

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



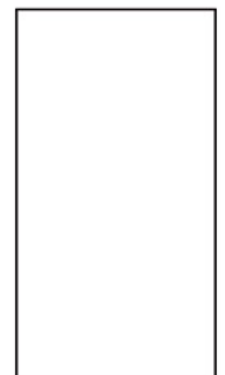
colère



peur



tristesse



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



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

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



Le test de la **solution** commence.

