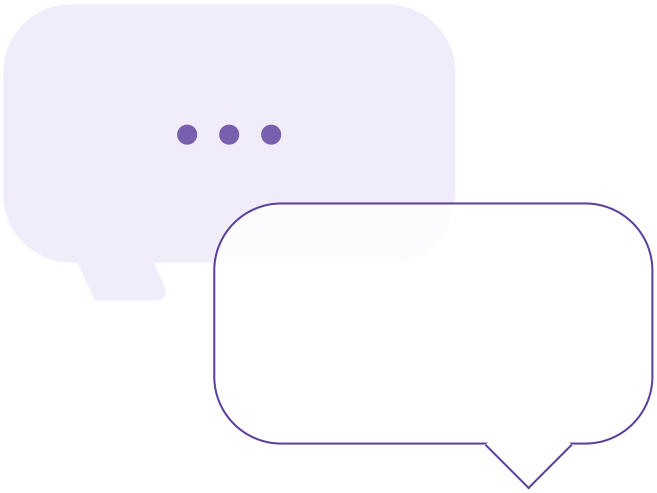
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 1 · extrait gratuit

Préparer une discussion difficile

Un cahier pratique pour clarifier un désaccord, formuler une demande et décider d'une suite.



> *Les mots parfaits n'existent pas. Ce cahier vous aide à préparer ceux qui comptent : la première phrase, votre demande, et ce que vous ferez si la conversation se tend.*

Couple · Famille · Amitié · Travail

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Vous avez un sujet à aborder et vous redoutez le moment de le faire. Ce cahier vous accompagne pas à pas, de la préparation jusqu'au bilan, pour une conversation à la fois.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qui doit parler d'un sujet sensible avec un ou une partenaire, un proche, un ami ou une personne de son travail. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Ce que vous aurez en main

- un sujet précis, choisi parmi tout ce qui vous pèse ;
- les faits sur lesquels vous appuyer ;
- votre première phrase, écrite avec vos mots ;
- quelques phrases pour écouter et vérifier ;
- un plan si le ton monte ;
- une proposition d'accord à essayer, avec une date de bilan.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne garantit pas la réaction de l'autre personne. Il renforce la part de la conversation qui dépend de vous.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel : conseil conjugal, médiation familiale, psychologue, médecin, représentants du personnel.
- Il n'est pas fait pour les situations de violence, de menace ou de contrôle (page 3).
- Ses exercices sont des outils de réflexion. Ils ne donnent ni score ni diagnostic.

Comment l'utiliser

- Un sujet à la fois. Vous pourrez reprendre le cahier pour le suivant.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez environ une heure pour les parties 1 à 8. C'est un ordre de grandeur : prenez le temps qu'il vous faut.
- Vos fiches sont pour vous. Rien ne vous oblige à les montrer.

Trois entrées possibles

J'AI LE TEMPS DE ME PRÉPARER

Suivez les parties 1 à 8 dans l'ordre, puis résumez tout sur la fiche de préparation.

LA CONVERSATION A LIEU BIENTÔT

Allez à l'essentiel : partie 2, partie 5 et partie 7, puis la fiche de préparation.

UNE CONVERSATION S'EST MAL PASSÉE

Commencez par la pause et la partie 9, puis reprenez à la partie 1 pour préparer la suite.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Alex et Sam peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Choisir un sujet	
2	Vérifier les conditions	
3	Distinguer faits et interprétations	DANS CET EXTRAIT
4	Identifier l'enjeu	
5	Écrire l'ouverture	
6	Écouter et vérifier	
7	Prévoir une pause	
8	Construire un accord testable	
9	Quand l'accord ne vient pas	
10	Observer sur une semaine	
	Fiche de préparation, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que vous pouvez parler sans danger. Si l'autre personne vous fait peur, vous menace, vous frappe, vous surveille, contrôle votre argent ou vos sorties, vous isole de vos proches ou vous humilie de façon répétée, une discussion mieux préparée ne réglera pas la situation et peut vous exposer. N'utilisez pas les exercices à deux. Parlez d'abord à une personne de confiance ou à un service spécialisé.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **114** : urgence par SMS, si vous ne pouvez pas parler ou entendre.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- **arretonslesviolences.gouv.fr** : informations et signalement en ligne.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.

Au travail, en cas de harcèlement ou de menace : service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel, inspection du travail. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LA PEUR

Redouter une conversation est courant, et ce n'est pas un signe de faiblesse : la peur indique souvent que le sujet compte pour vous. Ce cahier ne cherche pas à la faire disparaître. Il cherche à lui laisser moins de place. Quand vous savez par quoi commencer, ce que vous demandez et ce que vous ferez si cela se passe mal, il reste moins d'inconnu à redouter.

