

DESC

Comment dire quand c'est compliqué, tout en étant constructif ?

Décrire : des **FAITS**, pas des OPINIONS

Emotion : dire **JE** et pas TU ou ça

Soumettre/ Solutions : **j'ai besoin de** ... / je te propose de....

Contrat : (demander à l'autre ce qu'il en pense) qu'est-ce que tu en dis, qu'est-ce que ça te fait quand je te dis ça ?....

DESC

Comment dire quand c'est compliqué, tout en étant constructif ?

Décrire : des **FAITS**, pas des OPINIONS

Emotion : dire **JE** et pas TU ou ça

Soumettre/ Solutions : **j'ai besoin de** ... / je te propose de....

Contrat : (demander à l'autre ce qu'il en pense) qu'est-ce que tu en dis, qu'est-ce que ça te fait quand je te dis ça ?....