OUTIL 5

Préparer une rencontre ou une discussion

Me préparer avant de parler ou de rencontrer quelqu'un

Qui remplit cet outil ? La personne concernée, ou un proche pour sa propre rencontre.
Avec qui ? Seul, ou avec une personne de confiance qui aide à écrire.

J'écris avec mes mots, ou je dessine. Je peux demander de l'aide pour écrire. Je n'ai pas besoin de tout remplir.

1. Ce que je ne veux pas oublier

Quels points sont importants pour moi ?

Ce que je veux dire.

2. Ma question principale

Qu'est-ce que je veux comprendre ou décider ?

Une seule question, si possible.

3. Ce qui m'aidera pendant la rencontre

De quoi ai-je besoin pour bien parler et bien comprendre ?

Du temps, une personne près de moi, des notes…

4. Ce que je vérifie avant de partir

Qu'est-ce que je dois avoir compris à la fin ?

La décision, la prochaine étape, qui fait quoi.

Est-ce que je me sens prêt ou prête ? Qu'est-ce qui me manque ?

Mes droits

J'ai le droit de dire non et de changer d'idée. En cas de danger, j'arrête et j'appelle le 911.

Pour en savoir plus : livret, sections 5, 7 et 8.