



## Résoudre un conflit avec un message clair

Quand je vis une situation qui me dérange ou me met en difficulté, je peux utiliser **un message clair**.

Ce message permet d'exprimer mon point de vue sans agresser ni accuser l'autre, et d'ouvrir la discussion pour trouver une solution.

### Un message clair se construit en 3 étapes :

**1. Je décris les faits** : ce que j'ai vu ou entendu, sans juger ni exagérer.

*Exemple : "Quand tu prends mon cahier sans me demander..."*

**2. J'exprime mon émotion** : comment je me sens dans cette situation.

*Exemple : "...je me sens agacé et contrarié."*

**3. Je dis ce que je voudrais** : ce que j'attends ou ce qui pourrait améliorer la situation.

*Exemple : "... je voudrais que tu me demandes avant."*

### Pourquoi utiliser le message clair ?

- Pour mieux se faire comprendre.
- Pour exprimer ses émotions de manière respectueuse.
- Pour éviter que le conflit ne s'aggrave.
- Pour chercher ensemble une solution acceptable pour tous.

### À retenir :

Le message clair utilise le "je" et se concentre sur les faits, les émotions et les besoins. Il ne s'agit pas d'accuser, mais de communiquer pour rétablir le respect et la coopération.



## Résoudre un conflit avec un message clair

Quand je vis une situation qui me dérange ou me met en difficulté, je peux utiliser **un message clair**.

Ce message permet d'exprimer mon point de vue sans agresser ni accuser l'autre, et d'ouvrir la discussion pour trouver une solution.

### Un message clair se construit en 3 étapes :

**1. Je décris les faits** : ce que j'ai vu ou entendu, sans juger ni exagérer.

*Exemple : "Quand tu prends mon cahier sans me demander..."*

**2. J'exprime mon émotion** : comment je me sens dans cette situation.

*Exemple : "...je me sens agacé et contrarié."*

**3. Je dis ce que je voudrais** : ce que j'attends ou ce qui pourrait améliorer la situation.

*Exemple : "... je voudrais que tu me demandes avant."*

### Pourquoi utiliser le message clair ?

- Pour mieux se faire comprendre.
- Pour exprimer ses émotions de manière respectueuse.
- Pour éviter que le conflit ne s'aggrave.
- Pour chercher ensemble une solution acceptable pour tous.

### À retenir :

Le message clair utilise le "je" et se concentre sur les faits, les émotions et les besoins. Il ne s'agit pas d'accuser, mais de communiquer pour rétablir le respect et la coopération.