



CLE : Commencer par les faits



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Distinguer un fait d'un jugement**
- Apprendre à formuler des observations de façon neutre, sans y mettre d'opinion et d'interprétation.

PRINCIPE :

La première étape d'une communication efficace est de se baser sur des faits. Pour identifier un fait d'un jugement, posez-vous simplement la question ;

« **Est-ce que ce je dis pourrait être validé mot pour mot dans un tribunal par un juge ?** »
(Sous-entendu sans faire appel à un avocat pour démontrer par A + B la véracité des propos).

CAS PRATIQUE : FAIT OU JUGEMENT ?

EXEMPLES	FAIT	JUGEMENT	ALTERNATIVE POSSIBLE
Tu es tout le temps sur ton ordinateur		X	Hier, tu as utilisé l'ordinateur pendant 5 heures
Dans nos réunions, tu parles trop		X	Dans la réunion de ce matin, tu as pris la parole pendant 40 minutes et les deux autres personnes ont disposé de 10 minutes
Ce matin, tu es parti en laissant ton assiette sur la table	X		
Tu agresses tout le monde pour un rien		X	Tu dis que « nous sommes tous en train de t'agacer »
Tu es trop mère poule avec tes enfants		X	Tu vérifies le cartable de tes enfants tous les matins avant qu'ils ne partent à l'école
Hier, tu as pris le vélo de ta sœur	X		
Le soir, Luc a le cafard		X	Luc pleure le soir

A NOTER :

Evoquer des faits neutres est la base d'une communication efficace. Toutefois, **l'énergie que vous dégagez peut avoir une influence sur ce que vous dites**. En effet, même si vous réussissez à identifier un fait d'un jugement, ce qui compte également, c'est votre **intention de ne pas évaluer**.

Par exemple, si vous dites à votre voisin : « Cette semaine tu n'as pas relevé mon courrier comme prévu » : sur le plan verbal, il s'agit bien d'une observation pure. Toutefois, si vous les dites les bras croisés et sur un ton agressif, le voisin sera probablement sur la défensive car il en déduira, même inconsciemment, qu'il s'agit d'un reproche.

