

Le message clair

1. On propose à l'autre de faire un message clair

« Ce que tu as fait m'a fait plaisir.
Je vais te faire un message clair
pour t'expliquer... »



« Ce que tu as fait m'a fait souffrir.
Je vais te faire un message clair
pour t'expliquer... »



Le message clair

2. On décrit ce qui s'est passé

« Quand tu joues avec moi ... »

« Quand tu m'aides à travailler ... »

« Quand tu me consoles ... », etc



« Quand tu te moques de moi ... »

« Quand tu me fais tomber ... »

« Quand tu ne m'aides pas... », etc



Le message clair

3. On explique ses émotions, ses sentiments

« ... ça me fait plaisir. »
« ... ça me fait du bien. »
« ... ça m'aide à faire attention... »
« ... j'ai envie de ... » etc

Je suis... ou je me sens...

calme, confiant(e), optimiste,
rassuré(e), soulagé(e), fier(e)
encouragé(e), joyeux(se), ravi(e)
ravi(e), content(e), surpris(e)



« ... ça me fait du mal. »
« ... ça me met en colère. »
« ... ça me fait de la peine. »
« ... j'ai de la peine, mal, peur... » etc

Je suis... ou je me sens...

en colère, énervé(e), nerveux(se),
déçu(e), insatisfait(e), inquiet(e),
frustré(e), impatient(e), triste,
malheureux(se), seul(e),



Le message clair

4. On exprime ses besoins

« Car j'ai besoin de calme... »

« Car j'ai besoin de respect... »

« Car j'ai besoin de jouer avec les autres... »

« Car j'ai besoin de ... »



Le message clair

5. On fait à l'autre une demande claire

« Je voudrais que tu arrêtes... »
« Je voudrais que tu t'excuses... »
« Je te demande de ... »



Le message clair

6. On vérifie que l'autre a compris

« As-tu compris ? »

L'autre personne répond à la question



Le message clair

7. L'autre répond :

Oui, j'ai compris.

Et j'accepte ta proposition.



Bravo, situation résolue !

Non, je n'ai pas compris.

On explique de nouveau.

Si aucun accord n'est trouvé, exposer la situation à l'adulte de la classe ou en conseil.