PARTIE 3

Distinguer faits et interprétations

Quand une situation nous blesse, l'esprit complète vite ce qu'il ne sait pas. Séparer ce qui a été observé de ce qui a été supposé permet d'ouvrir la conversation sur un terrain que l'autre peut reconnaître.

Un fait

Ce qu'une caméra aurait pu enregistrer : un geste, une phrase, une heure, une fréquence. L'autre peut le reconnaître, même s'il n'en tire pas la même conclusion.

Une interprétation

Le sens que vous donnez à ce fait : une intention, un sentiment, un jugement sur la personne. Elle n'est pas forcément fausse, mais présentée comme un fait, elle appelle une défense plutôt qu'une réponse.

EXEMPLE B · LE TÉLÉPHONE

Observation	*« Mardi, tu as regardé ton téléphone pendant que je parlais. »*
Interprétation	*« Ce que je raconte ne t'intéresse pas. »*
Question possible	*« Est-ce que tu étais disponible pour m'écouter à ce moment-là ? »*

La première phrase est vérifiable : Sam peut la reconnaître. La deuxième prête une intention que Sam peut contester, et la discussion glisse alors vers ses intentions. La question laisse place à une autre explication, un message urgent par exemple, sans vous empêcher de dire ce qui vous a posé problème.

DISTINGUER N'EST PAS MINIMISER

Quand un comportement se répète, la répétition est elle-même un fait : « Les trois derniers soirs, tu as regardé ton téléphone pendant que je parlais. » Vous n'avez pas à prouver une intention pour dire qu'une situation vous pèse.

Si les faits que vous relevez sont des humiliations, des menaces ou une surveillance, il ne s'agit pas d'un malentendu à clarifier : reportez-vous à la page 3.

Repérez les mots qui transforment un fait en verdict : toujours, jamais, encore, exprès, évidemment, « tu ne fais aucun effort », « tu t'en fiches ». Quand l'un d'eux apparaît dans ce que vous préparez, cherchez le fait qu'il résume.

ENTRAÎNEZ-VOUS · FAIT OU INTERPRÉTATION ?

1. « Hier, tu n'as pas répondu à mes deux messages. »
☐ fait ☐ interprétation

2. « Tu fais exprès de m'ignorer. »
☐ fait ☐ interprétation

3. « Pendant le dîner, tu as regardé ton téléphone quatre fois. »
☐ fait ☐ interprétation

4. « Tu n'en as rien à faire de ce que je ressens. »
☐ fait ☐ interprétation

Réponses : 1 et 3 sont des faits ; 2 et 4, des interprétations, qui peuvent être justes mais restent à vérifier.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Les conjoints insatisfaits expliquent plus souvent le comportement de l'autre de façon négative (Bradbury et Fincham, 1990, revue d'études). Des données expérimentales et longitudinales suggèrent un effet de ces explications sur la satisfaction, sans le démontrer : nous en tirons un exercice de réflexion, pas une promesse.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

Ce que j'ai vu, ce que j'en ai conclu

Reprenez les moments notés dans la partie 1, une ligne par moment. Dans la première colonne, écrivez seulement ce qu'une caméra aurait enregistré.

CE QUE J'AI VU OU ENTENDU	CE QUE J'EN AI CONCLU	CE QUI RESTE À VÉRIFIER, ET MA QUESTION
Dimanche, j'ai prévu les menus de la semaine sans aide.	*Sam ne voit pas tout ce que je fais.*	*Est-ce que Sam sait que je prépare les menus ? « Comment vois-tu la répartition des repas ? »*

Ce que je ne sais pas encore

Complétez ces phrases. Elles servent à repérer ce que vous ignorez, pas à excuser l'autre.

« Je ne sais pas si… »

« Je ne sais pas pourquoi… »

« Je pourrais le savoir en demandant… »

« Même s'il y a une bonne raison, ce qui me pèse reste… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de séparer les faits des interprétations. Le cahier complet vous accompagne ensuite jusqu'à la conversation elle-même, puis jusqu'au bilan.

Ce que vous y trouverez

- Choisir un sujet précis parmi tout ce qui vous pèse.
- Vérifier les conditions et proposer un moment.
- Passer du reproche à une demande que l'autre peut accepter ou refuser.
- Écrire votre première phrase, avec des exemples commentés : couple, famille, travail.
- Écouter, reformuler et anticiper les réactions.

Et quand cela se complique

- Préparer une pause si le ton monte, et la façon de reprendre.
- Construire un accord à l'essai, avec une date de bilan.
- Savoir quoi dire si l'autre refuse, reporte ou n'est pas d'accord.
- Observer une semaine et faire le bilan sans chercher de coupable.
- Une fiche de préparation d'une page, à réutiliser.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- La check-list « Avant une discussion difficile », pour vérifier l'essentiel en dix minutes.
- L'article « Le silence interprété comme un jugement », qui prolonge cet extrait.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Dire les Choses Difficiles », dont 6 chapitres sur 12 sont gratuits.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.