

# LE MESSAGE CLAIR

Le message clair permet de communiquer des émotions et des besoins. Ce n'est pas une recherche de solutions.

1

Je prends le temps de me calmer.



2

J'exprime mes besoins et mes émotions en respectant ceux des autres.

QUAND TU [...]

Les faits. Quel est le comportement qui me dérange?

JE ME SENS [...]

Les émotions. Comment est-ce que je me sens lorsque ce comportement est présent, ou comment je me suis senti-e au moment des faits.

JE VOUDRAIS [...]

Le souhait. Comment est-ce que je veux que l'autre se comporte? Quelles sont mes attentes?

3

J'écoute attentivement ce que l'autre m'exprime en retour.



J'ai le droit de me tromper! S'affirmer et écouter, ça demande de la pratique. Je suis bienveillant·e envers moi-même en me laissant le temps d'apprendre.

L'ANONYME

Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal

ENSEMBLE CONTRE  
l'intimidation!

Avec la participation financière de :

Québec