

# LA DÉMARCHE DU MESSAGE CLAIR



**L'enfant qui veut faire un message**

**L'enfant à qui est destiné le message**

Je suis calme et je prévient l'autre :

- « J'ai un message clair à te dire. »
- « Je veux te faire un message clair. »
- « Ce que tu as dit/fait m'a fait souffrir et je vais te faire un message clair. »
- « Es-tu prêt(e) à m'écouter ? »

Je te regarde avec mes yeux et je t'écoute avec mes oreilles.

J'explique pourquoi :

- « Quand tu te moques de moi... »
- « Quand tu me pousses... »
- « Quand tu fais du bruit pendant que je travaille... »

Je dis ce que je ressens :

- « Cela me fait mal / peur / de la peine... »
- « Je me sens en colère / énervé... »

Je te dis ce que j'ai entendu, ce que j'ai compris.

J'exprime mon besoin :

- « ... car j'ai besoin de (calme pour travailler / d'être en sécurité / de progresser ...). »

Je vérifie que l'autre a bien compris :

- « As-tu bien compris ? »

Je propose une solution :

- « J'aimerais que tu ne te moques plus de moi. »
- « J'aimerais que tu ne recommences plus. »
- « J'aimerais que tu me présentes tes excuses. »
- « J'aimerais que tu fasses une réparation. »

Je réponds à ta demande.