



LE MESSAGE CLAIR

1) « Je veux te faire un message clair »

2) « Quand tu as... »

(j'explique les faits)

3) « Ça m'a ... »

(j'explique ce que j'ai ressenti)



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

5) « Qu'est-ce que tu as compris? »



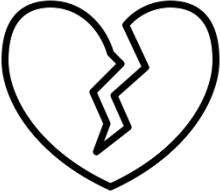
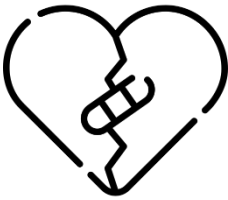


6) Mon camarade explique ce qu'il a compris

7) On trouve ensemble une solution

Porte clés

	Message clair	
	« J'aimerais te faire un message clair »	
	« Je t'explique » (je n'explique que ce qu'il s'est passé)	
	« J'ai ressenti... »	
	« J'ai besoin de ... j'ai besoin que... »	
	« Qu'as-tu compris? »	
	Trouvons une solution	

Porte clés

	
	
	Quelques émotions: haine, colère, tristesse, irritation, tension, insécurité, confusion, peur, dégoût, ennui, frustration, jalousie....
	Quelques besoins: confiance, paix, protection, réconfort, sécurité, soutien, attention, empathie, compagnie, contact, partages, intimité, respect, amour, proximité, délicatesse, honnêteté, respect, sincérité
	
	



LA DEMARCHE DU MESSAGE CLAIR

L'enfant qui veut faire un message	L'enfant à qui est destiné le message
<p>Je suis calme et je préviens l'autre « <i>J'ai un message clair à te dire.</i> » « <i>Je veux te faire un message clair.</i> » « <i>Ce que tu as dit/fait m'a fait souffrir et je vais te faire un message clair.</i> » « <i>Es-tu prêt(e) à m'écouter ?</i> »</p>	<p>Je regarde mon camarade dans les yeux et je l'écoute avec mes oreilles</p>
<p>J'explique pourquoi: « <i>Quand tu te moques de moi...</i> » « <i>Quand tu me pousses...</i> » « <i>Quand tu fais du bruit pendant que je travaille...</i> »</p>	
<p>Je dis ce que je ressens « <i>Cela me fait mal / peur / de la peine...</i> » « <i>Je me sens en colère / énervé...</i> »</p>	<p>Je l'écoute jusqu'à ce qu'il me demande si j'ai compris et je répète ce que j'ai entendu, ce que j'ai compris (je peux reformuler)</p>
<p>J'exprime mon besoin « <i>... car j'ai besoin de (calme pour travailler / d'être en sécurité / de progresser ...).</i> »</p>	
<p>Je vérifie que mon camarade a bien compris: « <i>As-tu bien compris ?</i> » « <i>qu'est-ce que tu as compris?</i> »</p>	
<p>Je propose une solution « <i>J'aimerais que tu ne te moques plus de moi.</i> » « <i>J'aimerais que tu ne recommences plus.</i> » « <i>J'aimerais que tu me présentes tes excuses.</i> » « <i>J'aimerais que tu fasses une réparation.</i> »</p>	<p>Je réponds à sa demande</p>