



## QUAND JE SUIS FRUSTRÉ.E ET QUE JE VEUX EN PARLER À LA PERSONNE CONCERNÉE...

Je prends le temps de :

**CLARIFIER MES IDÉES**

**PARLER AU JE, SOIT PARLER DE MOI,**

**CE QUE JE RESENS, CE QUE JE PERÇOIS**

**CHOISIR UN BON MOMENT**

Cela permet d'améliorer la communication, éviter les conflits et  
les escalades verbales

Attention à tes interprétations! Valide tes perceptions avant tout.

**PRENDS SOIN DE TOI, ÇA VA BIEN ALLER !**



CÉGEP  
TROIS-  
RIVIÈRES

SERVICES  
PSYCHOSOCIAUX