

La démarche du message clair













Je propose une solution.





**D'autres**

**mots**

**Une**

**réparation**

**Une**

**entente**



*Sandrine Coutet*



**Découpe** et **colle** les étiquettes au bon endroit.

|  |  |
| --- | --- |
| J'ai un message clair à te faire.Je suis calme.Es-tu prêt(e) à m'écouter ? | Je te dis ce qui s'est passé et que je n'ai pas aimé. |
| Je te regarde avec mes yeux. Je t'écoute avec mes oreilles. | Je te dis ce que j'ai entendu. Je te dis ce que j'ai compris. |
| Je te dis ce que j'ai ressenti et j'exprime un besoin. | J'examine ta solution et je réponds à ta demande. |
| Je propose une solution. |  |



**Découpe** et **colle** les étiquettes au bon endroit.

|  |  |
| --- | --- |
| J'ai un message clair à te faire.Je suis calme.Es-tu prêt(e) à m'écouter ? | Je te dis ce qui s'est passé et que je n'ai pas aimé. |
| Je te regarde avec mes yeux. Je t'écoute avec mes oreilles. | Je te dis ce que j'ai entendu. Je te dis ce que j'ai compris. |
| Je te dis ce que j'ai ressenti et j'exprime un besoin. | J'examine ta solution et je réponds à ta demande. |
| Je propose une solution. |  |