

RÉFLEXION PERSONNELLE

Dans ton quotidien, quel mode de communication utilises-tu le plus souvent (en personne, par textos, au téléphone)?

Pourquoi tu préfères utiliser ce mode de communication?

Selon toi, est-ce que tu utilises une communication pacifique? Explique ta réponse en donnant des exemples concrets.

Selon toi, qu'est-ce qui fait qu'une conversation peut mal tourner?

COMPLÈTE LES MISES EN SITUATION EN UTILISANT LES CONDITIONS D'UNE BONNE COMMUNICATION ET EN FAISANT UN MESSAGE CLAIR.

Une amie que tu connais depuis longtemps commence à fréquenter un groupe d'amis plus rebelle. Tu te sens obligé(e) de les suivre, même si tu n'es pas à l'aise avec certaines de leurs actions.

TU LUI DIS...

Je me sens...

parce que...

J'aimerais...

Tu joues avec un ami à un jeu en ligne populaire. Ton ami perd une partie et commence à te soupçonner de tricher. Il t'envoie un message privé t'accusant de tricherie.

TU LUI DIS...

Je me sens...

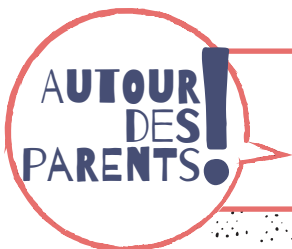
parce que...

J'aimerais...

DÉCRIS UN CONFLIT QUE TU AS VÉCU ET OÙ UN MESSAGE CLAIR
T'AURAIT AIDÉ À LE RÉSOUDRE.

MON Défi

Essaie de formuler un message clair cette semaine pour demander quelque chose, même si tu ne vis pas un conflit. Tu deviendras un expert et il sera plus facile pour toi d'en faire un quand tu seras confronté à un conflit



J'ai montré à mes parents comment faire un message clair en utilisant la situation de conflit décrite plus haut.