

JE M'AFFIRME PACIFIQUEMENT

JE TROUVE

- ce que je veux
- ce que je ne veux pas
- ce que je ressens
- mes besoins
- mes opinions

Parler au
JE

Ne pas critiquer
l'autre (tu..) etc



J'OSE
m'affirmer
pacifiquement



ET N'OUBLIE PAS, IL FAUT...

Choisir un bon moment.

Se tenir droit en regardant l'autre personne

Utiliser un ton de voix calme et poli.

Demander à l'autre ce qu'il a compris