



LA FICHE DE PRÉPARATION

Observer. Écouter. Ajuster.

3 questions à vous poser au début de vos échanges

1 – J'OBSERVE

Qu'est-ce que j'observe ?

Décrivez avant d'interpréter, avec la grille MTGPE.

M **Mots** : Depuis quelle Perception ? Pensées Factuelles, Opinions, Émotions, Inactions (Réflexions), Réactions ou Actions.

T **Ton** : Rythme, volume, chaleur de la voix.

G **Gestes** : Amplitude et rythme des mouvements.

P **Posture** : La place prise dans l'espace, face à vous.

E **Expressions** : Ce que montre le visage, d'emblée.

2 – J'ÉCOUTE

Quel Canal est-ce que je reçois ?

Dans les conversations au quotidien, cochez le Canal par lequel arrive la première phrase.

☐ **Canal Interrogatif** : une question précise.

☐ **Canal Nourricier** : « Je suis là pour toi. »

☐ **Canal Émotif** : une manière spontanée et enjouée d'aller vers l'autre.

☐ **Canal Directif** : une consigne directe.

→ **Je réponds dans ce même Canal.**

3 – JE DÉCODE

Quel Besoin Psychologique s'exprime indirectement ?

Un comportement, une question hors sujet ou un changement de ton peuvent le signaler.

Ce que la personne demande sans le dire

Le Besoin Psychologique vers lequel cela pointe

Ce que je peux lui offrir dans les 5 premières minutes

MA PREMIÈRE PHRASE

Construite à partir de mes trois réponses.

Vos réponses restent des hypothèses : elles évoluent à mesure que la personne en face de vous se dévoile.



L'outil pour une différence au quotidien