

LE MESSAGE CLAIR

(essai pour désamorcer un conflit en autonomie)

1- « Ce que tu m'as fait m'a fait souffrir et je vais te faire un message clair : »

2- « Quand tu » la victime explique ce qui s'est passé.

3- « ça m'a ... » elle exprime avec des mots les émotions qu'elle a ressenties.

4- « Est-ce que tu as compris ? »