

Messages clairs

Les enfants de cycle 3 sont formés à la technique des « messages clairs » qui permettent de dire son ressenti au fur et à mesure afin de ne pas accumuler les tensions, crispations.

Affichage en BCD

LES MESSAGES CLAIRS

1. Je peux te faire un message clair ? OUI
2. J'expose les faits.
Tu as fait/dit...
3. Je dis mes sentiments.
Ça me rend triste.
Ça m'énerve. J'ai eu mal.
4. As-tu bien compris ? OUI
5. Je propose une solution.
J'aimerais que tu arrêtes.
J'attends des excuses.

Autres présentations possibles

