

Je fais un message clair



1. Je regarde l'autre et je dis :
« J'aimerais te parler. »



2. Je dis ce qui s'est passé.
« Quand j'ai vu / entendu que... »



3. Je nomme mon émotion.
« Je me suis senti(e)... »



4. Je dis mon besoin.
« J'ai besoin... »



5. Je formule ma demande et je vérifie.
« J'aimerais que... As-tu compris ? »