Comment formuler un message clair ?

Le message clair permet d'apprendre aux enfants à gérer entre eux en première intention lorsqu'il s'agit de petites chamailleries, conflits, choses qui s'accumulent et qui finissent en gros conflits.
L'enfant peut ensuite aller voir l'adulte si le message clair n'a pas été entendu.

1

"J'ai quelque chose à te dire, je vais te faire un message clair"

Permet de poser le message clair et d'obtenir toute l'attention de son interlocuteur : écoute et observation.

2

"Quand tu fais…, / quand tu m'as.. "

Je décris factuellement ce qu'il s'est passé.

3

"Je me sens / je ressens…/ j'ai besoin ..."

J'exprime mon ressenti, l'émotion que cette action provoque en moi.

4

"Est-ce que tu pourrais…, s'il te plaît ?/ j'aimerais que tu ….,/ est-ce que tu as compris ? "

Je formule une demande de "réparation" ou d'arrêt. Je m'assure de la bonne compréhension.

KIDZ et FAMILY
CABINET DE PSYCHOLOGIE

Par exemple, César touche les affaires de Soren, ce qui l'embête et l'agace. Soren va voir César et lui dit : "César, j'ai quelque chose à te dire. Quand tu fais ça avec mes affaires, ça me dérange, est-ce que tu peux arrêter s'il te plaît ? Si César dit "oui", le message clair est passé. Si César dit « non », n'a pas compris ou continue, Soren recommence une dernière fois le message clair. Si cela ne fonctionne pas Soren va voir un adulte en précisant que le message clair n'a pas fonctionné et qu'il a besoin d'aide

©Tous droits réservés-2025-Kidz et family