



## J'EXPRIME MES ÉMOTIONS

Bien exprimer ses émotions n'est pas toujours facile. Lorsque tu es en colère, utilise toujours un message qui commence par JE :



Quand =

Je décris la situation ou le contexte qui me met en colère

Ex : "Quand je travaille en équipe"



Je me sens =

Je nomme l'émotion que je vis ou j'explique comment je me sens en utilisant le "JE"

Ex : "JE suis déçu"



Parce que =

J'explique pourquoi je me sens comme ça

Ex : "Parce que mes idées ne sont jamais choisies"



J'aimerais =

J'indique ce qui me ferait me sentir bien

Ex : "J'aimerais qu'au moins une de mes idées soit choisie"