous serez moins enclin à être agressif ou à "en rajouter".

---



## 3. Tournures impersonnelles

Il n'y a pas qu'une seule vérité : le point de vue de l'autre a la même valeur que le vôtre. Pour établir un dialogue, il ne faut surtout pas que l'autre se sente agressé(e) :

- N'accusez personne
- Méfiez-vous de vos jugements de valeur

Procédez en 2 étapes :

- comprendre pourquoi l'autre agit comme il le fait
- lui faire comprendre que cela ne vous convient pas (mais n'oubliez pas de traiter le premier point avant 😊... même si vous avez déjà une idée sur la réponse !)

Pour y parvenir, mieux vaut lancer la conversation en disant :

- "j'ai (eu) l'impression que..." : personne ne vous reprochera longtemps de vous être trompé(e)
  - "Que penses-tu que je puisse ressentir quand tu..." : vous posez simplement la question, vous vous intéressez
-



## 4. Maîtrisez-vous

Vous n'avez pas l'apanage de la vérité, l'autre a également "sa" vérité.

De la même façon que vous voulez exprimer ce que vous ressentez, il faudra laisser l'autre en faire tout autant !

Courage et prise de recul, ce n'est que son avis ! 😊

Gardez en tête votre objectif : il faut que cela cesse/vous souhaitez faire passer un message.

Une fois de plus, vous avez le droit de ne pas être d'accord et de l'exprimer si, et seulement si, cela se fait dans le plus grand respect et avec bienveillance.

De même, l'autre a le droit de se tromper sur votre compte. Cela ne regarde que lui et ne remet pas en cause qui vous êtes vraiment.

La formule qui fonctionne bien "J'entends ce que tu veux dire, je respecte ton point de vue mais je ne le partage pas".

---



## 5. Une sortie gagnant/gagnant !

Pour mémoire, nous sommes entre personnes intelligentes et qui s'apprécient, alors évitons de faire "échec et mat".

À vous de trouver un compromis, soyez simple et évitez tous mots équivoques : "J'ai compris ce que tu m'as dit et ce que tu penses, en revanche, je préfère vraiment que tu n'y fasses plus référence s'il te plait car ça me blesse/me met mal à l'aise".

---



## Et si ça tourne vinaigre ?

Malheureusement, nous ne vivons pas dans le monde des bisounours. Il se peut que vous ne parveniez pas à vos fins.

Au moins, vous aurez essayé et exprimé votre point de vue. Si l'autre n'a pas évolué, vous aurez au moins fait un grand pas pour votre développement personnel ! 😊

Je vais me permettre de me répéter :

**Les autres ont le droit de se tromper sur votre compte, cela ne remet pas en cause qui vous êtes vraiment.**

Si vous avez suivi les étapes à la lettre, ce sera juste un coup d'épée dans l'eau : il n'y aura aucune conséquence en dehors de voir la situation se prolonger.

Suivez nos podcasts pour vous inspirer des avis collectés !

---

# De “il suffit de demander” à “il suffit d’en parler” !

Il suffit de demander vous propose :

- un site [www.ilsuffitdedemander.com](http://www.ilsuffitdedemander.com) , dans lequel vous retrouverez la retranscription des podcasts, des webinaires et, surtout, tous les liens source qui vous permettront d’en savoir plus sur les sujets abordés
- des synthèses à la demande sur tous les sujets de votre quotidien : communiquez moi les sujets sur lesquels vous avez besoin de conseils et j’irai vous les chercher auprès de ceux qui savent
- des podcasts (petites émissions radio) diffusés sur toutes les plateformes de podcasts ainsi que sur Youtube
- une page Facebook sur laquelle sont agrégés des contenus en lien avec les podcasts
- des webinaires (conférences avec des témoins et des experts) “il suffit d’en parler !”. En tant qu’abonné(e), vous serez prioritaire sur les inscriptions des conférences en direct

Retrouvez toute notre actualité dans notre newsletter (surveillez vos spams : il lui arrive de s’y loger par timidité) !

À très vite !