



## GUIDE DE CONVERSATION

**La discussion,  
une arme  
de construction massive**





••• **Se parler calmement** quand on n'est pas d'accord n'a rien d'évident. On ne l'apprend nulle part. Et la manière dont fonctionne notre société ne nous incite pas vraiment à le faire...

C'est ce qui fait que vous avez peut-être un peu d'inquiétude à l'idée d'avoir cette discussion avec votre partenaire *Faut qu'on parle*.

Sachez d'ailleurs que vous n'êtes pas seuls dans ce cas-là !

La plupart des gens anticipent que discuter avec quelqu'un avec qui ils sont en désaccord sera désagréable.

Et pourtant ! Parmi les 6400 participants de la première édition française, 95 % déclarent avoir été satisfaits de leur discussion tandis que 75 % sont restés en contact avec leur interlocuteur et 95 % veulent réitérer l'expérience en 2025 (*Questionnaire de satisfaction 2024*).

L'expérience fait écho à des études scientifiques pointant que parler 2 heures durant avec quelqu'un qui ne pense pas comme nous contribue à diminuer radicalement (de 77%) la polarisation affective, c'est-à-dire les sentiments négatifs à l'égard de ceux qui sont perçus comme le camp adverse. (*Étude d'impact Blattner-Koener de Stanford et Harvard de juillet 2023*).

Pour autant, ça n'est pas magique, ça ne se fait pas tout seul.

••• Alors comment on fait ? Pour vous aider, on vous a préparé un guide avec : *Ce que c'est / ce que ce n'est pas*

Les 10 règles à respecter pour avoir la meilleure discussion

Une méthode pas à pas pour préparer la rencontre

puis structurer votre discussion avec différentes étapes et suggestions de questions.



#### **CE QUE C'EST / CE QUE CE N'EST PAS**

**Ce que c'est** : l'expérience que vous allez vivre est un DIALOGUE.

L'objectif est de : apprendre à vous connaître  
comprendre les points de vue de l'autre sans chercher à vous convaincre



**Ce que ce n'est pas** : ce n'est pas un débat à gagner  
avec des argumentaires à confronter

## **ILS L'ONT FAIT, POURQUOI PAS VOUS ?**

*Ahmed : On a tout de suite accroché, ce qui a rendu la conversation très agréable. Même si on avait des opinions différentes sur de nombreux sujets, la conversation a été fluide et respectueuse. On s'est même marrés. Ça m'a fait reconsiderer certaines de mes positions en entendant des arguments auxquels je n'avais jamais pensé.*

*Brigitte : Ça aurait pu être mon petit-fils. Ça a été beaucoup plus facile que ce que je pensais de nous parler pendant 2 heures.*

*Carine : J'ai été surprise par le nombre de points communs qu'on s'est trouvé alors que ça ne me paraissait pas gagné au départ*

*Jean : On a eu une super discussion. On a fini en se disant que décidément il y a vraiment 50 nuances de gris... ça nous a donné de l'espoir.*

# LES 10 RÈGLES DE FAUT QU'ON PARLE

**1 TEMPS & DISPONIBILITÉ** Une discussion constructive prend du temps. Si vous pouvez, on recommande 2 h pendant lesquelles vous êtes pleinement disponible.

**2 CONFIDENTIALITÉ** Pas de confiance et de sincérité possibles sans certitude absolue que ce qui est partagé pendant votre discussion ne sera pas répété. Ce qui se passe à Vegas reste à Vegas.

**3 ÉGALITÉ** Vous êtes entre «pairs», vos 2 vécus ont absolument la même légitimité. Ça passe notamment par l'égalité de vos temps de parole: soyez vigilants à ce qu'aucun de vous ne monopolise les échanges.

**4 ÉCOUTE** Partez du principe que votre partenaire a une part de vérité qui vous manque. Alors, parlez moins, écoutez mieux pour comprendre et apprendre, plutôt que pour répondre et convaincre. Sans préparer votre réponse à l'avance et sans l'interrompre.

