

## À quoi ressemblent des discussions respectueuses?

### Conseils :



#### Pratiquez l'écoute active :

Écoutez pour comprendre les idées et les sentiments de l'autre personne au lieu de penser à ce que vous voulez dire.

#### Essayez ceci

*Que voulez-vous dire lorsque vous dites...?  
Expliquez-moi pourquoi...*

#### Attendez avant de parler :

Assurez-vous que la personne a fini d'expliquer sa pensée avant de répondre. Évitez de l'interrompre pour répondre.

#### Essayez ceci

*Attendez quelques secondes avant de parler.  
Demandez à la personne qui parle si elle a dit tout ce qu'elle voulait dire.*



#### Posez des questions par curiosité :

Réfléchissez à ce que vous voudriez savoir de plus pour comprendre les idées et les sentiments de l'autre personne.

#### Essayez ceci

*« Dites-moi en plus sur... ? »<sup>(1)</sup>*



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

Les discussions sont l'occasion d'apprendre sur des idées différentes des vôtres, et non de convaincre quelqu'un que vous avez raison.

#### Essayez ceci

*Concentrez-vous sur ce que vous ressentez lorsque vous entendez une idée différente. Réfléchissez à vos raisons de vouloir essayer de changer l'opinion de la personne, mis à part le fait que vous êtes en désaccord avec celle-ci. Continuez à écouter au lieu d'être distrait lorsque vous n'êtes pas d'accord avec les idées et les sentiments des autres.<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 idées d'une autre personne même si vous ne pensez pas de la même façon ou ne ressentez pas la même chose.

### Essayez ceci

*Déterminez une chose pour laquelle vous avez la même pensée ou les mêmes sentiments et commencez par des propos en ce sens. Ainsi, l'autre personne sait que vous l'avez entendue. Commencez par « Je ressens la même chose à propos de... Je ne ressens pas la même chose à propos de... »*

### 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, ne faites 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 vos idées et de vos sentiments et ne dites pas seulement ce que vous pensez que les autres veulent entendre. Les personnes ne ressentent pas toutes ce que vous ressentez et elles ne pensent pas toutes comme vous.<sup>(3)</sup>

### Essayez ceci

*Évitez toutes les déclarations universelles avec des mots comme « toujours », « jamais » et « personne ». Utilisez des déclarations avec « je » lorsque vous exprimez vos idées plutôt que des déclarations avec « tout le monde » ou « nous ».*

### 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 ses idées et ses sentiments.



## À quoi ressemblent des discussions respectueuses?

### Conseils :



#### Tour de parole :

Veillez à ce que tout le monde ait la possibilité de s'exprimer avant de reprendre la parole.

#### Essayez ceci

*Avant de prendre la parole une deuxième fois, vérifiez qui n'a pas eu la chance de s'exprimer. 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 idées et ses sentiments à d'autres personnes sans le lui avoir demandé au préalable.



#### Essayez ceci

*J'ai aimé ce que vous avez dit. Puis-je le partager avec ma famille?*

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>