

MESSAGES CLAIRS POUR UNE SITUATION AGREABLE

1. Je décris le comportement agréable:

exemple: Quand tu joues avec moi...
Quand tu partages ton goûter...
Quand tu m'expliques...
Quand tu me fais rire...

2. Je dis le sentiment que je ressens:

exemple: ... ça me fait plaisir.
... ça me rend heureux/heureuse.
... ça m'encourage.
... ça me console.

MESSAGES CLAIRS POUR UNE SITUATION DESAGREABLE

1. Je décris le comportement désagréable:

exemple: Quand tu prends ma place...
Quand tu ris de moi...
Quand tu tapes le bureau avec ton crayon...
Quand tu ne veux pas jouer...

2. Je dis le sentiment que je ressens:

exemple: ...ça me fait de la peine.
... ça me rend malheureuse/ malheureux.
... ça me décourage.
... ça me met en colère.

3. Je vérifie si l'autre a compris mon message.