

→ Message clair



« J'ai quelque chose à te dire... »



« Je t'explique:... »



« J'ai ressenti... »



« J'ai besoin de ... J'ai besoin que... »



« Qu'est-ce que tu as compris? »



« Trouvons une solution. »



Message
clair



Message
clair



Message
clair



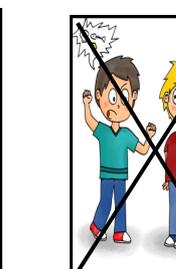
Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



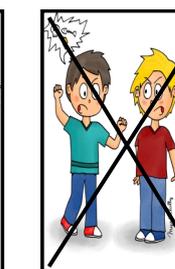
Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



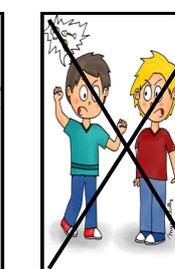
Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



Message
clair



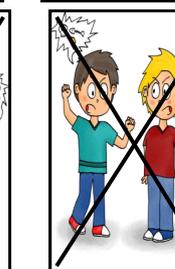
Message
clair



Message
clair



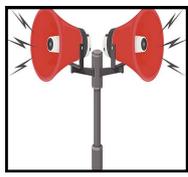
Message
clair



Message
clair



Message
clair



« J'ai quelque chose à te dire... »



« Je t'explique:... »



« J'ai ressenti... »

Quelques émotions: haine, colère, tristesse, irritation, tension, honte, insécurité, confusion, peur, dégoût, ennui, frustration, jalousie...



« J'ai besoin de... J'ai besoin que... »

Quelques besoins: confiance, paix, protection, réconfort, sécurité, soutien, attention, compagnie, contact, empathie, intimité, partage, amour, proximité, délicatesse, honnêteté, respect, sincérité...



« Qu'est-ce que tu as compris? »



« Trouvons une solution. »