

# Je fais un message clair

## 1- Nomme la personne par son prénom \_\_\_\_\_

Nomme le prénom de la personne à qui tu veux t'adresser.  
Assure-toi qu'elle soit attentive. Regarde-la,  
Prends un ton ferme et clair. Tiens-toi droit et affirme-toi!

## 2- Je me sens \_\_\_\_\_



Exprime comment tu te sens.  
*fâché, contrarié, humilié, embarrassé, surpris, déçu, triste, confus, fatigué, effrayé, inquiet, intimidé, gêné...*

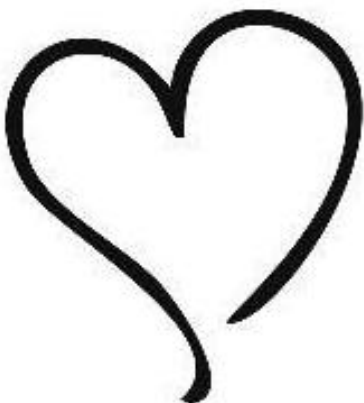
## 3- Parce que je n'aime pas quand...



Explique ce que tu n'aimes pas.  
Nomme le comportement, le geste ou les paroles que tu n'aimes pas.  
Assure-toi de ne pas accuser l'autre.  
(ex : parce que je n'aime pas quand tu triches...)  
(évite de dire : « parce que tu es un tricheur »)

## 4- J'aimerais que \_\_\_\_\_

Nomme ce que tu aimerais qui arrive.  
Nomme comment tu aimerais que l'autre se comporte avec toi.



N'hésite pas à utiliser le  
« message clair »! Cela  
t'aidera à t'affirmer et à  
résoudre bien des conflits.

