

S'AFFIRMER

SAINEMENT

QUAND

(DÉCRIRE LA SITUATION)

QUAND TU CRIES APRÈS MOI
ET QUE TU M'INTERROMPS (...)

JE ME SENS (...)

(CIBLER L'ÉMOTION RESSENTIE)

JE ME SENS TRISTE ET
EN COLÈRE

PARCE QUE

(EXPLIQUER POURQUOI JE ME
SENS COMME ÇA, J'AI BESOIN
DE QUOI ?)

(...) PARCE QUE J'AI
BESOIN DE ME SENTIR
ENTENDU ET RESPECTER

J'AIMERAIS QUE

(NOMMER COMMENT ON PEUT
RÉGLER LA SITUATION)

J'AIMERAIS QUE L'ON
PUISSE DISCUTER
CALMEMENT DE CE
QUI NE VA PAS.

