

# LES MESSAGES CLAIRS

## 1 - Je préviens l'autre.

*Je vais te faire un message clair.*



## 2 - J'explique pourquoi.

*Quand tu m'as poussé ...  
Quand tu fais du bruit quand je travaille ...  
Quand tu te moques de moi ...*



## 3 - Je dis ce que je ressens.

*Cela me fait mal ..  
Cela me fait peur ....  
Cela me rend triste ...  
Cela m'énerve ...*



## 4 - Je vérifie que l'autre a bien compris. et je propose une solution.

*As-tu bien compris ?  
J'aimerais que tu ne te moques plus de moi.  
J'aimerais que tu ne recommences plus.  
J'aimerais que tu me présentes des excuses.*

