

# LE MESSAGE CLAIR

Pour bien faire un message clair, je respecte les autres, je ne coupe pas la parole, je parle calmement et je ne suis ni agressif ni moqueur.



## Celui qui le fait

- ❖ Ne parler que d'un sujet
- ❖ Dire précisément ce qui s'est passé
- ❖ Regarder celui qui le reçoit
- ❖ Dire ses émotions
- ❖ Finir par « Est-ce que tu m'as compris ? »

## Celui qui le reçoit

- ❖ Regarder celui qui parle
- ❖ Expliquer pourquoi on a fait ce qui est reproché
- ❖ Si possible, faire une proposition pour régler le problème
- ❖ Dire si on n'accepte pas le message clair parce qu'on le trouve injuste ou faux

## Le médiateur

- ❖ Arrêter le message clair s'il n'y a pas de respect
- ❖ Ne pas accepter qu'on change de sujet
- ❖ Arrêter le message clair si l'un des deux traite l'autre de menteur