






La démarche du message clair




J'ai un message clair à te faire.
Je suis calme.
Es-tu prêt(e) à m'écouter ?




Je te regarde avec mes yeux.
Je t'écoute avec mes oreilles.



Je te dis ce qui s'est passé et
que je n'ai pas aimé.



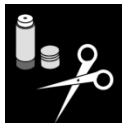
Je te dis ce que j'ai ressenti et
j'exprime un besoin.



Je te dis ce que j'ai entendu.
Je te dis ce que j'ai compris.



Je propose une solution.




Une
réparation



D'autres
mots



Une
entente



J'examine ta solution et je
réponds à ta demande.