**5 DIRE «JE»:** Utilisez des phrases commençant par «je» plutôt que «tu» ou «il faut» pour exprimer vos opinions ou vos ressentis. Ça permet de parler depuis votre propre expérience, d'assumer votre point de vue personnel, et ça évite de donner l'impression de juger ou de généraliser sur ce que l'autre pense ou devrait faire.

**6 DROIT DE NE PAS ÊTRE D'ACCORD:** Ne pas être d'accord, c'est normal et c'est même sain dans une discussion et à l'échelle de notre société. Ça s'appelle la démocratie. Ne considérez pas les désaccords comme des agressions ou des conflits.

**7 DROIT DE NE PAS ÊTRE SÉRIEUX:** Vous êtes là avant tout pour passer un bon moment! Vous pouvez parler de votre chat, du dernier match OM-PSG ou de cette série que vous avez adoré.

**8 NON JUGEMENT** Quand on n'est pas d'accord, surtout sur des sujets qui impliquent nos valeurs et notre identité, on peut vite trouver les positions de l'autre absurdes, voire bêtes ou malveillantes. Rappelez-vous qu'il y a la même proportion de gens « bien » et « moins bien » dans tous les milieux, toutes les catégories sociales.

**9 PAROLE IMPECCABLE** Vous avez le droit d'être en colère ou traversé par tout un tas d'émotions. Et le droit de le dire. C'est même recommandé. En revanche, ça ne justifie aucune insulte, menace, attaque verbale (et encore moins physique, est-il utile de le préciser?). Si un échange devient tendu, faites une pause ou une blague.

**10 DROIT DE DIRE NON** Vous êtes libre de ne pas répondre à une question ou de passer votre tour. Vous pouvez aussi quitter l'échange à tout moment si vous ne vous sentez pas à l'aise, voire pas en sécurité ou si vous estimez qu'une des règles précédentes n'est pas respectée par l'autre.

# DE PAS À PAS AVANT / PENDANT/ APRÈS

## I. AVANT LA RENCONTRE

### EN SOLO / Se préparer avant la rencontre

Prenez 5 minutes pour vous poser les questions suivantes :

🤔 Qu'en attendez-vous sincèrement ? Pourquoi le faites-vous ?

Soyez au clair sur vos intentions, même celles qui ne collent pas au départ avec le cadre qu'on se donne dans ce guide.

Exemple : par curiosité, besoin de comprendre, envie de convaincre, d'avoir raison, de faire changer d'avis, soif de rencontre, etc. ?

🤔 De quoi avez-vous peur, quel serait le pire scénario ? C'est le moment de tout lâcher.

😊 Quel serait au contraire le meilleur scénario ? Projetez-vous le jour J : où êtes-vous ? Quelle heure est-il ? À quoi ressemble l'autre ? Qu'est-ce que vous vous dites ? Qu'est-ce que vous ressentez pendant l'échange et en repartant ?

🤔 Qu'est-ce qui vous a interpellé dans les réponses aux questions de votre partenaire ?

### AVEC VOTRE PARTENAIRE

💻 Échangez un premier mail pour vous présenter en deux mots, vous saluer, dire votre impatience à le/la rencontrer, votre appréhension aussi peut-être.

🛠️ **Un conseil :** rebondissez sur une de ses réponses aux 3 questions qui vous a peut-être interpellé (Quelle serait pour vous la société idéale ? Quelles sont les valeurs auxquelles vous tenez ? Sommes-nous encore capables de nous parler malgré nos désaccords ?)

📅 **CALER LA DATE** de votre rencontre : nous vous encourageons à vous rencontrer le 22 novembre, pour le faire en même temps que des milliers d'autres gens. Mais si vous n'êtes pas disponible à cette date, pas de problème ! Vous pouvez trouver un autre moment qui vous convient à tous·tes les deux. Soyez sûrs de bien vous reconfirmer la date et l'heure et d'honorer votre rdv ou de prévenir si vous avez un empêchement !

