



## CLE : Formuler une demande



### OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Apprendre à formuler une demande respectueuse vis-à-vis de soi-même et de son interlocuteur**
- Apprendre à accepter de ne pas recevoir LA réponse qui nous attendons.

### PRINCIPE :

Pour qu'une demande soit formulée de manière « efficace », elle doit répondre à **6 critères** :

- S'adresser à **une personne** précise => éviter le « on »
- Être dans l'**instant** présent ou futur, mais dans tous les cas précis dans la durée
- Être **concrète** : formuler une action la plus précise possible
- Être exprimée en langage **positif** => éviter les négations comme « ne pas », « ne plus » ...
- Être **réalisable** : demander l'impossible est le meilleur moyen de ne rien obtenir !
- **Laisser le choix** : « Serais-tu d'accord... ? » est plus convivial qu'un « Je veux que tu ... »

### CAS PRATIQUE :

Demande qui ne répond pas aux critères	Demande qui répond aux critères
Je veux que l'on m'écoute quand je parle.	Voudrais-tu me dire ce que tu as entendu et compris de ce que je viens de dire ?
Mon travail, c'était bien ?	J'aimerais que vous me disiez trois points que vous avez particulièrement apprécié dans le travail que je vous ai rendu. Est-ce que cela vous convient ?
Je n'ai pas eu le temps de manger ce midi donc je vais avoir faim en rentrant.	Veux-tu bien préparer le dîner pour ce soir avant que je ne rentre du travail ?
Laisse-moi décider de ma vie.	J'ai besoin de décider moi-même de l'organisation de ma vie et de la gestion de mon temps ; est-ce que cela est envisageable pour toi de respecter mon besoin ?
Il faut qu'on en reparle.	Serais-tu d'accord de continuer cette conversation après le dîner de ce soir ?

### A NOTER :

Parfois, formuler une demande peut faire **peur**, notamment lié à l'idée de recevoir un non. Dans ce cas, interrogez-vous surtout sur :

- Ce que représenterait ce « non » pour vous, sur son sens... « Qu'est-ce que cela signifie pour moi lorsque l'on me dit non ? », « Qu'est-ce que cela génère comme émotions ? » ; cela cache peut-être quelque chose de plus profond que le simple côté désagréable de recevoir ce type de réponse.
- Les autres alternatives possibles : « Si cette personne n'est pas d'accord, qu'est-ce que je peux faire d'autre ? Qu'est-ce que je peux lui proposer d'autre ? »