



# LE MESSAGE CLAIR



## C'est quoi un message clair ?

Un message clair, c'est une façon de dire ce qu'on ressent et ce qu'on veut, sans crier, sans taper, et sans accuser.

On parle de soi, on utilise je, et on explique calmement pour trouver une solution ensemble.

### Quand tu...

Je décris ce que je vois ou ce qui se passe, sans juger.

### Je me sens...

J'exprime mon émotion (triste, en colère, frustré, etc.).

### Et je voudrais...

Je dis ce que je voudrais ou je formule une demande



## Je parle toujours en JE !

1. Je ne dis pas "tu es méchant", "tu fais exprès".
2. Je parle de mes émotions et mes besoins.
3. Je propose une solution pour arranger la situation.

## Exemple



Quand tu ne m'écoutes pas quand je parle, je me sens triste et pas importante.

J'aimerais que tu m'écoutes quand je raconte.

