

Les messages clairs

Lorsque je souffre



1 - « **J'ai besoin de te parler.** »

2 - Je décris ce que l'autre a fait : « **Quand tu ...** »

Exemples : « Quand tu te moques de moi ... »

« Quand tu me fais tomber ... »

« Quand tu ne m'aides pas... »

3 - J'explique mes émotions, mes sentiments : « **... ça me ...** »

Exemples : « ... ça me fait du mal. »

« ... ça me met en colère. »

« ... ça me fait de la peine. »

4 - On vérifie que l'autre a bien compris : « **As-tu compris ?** »

5 - L'autre répond à la question.

Si l'autre n'écoute pas, ne répond pas, ou dit qu'il ne comprend pas, je m'inscris en réunion pour y refaire mon message clair. Je peux aussi appeler un médiateur.