

# Le message clair

avec Madame Claire

1

Je me sens...



colère



peur



déception



tristesse



joie



gêne

2

parce que...



3

j'aimerais...



Se placer **à l'écart**  
des autres



Être à une **distance**  
raisonnable



Parler **un**  
à la fois

Pour une  
**communication**  
pacifique !

