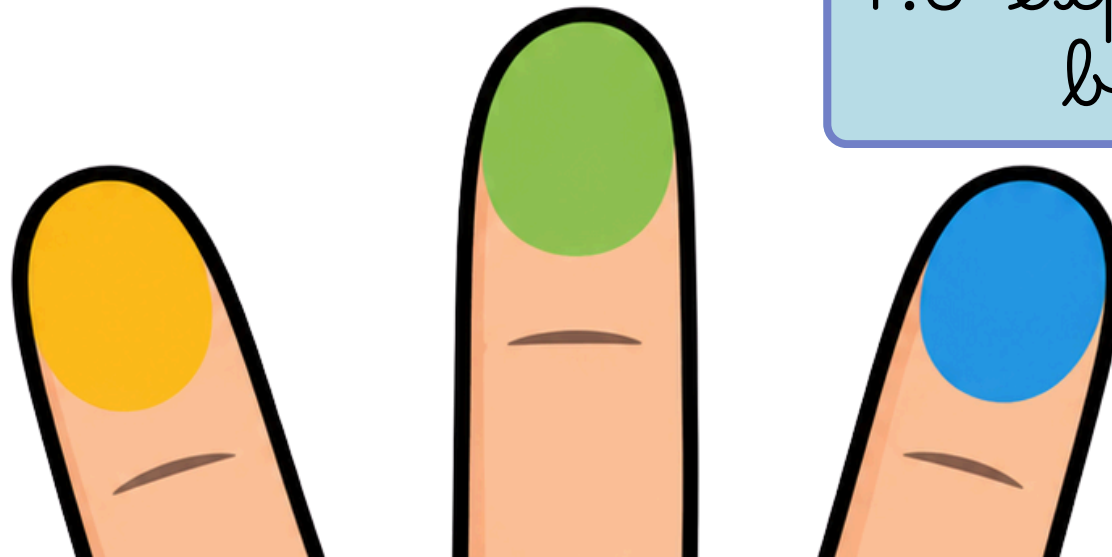


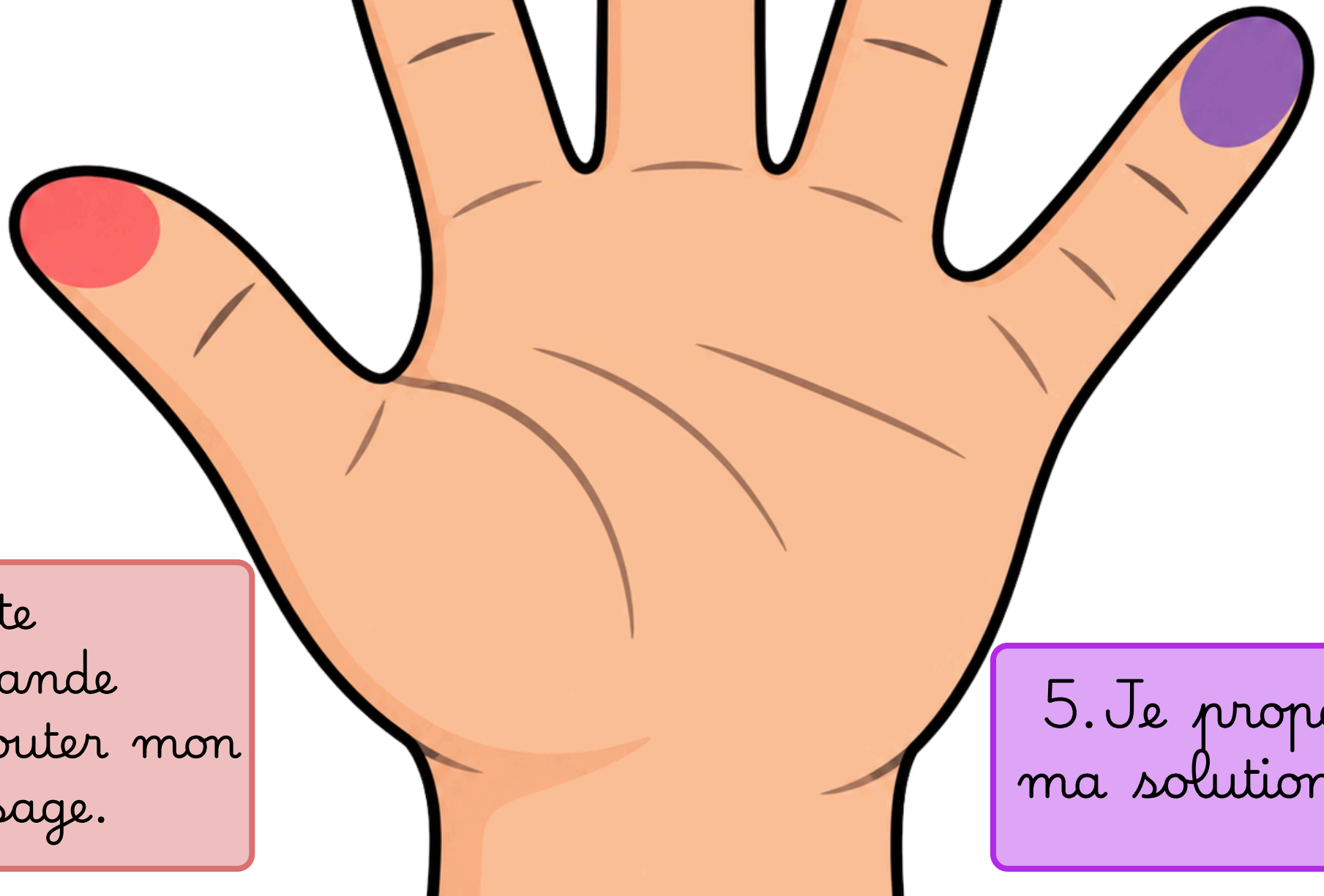
Le message clair en 5 étapes

3. J'exprime
l'émotion que j'ai
ressentie.

4. J'exprime mon
besoin

2. Je décris
les faits.





1. Je te
demande
d'écouter mon
message.

5. Je propose
ma solution.

5 étapes pour se réconcilier

Est-ce qu'on peut discuter de ce qui est arrivé à la cantine ?

La maîtresse nous a demandés de nous asseoir pour qu'on règle notre dispute, si on le fait maintenant on pourra vite retourner jouer, tu es prête ?

Je ne veux plus te faire la tête, est-ce qu'on peut discuter de ce qui est arrivé dans la cour ?

Je pense qu'il faut qu'on se mette d'accord après ce qui est arrivé, parce que je n'arrête pas d'y penser.

J'ai besoin que
l'on fasse
attention à mes
affaires.

J'ai besoin de
calme quand je
travaille dans la
classe.

J'ai besoin de me sentir en
sécurité dans la cour de
l'école.

J'ai besoin de
pouvoir aller aux
toilettes sans
avoir peur qu'on
expose mon
intimité.

Quand tu t'es
moqué.e de moi à
la cantine, je me
suis sentie
humilié.e.

Quand tu m'as poussé
j'ai d'abord eu peur et
ensuite je me suis
sentie en colère.

Quand tu as ouvert la porte
des toilettes, j'ai eu honte.

Notre dispute me rend
triste et ton silence me
met en colère.

Tu t'es moqué.e
de moi à la
cantine.

Tu m'as poussé.e
pendant la récréation.

Tu as ouvert la porte des
toilettes alors que j'y étais.

Tu m'as crié.e dessus
en disant que nous
n'étions plus ami.es

Je veux que nous
redevenions
copains ou
copines.

Je ne veux plus que
tu prennes mes
affaires.

Je veux que tu toques à la
porte des toilettes avant
d'entrer.

je ne veux plus que tu
te moques de moi.