

# Conversations Cruciales

## Guide de discussion

*Que ce soit avec des membres de votre famille, des amis ou des collègues, nous vous invitons à échanger régulièrement sur ce que vous avez appris dans le livre Conversations Cruciales: Savoir et oser dire les choses. Cela vous permettra d'approfondir votre compréhension des outils et techniques pour aller au dialogue et tenir les conversations cruciales. Voici quelques questions pour guider la discussion:*

### Chapitres 1 & 2

1. Quels sont les trois éléments d'une conversation cruciale ?
2. Pouvez-vous citer des exemples de conversations cruciales typiques ?
3. Comment réagissons-nous naturellement dans une conversation cruciale ?
4. Pourquoi nous montrons-nous trop souvent sous notre plus mauvais jour ?
5. Qu'est ce que l'espace de sens partagé ? De quelle manière le dialogue permet-il en général de prendre de meilleures décisions ?

### Chapitre 3

1. Que signifie "travailler d'abord sur soi"? Pourquoi est-ce important ?
2. Que signifie l'expression "Ecouter son Coeur" ?
3. Pourquoi est-ce important de rester centré sur ce qu'on veut vraiment ?
4. Pourquoi est-ce important de se demander ce qu'on veut vraiment pour soi-même, pour les autres, pour la relation ?
5. De quelle manière, se dire "Stop" et se demander ce que l'on veut vraiment impactent nos réactions et nos émotions ?

### Chapitre 4

1. Pourquoi sommes-nous en général plus sensibles au sujet d'une conversation qu'à la manière dont elle se déroule ?
2. Quels sont les choses auxquelles les as du dialogue sont vigilants ? A quelles conditions font-ils particulièrement attention ?
3. Quels signes vous permettent d'observer qu'une banale conversation devient cruciale ?
4. Lorsqu'une conversation devient cruciale, comment réagissez-vous en général ?
5. Pourquoi est-il important de créer la sécurité ?
6. Quel est votre Comportement en Situation de Stress ? Est-il différent au travail et à la maison ?

### Chapitre 5

1. Qu'est ce que le But Commun ?
2. Pourquoi le But Commun est-il une condition d'entrée au dialogue ? Pourquoi le Respect Mutuel est-il une condition nécessaire pour continuer le dialogue ?
3. Pourquoi le But Commun et le Respect Mutuel sont-ils liés à la sécurité ?
4. Dans quelle mesure l'excuse permet-elle de recréer la sécurité ?
5. Que signifie le Contraste ? De quelle manière peut-il nous aider lorsque les autres se méprennent sur nos intentions ?

## Chapitre 6

1. D'où viennent nos émotions ?
2. De quelle manière nos histoires impactent-elles nos ressentis et nos actions ?
3. A quoi correspondent les Histoires de Victime, de Méchant et d'Impuissant ?
4. Lorsque nous nous mettons sur la défensive, pourquoi est-il important d'en revenir aux faits ?
5. Pourquoi devons-nous nous demander quelle responsabilité nous pourrions avoir dans le problème ?
6. Pourquoi devons-nous nous demander "Pourquoi quelqu'un de sensé et d'honnête ferait-il cela ?"

## Chapitre 7

1. De quelle manière avons-nous tendance à nous exprimer lorsque nous tenons vraiment à quelque chose ?
2. Quand on veut créer des conditions favorables au dialogue et exprimer ses pensées, pourquoi faut-il commencer par les faits ? Pourquoi ne pas commencer avec l'histoire ? Pourquoi partager l'histoire ? Et, comment la partager ?
3. Pourquoi et comment encourager l'autre à répondre ?

## Chapitre 8

1. Quant les autres nous prennent à partie ou nous attaquent verbalement, quelle partie de leur Cheminement de Pensée expriment-ils ?
2. Comment pouvons-nous les aider à partager ce qu'ils pensent vraiment ?
3. Que signifie "Découvrir les Pensées de l'Autre" ?
4. Que cherchons nous à faire lorsque nous utilisons les outils Demander, Réfléter, Paraphraser ou Supposer ?

A noter: Ce guide de discussion n'est pas destiné à être utilisé lors des formations mais dans le cadre d'échanges informels. Pour plus d'informations sur nos formations, contactez-nous à [contact@vital-smarts.fr](mailto:contact@vital-smarts.fr) ou rendez-vous sur notre site web [www.vital-smarts.fr](http://www.vital-smarts.fr).

## Chapitre 9

1. Quelles erreurs commet-on le plus souvent à la fin d'une conversation cruciale ?
2. Pouvez-vous citer les quatre méthodes de prise de décision ? Pourquoi est-il important de déterminer en amont la méthode que vous allez utiliser ?

## Chapitres 10 & 11

1. Lequel des cas cités dans le chapitre "Oui, mais" s'applique le plus à vous ? Comment pourriez-vous utiliser le conseil donné dans ce cas pour améliorer une relation ou atteindre un objectif ?
2. Quels sont les deux principes les plus utiles pour commencer à mettre en application les outils du livre dans les conversations de tous les jours ?
3. Comment pouvez-vous utiliser le tableau "Coaching pour Conversations Cruciales" pour vous aider à préparer à tenir une conversation cruciale spécifique ?