

D.E.S.C. : technique d'assertivité

DESCRIPTION

La méthode DESC, un outil efficace pour mieux communiquer !

L'**assertivité**, ou avoir un comportement assertif est la capacité à s'exprimer et à **défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres**.

D.E.S.C., c'est :

- **décrire les faits** en termes aussi précis et objectifs que possible :
 - présenter des faits précis ;
 - éviter les opinions et les généralités ;
 - ne jamais donner de jugement sur la personne ;
 - éviter les reproches et les accusations.
- **exprimer les sentiments** :
 - préoccupations, désaccords que le fait ou l'acte posé fait naître en soi ;
 - Faire part si nécessaire de ses ressentis (en faisant abstraction des émotions).
- **suggérer des solutions réalistes** :
 - préparer par écrit les éléments difficiles à communiquer ;
 - faire des demandes ou des propositions claires et concises ;
 - donner du sens (conséquences positives pour chacun) ;
 - faire immédiatement une demande de feedback.
- **formuler les conséquences** avantageuses pour chacun-e de l'application des solutions proposées. Cela permettra de conclure sur une note positive.
 - laisser s'exprimer les réactions ;
 - écouter le point de vue de l'autre avec bienveillance ;
 - garder avec aisance une posture et un regard droits ;
 - répéter les demandes avec calme et fermeté.

MATÉRIEL

Aucun.

Timing

Public

B

L

E

P

U

A

C

Taille

4-15

15-40

+ 40

40 et +