

LE MESSAGE CLAIR

Quand on reproche quelque chose à quelqu'un, c'est utile de lui en parler. Pour cela, on peut suivre les règles du message clair.

1 J'annonce.

Je vais te faire un message clair.

2 Je décris le comportement désagréable.

Quand tu prends mes affaires...

Quand tu me doubles...

Quand tu te moques de moi...

3 Je dis ce que je ressens.

... ça me fait de la peine.

... ça me met en colère.

... ça me décourage.

4 Je vérifie si l'autre à compris.

Est-ce que tu m'as compris ?