L'EXERCICE · AVANT D'EN PARLER

Le choix en *trois lignes.*

01 **Ce que je veux.** « J'aimerais… parce que… »

02 **Ce dont je suis responsable.** « J'ai promis… / Mon choix aura ces conséquences concrètes… »

03 **Ce que je peux proposer.** « Je peux discuter de… mais je ne renoncerai pas automatiquement à… »

Expliquer · Écouter · Ajuster

Discuter des modalités, sans soumettre votre désir au vote.

Extrait du Décryptage « Peur de décevoir : comment choisir pour soi ? »

unfog
du flou — au flow