

Fiche DEAR MAN

Efficacité interpersonnelle (TCD). Préparez une demande ou un refus réel. DEAR = ce que vous dites; MAN = comment vous le dites.

Situation (une conversation précise) : _____ Date : _____

DEAR — CE QUE VOUS DITES

D **Describe (décrire)** Seulement les faits. Sans jugements ni interprétations.

E **Express (exprimer)** Ce que vous ressentez, en disant « je ».

A **Assert (affirmer)** La demande précise ou le refus clair.

R **Reinforce (renforcer)** Ce que l'autre personne gagne si elle accepte.

MAN — COMMENT VOUS LE DITES

M **stay Mindful (rester centré)** Votre objectif pour cette conversation; comment y revenir si l'autre dévie.

A **Appear confident (paraître confiant)** Posture, contact visuel, ton posé. Que ferez-vous de vos mains et de votre voix?

N **Negotiate (négocier)** Votre proposition de repli si vous frappez un mur.

Script de pratique

Rassemblez le tout dans vos mots. Lisez-le à voix haute une fois avant la vraie conversation.
