

Le filtre de la communication : Réfléchir avant de parler

Est-ce
pertinent ?

Est-ce utile ?

Est-ce vrai ?

Est-ce le bon
moment ?

Est-ce respectueux ?

Est-ce blessant ?

Suis-je prêt(e) à assumer les
conséquences de mes paroles ?

Est-ce que je vais
contribuer à aggraver
la situation ?

Prendre ou non la
décision de
communiquer en
tenant compte de
mes questionnements

Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice

