



LE MESSAGE CLAIR

1. Est-ce que je peux te faire un message clair ?

2. Quand tu as

Tu expliques ce qu'il s'est passé.

3. Ça m'a ...

Tu expliques ce que tu as ressenti.

4. Je voudrais ...

Tu fais une demande à l'autre.

5. Est-ce que tu as compris ?

Tu vérifies que l'autre a bien compris.