



M^e JACQUES FOUCHER
AVOCAT MÉDIATEUR
© Me Jacques Foucher 2023

**L'importance de bien se préparer à sa médiation
N'attendez pas, la solution est à portée de main**

Voici quelques conseils pour bien préparer votre médiation

Comprenez le processus

Familiarisez-vous avec le déroulement typique d'une médiation et les rôles des participants. Cela vous aidera à vous sentir plus à l'aise pendant le processus.

Clarifiez vos objectifs

Identifiez clairement ce que vous espérez réaliser grâce à la médiation. Avoir des objectifs précis contribue à guider la discussion vers des solutions mutuellement acceptables.

Préparez-vous émotionnellement

La médiation peut être intense émotionnellement. Prenez le temps de réfléchir sur vos émotions et sur la manière dont vous souhaitez les gérer pendant la médiation.

Rassemblez des informations

Préparez tous les documents ou informations pertinents liés au conflit. Cela peut inclure des contrats, des courriels, ou d'autres éléments qui pourraient éclairer la discussion.

Participez activement

Engagez-vous activement dans le processus en partageant ouvertement vos points de vue, tout en restant ouvert à la collaboration.

Anticipez des solutions possibles

Pensez à des solutions ou des compromis possibles à l'avance. Cela démontre votre engagement envers la résolution et peut faciliter le processus.

Choisissez soigneusement vos mots

Pendant la médiation, la manière dont vous exprimez vos préoccupations est cruciale. Optez pour des termes respectueux et évitez le langage accusatoire.

Restez ouvert à la négociation

La flexibilité est souvent nécessaire pour parvenir à un accord. Soyez prêt à écouter les perspectives des autres parties et à explorer des solutions alternatives.

Considérez l'assistance professionnelle

Si nécessaire, avant la médiation, consultez un conseiller, comme un notaire, un avocat ou un autre professionnel, pour obtenir des conseils appropriés ou émotionnels.

Prenez des pauses si nécessaire

Si les émotions s'intensifient, n'hésitez pas à demander une pause pour vous recentrer.

Rappelez-vous que la médiation est très souvent un succès parce qu'elle vise à trouver des solutions mutuellement acceptables. Être préparé vous aidera à maximiser les bénéfices que vous tirerez de la médiation.

Me Jacques Foucher, avocat médiateur accrédité
514-926-1287 foucher_jacques@icloud.com www.foucheravocat.ca