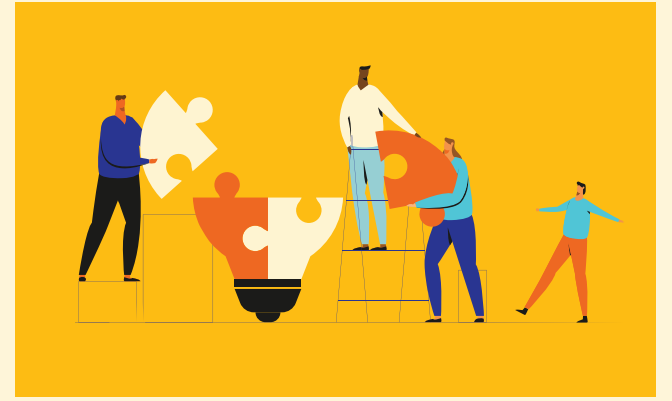


Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre et cultiver l'harmonie



Jour 10

Votre défi d'aujourd'hui

Reformulez ces énoncés à l'aide de la communication pacifique afin de voir comment vous pouvez vous adresser aux membres de votre famille!

Je dis comment je me sens – je dis pourquoi je me sens ainsi- je dis ce que j'aimerais

Exemple:

Tu veux toujours m'imposer ta façon de faire, arrête de toujours me dire quoi faire!

Je me sens frustré parce que j'ai parfois envie de faire les choses à ma façon, **j'aimerais** que tu me laisse essayer de faire les choses à ma manière cette fois-ci svp.

À vous!

Tu ne m'aides jamais dans la maison, tes choses traînent partout!

Je me sens _____ **Parce que** _____ **J'aimerais** _____

Il faudrait que tu arrêtes de me contredire, moi aussi j'ai raison parfois!

Je me sens _____ **Parce que** _____ **J'aimerais** _____

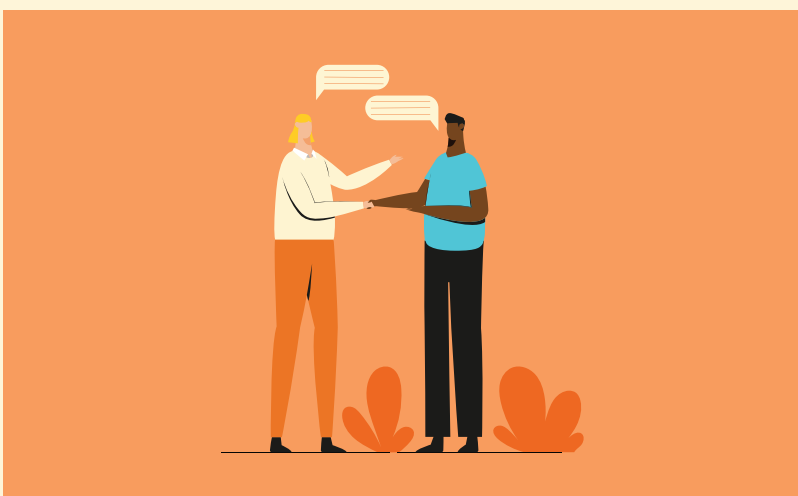
Tu ne comprends jamais rien à ce que je te dis!

Je me sens _____ **Parce que** _____ **J'aimerais** _____

Et pourquoi ne pas proposer l'exercice à vos proches?

Cliquez ici pour imprimer!

Cliquez ici pour avoir des exemples de réponses



**Vous ne vous sentez pas encore tout à fait à l'aise avec la communication pacifique?!
Pas de panique, demain, on va vous aider à identifier les éléments à communiquer à l'autre!**

À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

Nous rejoindre

2901 boulevard Gouin Est,
Montréal (Québec), H2B1Y3
Tél. 514 598-1522
Courriel : info@institutpacifique.com
Site web : institutpacifique.com