

EXPRIMER LES EMOTIONS

DANS LES CONFLITS

Des
accusations...

... aux
émotions

... aux
besoins

... et
demandes

Tu
es
méchant.



Je ressens
de la
colère.

J'ai besoin
de respect
pour mes
affaires.

J'aimerais
que tu me
demandes
avant.

Tu
es nulle.



Je ressens

J'ai besoin
de

J'aimerais
que tu

Tu
m'énerves.



Je ressens

J'ai besoin
de

J'aimerais
que tu

Tu
me
saoûles.



Je ressens

J'ai besoin
de

J'aimerais
que tu

Tu
es



Je ressens

J'ai besoin
de

J'aimerais
que tu

Tu



Je ressens

J'ai besoin
de

J'aimerais
que tu

