

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 ... »

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