



M<sup>e</sup> 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