

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



Jour 9

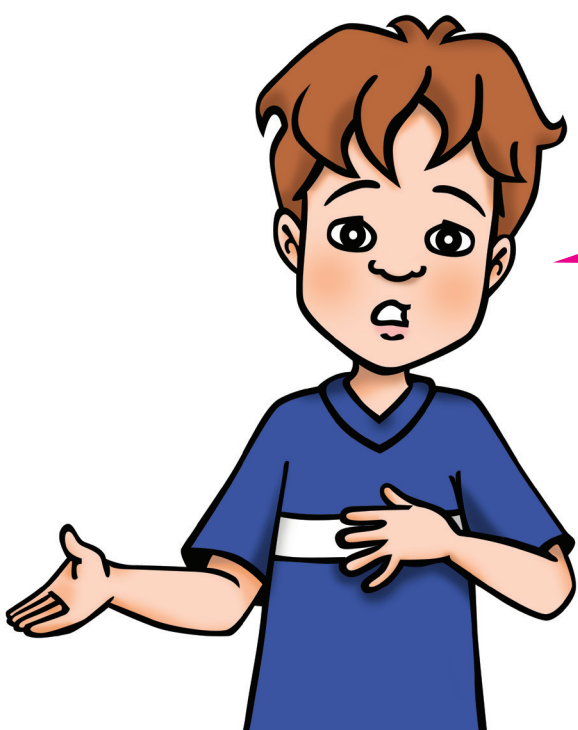
Votre défi d'aujourd'hui

Identifiez une situation dans laquelle vous vivez une insatisfaction avec un membre de votre famille et utilisez la communication pacifique pour lui en parler.

LA COMMUNICATION PACIFIQUE

Un outil puissant pour encourager le respect de soi et de l'autre.

JE PARLE CALMEMENT ET RESPECTUEUSEMENT DE MES SENTIMENTS, DE MES BESOINS ET MES OPINIONS :



JE DIS COMMENT JE ME SENS...

JE DIS CE QUE J'AIMERAIS...

JE DIS POURQUOI JE ME SENS AINSI...

INSTITUTPACIFIQUE.COM

 Institut Pacifique

Psstt... Ça serait beau sur le frigo! [Cliquez ici pour imprimer!](#)

Pratiquez-vous bien car on vous met au défi demain!

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