

F02 · La trame de conversation

Chapitres 3 et 5 · préparer sa parole

10 minutes · Fiche 1/2 · Version 2026-10-02

Préparer votre ouverture sur un seul sujet, sans présumer de la réponse du partenaire.

Tous les champs sont facultatifs. Une préparation privée suffit. « Je ne sais pas » et « aucune démarche maintenant » sont des réponses possibles.

Avant toute fiche : peur, surveillance, menace, violence ou contrainte interrompent les exercices ordinaires. Aucune confrontation ni trace intime risquée n'est demandée. La sécurité et une aide qualifiée priment (chapitre 11).

1. Le fait observable

Décrivez ce qui s'est passé, plutôt que « toujours » ou « jamais ».

2. Le seul sujet

Reprenez le sujet choisi dans la première fiche, ou choisissez-en un seul.

3. Ce que je veux dire de moi

Nommez votre besoin sans en faire une explication des intentions du partenaire.

F02 · La trame de conversation

Chapitres 3 et 5 · préparer sa parole

10 minutes · Fiche 2/2 · Version 2026-10-02

Cette préparation n'oblige ni à ouvrir la conversation ni à la poursuivre. Une réponse libre peut être un refus, un accord partiel ou un report. Aucune formulation ne garantit calme ou coopération.

4. Ma demande, ma limite ou mon essai

Distinguez ce que vous demandez, votre limite et ce que vous proposez. Une proposition commune n'engage personne avant son acceptation.

5. Ce qui reste à décider à deux

Précisez les engagements communs éventuels. Prévoir une pause reste possible ; aucun accord n'est exigé.

Retirez les autres sujets. Vous pouvez garder la trame pour vous ou suspendre la démarche.

Le livre apporte la méthode et les exemples ; ce support facilite leur réutilisation. Aucun diagnostic ni conseil médical, juridique ou financier personnalisé.