

Les messages clairs

Lorsque je suis content

1 - « *Ce que tu as fait m'a fait plaisir. Je vais te faire une explication...* »

2 - On décrit ce que l'autre a fait :

Ex. : « *Quand tu joues avec moi...* »
« *Quand tu m'aides à travailler...* »
« *Quand tu me consoles...* »
... etc ...

3 - On explique ses émotions, ses sentiments :

Ex. : « *... ça me fait plaisir.* »
« *... ça me fait du bien.* »
« *... ça m'aide à faire attention.* »
...



Lorsque je souffre

Avant de faire une critique sur le frigo.

1 - « *Ce que tu as fait m'a fait souffrir. Je veux te faire une explication...* »

2 - On décrit ce que l'autre a fait :

Ex. : « *Quand tu te moques de moi ...* »
« *Quand tu me fais tomber ...* »
« *Quand tu ne m'aides pas...* »
... etc. ...

3 - On explique ses émotions, ses sentiments :

Ex. : « *... ça me fait du mal.* »
« *... ça me met en colère.* »
« *... ça me fait de la peine.* »
... etc. ...

4 - On vérifie que l'autre a bien compris :

« *As-tu compris ?* »

5 - L'agresseur répond à la question.



Si l'agresseur ne répond pas, n'a pas compris ou refuse l'explication, l'agressé peut le critiquer au conseil.

Exemples de sentiments en mots...

SENTIMENTS AGREABLES	SENTIMENTS DESAGREABLES
<p>Je suis ... ou je me sens ...</p> <p>calme confiant(e) encouragé(e) fier(e) joyeux(se) heureux(se) optimiste rassuré(e) ravi(e) content(e) soulagé(e) surpris(e)</p> <p>J'ai ...</p> <p>hâte de ... espoir de ... envie de ...</p>	<p>Je suis ... ou je me sens ...</p> <p>en colère coupable découragé(e) déçu(e) frustré(e) impatient(e) inquiet(e) insatisfait(e) jaloux(e) malheureux(se) nerveux(se) triste seul(e) fatigué(e) énervé(e)</p> <p>J'ai ...</p> <p>de la peine mal peur honte</p>