

Une bonne communication

Lis les énoncés ci-dessous. Tu dois décider si cette condition aide 😊 ou non 😞 à une bonne communication. Coche la bonne case.

	😊	😞
1- Parler rapidement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Ne rien mettre dans sa bouche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Parler calmement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Faire autre chose en même temps qu'une personne nous parle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Être à une distance raisonnable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Parler au milieu d'un groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Parler au tu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Parler avec respect	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- Parler au je	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Se mettre à l'écart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pratique le message clair pour faire une demande. Tu n'es pas obligé d'avoir un conflit pour le faire. À force de le pratiquer, ce sera plus facile de le faire quand tu en auras vraiment besoin.

Défi
de Madame Claire



À travers cet atelier, votre enfant a abordé la communication.

Alors qu'il est parfois difficile pour les enfants de s'exprimer clairement, le message clair leur offre une structure précise pour partager leurs émotions, leurs besoins et leurs expériences de manière pacifique. Celui-ci permet de s'exprimer sans porter d'accusation et en laissant à l'autre le soin d'en faire autant.

Plus la communication est claire et respectueuse, plus grandes sont les chances de résoudre le conflit.

Pour aider mon enfant, je peux :

- l'encourager à utiliser le message clair pour s'exprimer, même quand il ne vit pas de situation de conflit ;
- utiliser moi-même les conditions d'une bonne communication (voir l'affiche – **Le message clair**) et le message clair pour m'exprimer ;
- le féliciter lorsqu'il utilise de bons moyens pour s'exprimer.

à toi de jouer!

J'ai expliqué à mes parents comme faire un message clair en utilisant une situation de conflit vécue récemment.

Le message clair

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!**

Vers le pacifique - Bien avec soi et avec l'autre
© Institut Pacifique 2025 | reproduction autorisée uniquement aux détenteurs d'un abonnement

1^{ER} CYCLE Institut Pacifique