

Conseils pour gérer les conversations difficiles pendant les vacances

GLISSER POUR EN SAVOIR PLUSRE



Accepter d'être en désaccord

Ne poussez pas vos idées trop loin et n'essayez pas de convaincre les autres avec force. **Reconnaissez plutôt vos différences.**

1

Poser des questions

Obtenez des informations **sans pointer du doigt**. Utilisez un langage qui ne porte pas de jugement.

- "Pouvez-vous m'en dire plus à ce sujet ?"
- "Qu'est-ce qui vous fait ressentir cela ?"

2

Ne le fais pas personnellement

Lorsque c'est votre tour, expliquez vos sentiments. **Concentrez-vous sur des questions et des histoires individuelles**, en évitant de pointer du doigt ou de généraliser.

3

Recentrer l'attention

Revenez au **sujet initial** si nécessaire, cela peut permettre d'éviter des disputes inutiles ou des dérapages vers des sujets plus difficiles.

4

Faire une pause

Sachez reconnaître quand vous avez besoin d'une **pause**, quand vous avez besoin de vous **éloigner** pour vous calmer, ou quand vous voulez **arrêter** ou ne pas participer à la conversation.

5

Sources

North Carolina for Community and Justice

<https://www.nccjtriad.org/2019/11/25/7-tips-for-holiday-table-talks/>

Psychology Today

<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/conscious-communication/201912/the-ultimate-guide-holiday-conversations>

Do Something Org

https://assets.ctfassets.net/81iqaqpdf8fy/3c4kuRZBEBR5T8ZQOcL99J/cf471408dfa6167df2c9282b19fe3acd/Holiday_Conversation_Guide.pdf

CEJI pedagogical approach

<https://ceji.org/what-we-do/diversity-education/>