



Résolution de conflits par le message clair

Quand je vis une situation qui me dérange je peux dire un message clair.

 **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.

Le message clair aide à mieux se comprendre et à trouver une solution sans se fâcher, ni accuser l'autre, en utilisant le " je " .



Résolution de conflits par le message clair

Quand je vis une situation qui me dérange je peux dire un message clair.

 **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.

Le message clair aide à mieux se comprendre et à trouver une solution sans se fâcher, ni accuser l'autre, en utilisant le " je " .



Résolution de conflits par le message clair

Quand je vis une situation qui me dérange je peux dire un message clair.

 **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.

Le message clair aide à mieux se comprendre et à trouver une solution sans se fâcher, ni accuser l'autre, en utilisant le " je " .



Résolution de conflits par le message clair

Quand je vis une situation qui me dérange je peux dire un message clair.

 **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.

Le message clair aide à mieux se comprendre et à trouver une solution sans se fâcher, ni accuser l'autre, en utilisant le " je " .