

Agir contre les discours toxiques en face à face : conseils de posture.

10 choses à faire

- Rester calme et respirer.
- Ne pas prendre les choses pour soi.
- Écouter et reformuler.
- Comprendre (ce qui a été vécu ou ce qui relève de ce qui aurait été entendu).
- Dialoguer, creuser, poser des questions.
- Contre-argumenter.
- Proposer un discours alternatif avec des témoignages ou expériences.
- Rappeler le droit (international, national).
- Ne pas vouloir nécessairement convaincre mais chercher à insuffler une idée.
- Remercier la personne pour l'échange.

10 choses à ne pas faire

- S'énerver et être violent (paroles, gestuelle, posture...).
- Se mettre en danger (en restant isolé par exemple).
- Humilier son interlocuteur en se plaçant en position de supériorité par exemple, ou en énumérant trop de chiffres.
- Montrer sa déstabilisation.
- Répondre de façon systématique, renchérir en permanence.
- Attaquer personnellement ou se moquer de son interlocuteur.
- S'entêter dans son argumentaire.
- S'immiscer dans un conflit déjà ouvert sans en connaître l'origine.
- Culpabiliser de ne pas savoir répondre (ni s'engager si on ne sait pas).
- Négliger son propre bien-être et sa sécurité émotionnelle.