

Le message clair : aide-mémoire

1. Est-ce que tu veux faire un message clair ?

2. Quant tu as.....
(tu expliques ce qui s'est passé)

3. Ca m'a
(tu expliques ce que tu as ressenti)

4. Je voudrais
(tu fais une demande claire à l'autre)

5. Est-ce que tu as compris ?
(tu vérifies que l'autre a bien compris)

Le message clair : aide-mémoire

1. Est-ce que tu veux faire un message clair ?

2. Quant tu as.....
(tu expliques ce qui s'est passé)

3. Ca m'a
(tu expliques ce que tu as ressenti)

4. Je voudrais
(tu fais une demande claire à l'autre)

5. Est-ce que tu as compris ?
(tu vérifies que l'autre a bien compris)