

Quand je suis énervé

Quand **je** suis énervé, que j'ai envie de frapper, d'insulter...

Quand **tu** es énervé, que tu as envie de frapper, d'insulter...

STOP ! (respiration profonde)

J'enlève les interprétations.

Je dis ce que je vois, ce que j'entends.

Je parle de mes sentiments et de mes besoins.

Et... **Tu** enlèves les interprétations.

Tu dis ce que tu vois, ce que tu entends.

Tu parles de tes sentiments et de tes besoins.

Et on se serre la main.

Et on devient copain !

