

## **5 phrases pour communiquer sans violence et éviter les conflits en cas de désaccord**

- “Non, je ne suis pas d’accord. Quand je vois que tu te comportes ainsi [Décrire sans juger], je ressens de la colère [expression du ressenti émotionnel] car j’ai besoin de [décrire notre besoin], alors je te demande de [énoncer une requête affirmativement]”
- “Je comprends ton besoin et j’accepte ton émotion mais je refuse la façon dont tu te comportes pour les exprimer [Empathie]”
- “Cherchons une solution ensemble. Parle calmement maintenant ou plus tard.”
- “J’ai remarqué que tu as parlé avec calme. J’apprécie.” [Renforcement positif]
- “Je suis trop énervé pour te répondre maintenant.”