

Je te fais un **MESSAGE CLAIR**

1

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

- ce que tu as dit
- ce que tu as fait



« Quand tu ... »

2

Je dis mon sentiment :

« 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...*

Sentiments

Je suis...

mécontent

fâché

en colère

triste

malheureux

déçu

désespéré

découragé

inquiet

effrayé



nerveux

jaloux

frustré



content

heureux

ravi

rassuré

confiant

fier

Besoins

être au calme

être en sécurité

être accepté

être écouté

être aidé

être utile

essayer

avoir confiance

m'amuser

réussir

progresser

faire mes preuves