



Pensez à une situation passée dont vous auriez aimé qu'elle se déroule différemment.

À l'aide des étapes décrites dans la section **Passons à l'action** que vous utiliserez pour vous guider, tenez compte des énoncés ci-dessous pour établir votre plan et transformer votre réaction en action!

LES FAITS	MA RÉACTION	LE SENS	MA NOUVELLE ACTION
Qui, quoi et où.	Qu'ai-je fait? Qu'ai-je ressenti? Qu'est-ce qui a été dit, selon moi, lorsque j'ai réagi?	Quels étaient le but et le sens prévus de ces mots?	Que voulez-vous que votre nouvelle réaction soit et comment allez-vous faire passer votre nouveau message?