🏢 **CALER LE LIEU** : quelque part au milieu entre vos domiciles respectifs ou dans l'un des lieux dans l'une de ces villes (Paris, Lyon, Lille, Marseille, Nantes, Bordeaux, Grenoble, Strasbourg...) indiqués sur le site [fautquonparle.org](http://fautquonparle.org) qui s'associent à notre grand événement Faut qu'on parle le 22 novembre. Dans tous les cas, choisissez un lieu public où vous pourrez discuter au calme : un café, un bar ou, si le temps le permet, une place publique ou un parc. Nous vous déconseillons vivement de vous rencontrer à la maison. Si c'est compliqué de se voir en vrai ou que vous habitez trop loin, nous vous recommandons de faire une visioconférence.

## II. PENDANT LA RENCONTRE

Nous vous proposons les étapes suivantes, à titre indicatif, pour vous permettre d'avoir une discussion la plus riche possible.

### ÉTAPE 1 Premier contact !

Pour démarrer avec quelqu'un qu'on ne connaît pas ou peu, ça peut sembler plus compliqué de lancer la discussion. Le «truc» à retenir c'est de démarrer sur quelque chose qui vous rassemble. Comment faire quand on ne se connaît pas justement? Même dans ce cas-là, il y a toujours quelque chose à trouver. Ne serait-ce que :

 Là où vous êtes maintenant tout de suite (pourquoi ce lieu? comment le trouvez-vous?).

 Et... la météo! Qui peut tout à fait fonctionner: après tout, vous êtes au même endroit et il fait le même temps... Y'a plus de saison ma bonne dame!

 Puis par exemple, n'hésitez pas à partager à tour de rôle votre ressenti en complétant : « J'ai failli ne pas venir parce que j'avais peur de... Mais je suis quand même là parce que...»

Décidez également si vous voulez vous vouvoyer ou vous tutoyer!

### ÉTAPE 2 Commencez par brancher la prise pour que le courant passe

 Apprenez à vous connaître avant de discuter des questions sur lesquelles vous n'êtes pas d'accord. Vous pouvez aussi rebondir sur les réponses aux questions que vous avez reçues sur celles qui vous ont peut-être interpellé?

 OPTION 1 : Nous vous proposons le petit jeu suivant pour briser la glace: **découvrez-vous au moins 3 points communs** en vous posant maximum 20 questions. Les questions peuvent porter sur des goûts, des loisirs, des expériences passées, des situations de vie, etc. 

Par exemple:

Tu étais le rigolo / la grande gueule / le cancre de la classe ?

Tu aimes danser / chanter / jouer à ...?

Tu as déjà vécu un chagrin d'amour ?

Tu as des enfants / des frères et sœurs ?

La chose la plus simple qui te rend heureux? La chose qui te fait le plus peur ?

Trinquez (ou pas !) à chaque fois que vous en trouvez un:) 



## OPTION 2

Nous vous proposons le petit jeu suivant pour briser la glace: **à tour de rôle, piochez une question** que vous posez à l'autre. L'autre vous répond. Puis à son tour de vous poser une question. 🎲

Qu'est ce que vous vouliez faire quand vous étiez enfant ? Et aujourd'hui vous faites quoi ?

Quel super-pouvoir aimeriez-vous avoir et pourquoi ?

Un rêve, même un peu fou, que vous avez ? / Un rêve que vous n'avez jamais partagé / Un rêve que vous avez abandonné ?

Quelle est la chose la plus simple qui vous rend heureux ?

Votre journée idéale ?

La dernière fois que vous vous êtes senti(e) ridicule ?

Votre premier chagrin d'amour ?

L'endroit où vous vous sentez le mieux au monde ?

La personne qui vous intimide le plus ?

La personne qui vous fait le plus rire ?

Une question que vous avez toujours voulu poser à vos parents ?

## Étape 3 ABORDEZ les questions sur lesquelles vous n'êtes pas d'accord



Voici quelques petits trucs pour que ce soit le plus constructif possible.



