

CRÉER DES

CONVERSATIONS SIGNIFICATIVES

Conversations qui comptent

Fiche 9



OBJECTIFS

- Apprendre à aller au-delà des échanges superficiels.
- Favoriser des moments de partage authentiques.
- Développer des relations plus profondes et nourrissantes.



ÉTAPES

Personne	Question posée	Résultat / ressenti
----------	----------------	---------------------

- 1 Identifie une ou deux personnes avec qui tu aimerais avoir une conversation plus riche.
- 2 Prépare 1 ou 2 questions ouvertes que tu pourrais leur poser.
Exemples :
 - “Qu’est-ce qui t’a fait plaisir récemment ?”
 - “Quels sont tes projets ou tes envies pour les semaines à venir ?”
 - “Quel souvenir positif aimerais-tu partager ?”
- 3 Lors de ta prochaine rencontre ou échange, propose l’une de ces questions.
- 4 Écoute attentivement, sans interrompre, et prends le temps de rebondir sur ce que la personne dit.
- 5 Après la conversation, note ton ressenti.



CONCLUSIONS

Une conversation significative ne demande pas de grands discours : une question ouverte et une écoute attentive suffisent souvent à créer un moment précieux.



ET MAINTENANT ?

Planifie dès aujourd’hui une occasion de tester une question ouverte avec une personne de ton entourage.