

## Calendrier des communications difficiles

	<b>Décrivez la communication, les faits</b>  <b>Avec qui ? Quel sujet ?</b>	<b>Comment la difficulté a-t-elle surgi ?</b>	<b>Que vouliez-vous vraiment de la personne ou de la situation ? Qu'avez-vous vraiment obtenu ?</b>	<b>Que voulais(en)t l'autre/les autres personne(s) ? Qu'a-t-elle / qu'ont-elles réellement obtenu ?</b>	<b>Comment vous sentiez-vous pendant et après cette situation ?</b>	<b>Cette question est-elle réglée à présent ? Si, non comment le pourrait-elle ?</b>
JOUR 1						
J2						
J3						

**Calendrier des communications difficiles**

J4						
J5						
J6						

Adapté de *Full catastrophe living* de Jon Kabat-Zin.