

En cas de (Des)accords



Faire une pause



Décompter de 10 à 1 en respirant



Estimer sa capacité à parler (si vert on débute)

1 commence à parler **2** Écoute et donne des signes d'écoute

A Je décris la situation sans juger : **Quand tu ...**
Quand il s'est passé...

B J'ai pensé que...
J'ai ressenti
car j'ai besoin



colère



peur



tristesse



C J'aimerais... (je propose une solution)



Prend la parole à son tour et reformule ce qu'il a compris. Il demande des précisions si nécessaire. Puis il s'exprime A B C et propose une solution

2

1 Confirme puis écoute et reformule. Les solutions sont discutées et adoptées en test.



Le test de la **solution** commence.

