

Parler au « je »

- Fiche d'activité -



La communication est importante, car elle te permet de dire à tes parents, tes frères et sœurs et tes amis comment tu te sens, ce que tu veux, ce qui va et ce qui ne va pas.

Quand tu as quelque chose à dire, exprime-toi en parlant de toi. Évite de faire des reproches et de dire des phrases comme « Tu fais ceci! » ou « Tu fais cela! ». Utilise plutôt la formule « Je suis... » comme dans les exemples suivants.

« **Tu** me rends triste lorsque tu me dis ce genre de choses. »

« **Tu** m'énerves parce que tu prends mon vélo sans me le demander. »

« **Je suis** fâché contre toi lorsque tu prends mon vélo sans me le demander. »

« **Je suis** triste lorsque tu me dis ce genre de choses. »

« **Tu** me fais plaisir lorsque je te vois sourire. »

« **Je suis** heureux lorsque je te vois sourire. »

