



Je formule un message clair.

1 Je préviens l'autre.

- Je veux te faire un message clair.
- Es-tu prêt à m'écouter ?

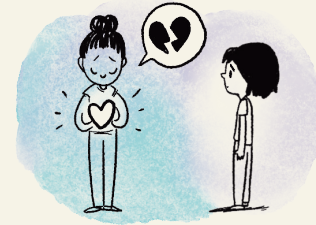


2 J'explique pourquoi.

- Quand tu te moques...
- Quand tu fais du bruit pendant que je travaille...

3 Je dis ce que je ressens.

- J'ai de la peine...
- Je suis en colère...



4 J'exprime mon besoin.

- ... car j'ai besoin de me sentir en sécurité.
- ... car j'ai besoin de calme pour travailler.

5 Je vérifie que l'autre a bien compris.

- As-tu bien compris ?

6 Je propose une solution.

- J'aimerais que tu ne te moques plus de moi.
- J'aimerais que tu arrêtes de faire du bruit.

