

## Comment puis-je entretenir des discussions respectueuses?

### Conseils :



#### Pratiquez l'écoute active :

Écoutez pour comprendre le point de vue de l'autre personne plutôt que de formuler votre réponse.

#### Essayez ceci

« Je pense que vous avez dit que...; Est-ce que j'ai raison de penser que vous voulez dire que...? »

#### Attendez avant de parler :

Assurez-vous que la personne a fini d'expliquer son point de vue avant de répondre. Évitez de l'interrompre ou de parler en même temps qu'elle.

#### Essayez ceci

Attendez quelques secondes avant de parler.  
Demandez à la personne qui parle si elle souhaite expliquer un autre point.



#### Posez des questions par curiosité :

Réfléchissez à ce que vous voudriez savoir de plus pour montrer que vous voulez comprendre le point de vue de l'autre personne.

#### Essayez ceci

« Pouvez-vous me dire ce que vous voulez dire lorsque vous dites...? Qu'est-ce qui vous a aidé à déterminer votre point de vue? » <sup>(1)</sup>

#### Apprenez, ne cherchez pas à convaincre :

Les discussions sont l'occasion d'apprendre sur des points de vue différents du vôtre, et non de convaincre quelqu'un que votre point de vue est le bon.

#### Essayez ceci

Concentrez-vous sur votre réaction interne lorsque vous entendez une idée différente. Réfléchissez à vos raisons de vouloir la remettre en question, mis à part le fait qu'elle n'appuie pas votre point de vue. Restez engagé dans la conversation plutôt que d'arrêter d'écouter ou de vouloir contester les idées et défendre votre point de vue lorsque celui qui est exprimé est différent. <sup>(2)</sup>



## À quoi ressemblent des discussions respectueuses?

### Conseils :



#### Il est possible de ne pas être d'accord de manière respectueuse :

Vous pouvez respecter les choix ou le point de vue d'une autre personne même si vous n'êtes pas d'accord avec ceux-ci.

#### Essayez ceci

Réfléchissez à ce avec quoi vous êtes d'accord et commencez par des propos en ce sens. Ainsi, l'autre personne sait que vous l'avez entendue. Commencez par « Je suis d'accord avec votre point de vue sur... Cependant, je ne pense pas de cette façon quant à... »

#### Traitez tout le monde avec respect :

Ne critiquez/dénoncez pas ou n'interrompez pas, ne vous moquez pas d'autrui, ne faites pas de blagues, ne lancez pas d'insultes, n'exprimez pas de propos empreints de sarcasme ou de stéréotypes, et n'utilisez pas de termes péjoratifs.



#### Dites ce que vous pensez/Parlez pour vous-même :



Exprimez-vous avec ouverture et honnêteté à propos de votre point de vue et ne dites pas seulement ce que vous pensez que les autres veulent entendre. Ne supposez pas que tout le monde partage votre point de vue.<sup>(3)</sup>

#### Essayez ceci

Évitez toutes les déclarations universelles avec des mots comme « toujours », « jamais » et « personne ». Utilisez des déclarations avec « je » plutôt que des déclarations avec « tout le monde ».

#### Respectez le droit de quelqu'un de ne pas s'exprimer :

Chacun peut choisir de ne pas parler et ne devrait pas être forcé ou pressé d'exprimer son point de vue.



## À quoi ressemblent des discussions respectueuses?

### Conseils :



#### Temps de parole égal :

Portez attention à votre temps d'écoute et à votre temps de parole. Maintenez un équilibre entre l'écoute et l'expression de vos idées pour que tout le monde ait la possibilité de s'exprimer.

#### Essayez ceci

*Avant de prendre la parole une deuxième fois, vérifiez qui n'a pas eu la chance d'exprimer son point de vue. Demandez-leur s'ils veulent prendre la parole.*

#### Demandez le consentement :

Demandez la permission de partager les propos d'une conversation avec d'autres personnes. Ne présumez pas que vous avez le consentement de quelqu'un pour exprimer ses perspectives à d'autres personnes.



#### Essayez ceci

*J'ai appris un point de vue différent. Puis-je parler à d'autres personnes de ce que j'ai appris de vous?*

① Traduction et adaptation de: *Beginning Courageous Conversations about Race* Glenn E. Singleton et Cyndie Hays. Extrait de: [https://www.courts.ca.gov/documents/BTB\\_23\\_PRECON\\_Make\\_It\\_Plain\\_2.pdf](https://www.courts.ca.gov/documents/BTB_23_PRECON_Make_It_Plain_2.pdf)

② Traduction et adaptation de: Université de Colombie-Britannique (2015). *Courageous Conversations*. Extrait de: <https://arts-campout-2015.sites.olt.ubc.ca/files/2016/10/Courageous-Conversations-Angela-Brown.pdf>

③ Traduction et adaptation de: Université de Colombie-Britannique (2015). *Courageous Conversations*. Extrait de: <https://arts-campout-2015.sites.olt.ubc.ca/files/2016/10/Courageous-Conversations-Angela-Brown.pdf>