Laissez-vous parler à tour de rôle sans vous interrompre pendant 5 min (ça paraît long comme ça, mais une fois qu'on est lancé, ça passe vite ! (5 min). Chacun / chacune explique pourquoi avoir répondu oui plutôt que non ? Partagez vos ressentis et votre vécu concret par rapport à cette question. Comment ça vous touche dans votre quotidien ou pourquoi ça résonne avec vos valeurs ? Donnez des exemples. Dans un second temps, des faits ou des sources si vous en avez. Pendant ce temps l'autre écoute, sans préparer sa réponse.



N'hésitez pas à REFORMULER ce que l'autre a dit et à poser des QUESTIONS Par exemple: « Si je comprends bien, tu dis que...»

Posez des questions de clarification.

Par exemple: « Peux-tu m'expliquer ce que tu entends par xxx ? »

Évitez les fausses questions ni vu ni connu: les questions fermées (auxquelles l'autre est obligé de répondre par oui ou par non) et les questions biaisées dont vous pensez connaître la réponse (tu crois vraiment que... ? Tu ne penses pas que... ?). C'est rassurant mais soyons clairs, ça ne sert pas à grand-chose, voire c'est contre-productif.



Ne cherchez pas à convaincre: la meilleure manière d'avoir une discussion constructive, c'est de commencer par essayer de vous comprendre (au lieu de chercher à vous convaincre), de vous connecter aux émotions et aux valeurs de l'autre (au lieu de faire valoir les vôtres).

## Étape 4 PRENEZ UN TEMPS de débrief à la fin

 Partagez à tour de rôle:

- Qu'est-ce qui vous a surpris ?
- Qu'est-ce que vous avez appris ?
- Pour quoi auriez-vous envie de dire merci à l'autre ?

N'hésitez pas à vous demander si vous avez envie de prolonger les échanges, sachant qu'il n'y a aucune obligation à le faire, même quand la rencontre a été riche.



**EN BONUS: FAITES UN SELFIE ENSEMBLE & DITES-NOUS COMMENT ÇA S'EST PASSÉ**  
Et envoyez-nous votre photo à [contact@fautquonparle.org](mailto:contact@fautquonparle.org)  
On a mis beaucoup de cœur dans l'organisation de cette initiative, rien ne nous fera plus plaisir que de voir vos visages !  
Et on a besoin de l'histoire de vos rencontres pour faire connaître le projet et embarquer encore plus de monde la prochaine fois !



## QUE FAIRE SI LA TENSION MONTE ?

 **Reformulez** ce que dit l'autre et recentrez sur les ressentis: en utilisant des phrases du type « Je comprends que tu ressens... » pour montrer que vous écoutez attentivement et que vous cherchez à comprendre, pas à attaquer.

 **Faites diversion !** Remettez de la légèreté, faites des blagues, voire changez de sujet pendant un temps.

 **Prenez une pause** Parfois, il suffit juste d'une petite pause pour que chacun redescende. Souvent après, la discussion reprend avec plus de sérénité.

 **Réorientez vers ce qui met d'accord** Cherchez ce sur quoi vous êtes d'accord, même quand c'est minime. Ça recrée le lien. Avec des questions comme: « Sur quoi peut-on s'accorder malgré nos désaccords ? », « Qu'est-ce qu'on peut se concéder mutuellement ? »

 **Rappelez les intentions et les règles de Faut qu'on parle**

Dites que vous ne vous sentez pas à l'aise avec la tournure de l'échange et rappelez l'objectif de la conversation (apprendre à se connaître, comprendre un point de vue différent) ainsi que les 10 règles, notamment celle de l'écoute, du non-jugement et de la parole impeccable.

 **Partez si nécessaire** Vous pouvez aussi quitter l'échange à tout moment si vous ne vous sentez pas à l'aise, voire pas en sécurité ou si vous estimez qu'une des 10 règles Faut qu'on parle n'est pas respectée par l'autre. N'hésitez pas à vous y référer !

 **En cas de besoin,** n'hésitez pas à nous contacter [contact@fautquonparle.org](mailto:contact@fautquonparle.org)