

Je te fais un **MESSAGE CLAIR**

Je décris le comportement:
(sans juger, sans imaginer)

1

- ce que tu as dit



- ce que tu as fait



« **Quand tu ...** »

Je dis mon sentiment :

2

« **Je me sens ...** »



3

Je peux expliquer pourquoi :

« **Car j'ai besoin ...** »

4

Je vérifie qu'il a compris :

« **Tu as compris?** »

5

Je peux faire une demande :

« **Peux-tu ...?** »

*t'excuser, arrêter, réparer, recommencer,
continuer...*