

# AIDE MÉMOIRE

S'exprimer pour se faire respecter

Exprimer vos émotions. Prenez un instant pour identifier l'émotion que vous vivez dans cette situation : Colère, tristesse, déception, angoisse, énervement, etc...

## JE SUIS...

Je m'exprime au « JE ». Nommez votre émotion. ex: Je suis très en colère...

---

---

---

## PARCE QUE...

Nommé la raison, l'évènement de votre ressenti.

---

---

---

## JE VEUX, J'AIMERAIS, JE SOUHAITE QUE...

Nommé ce que vous souhaitez, votre besoin, c'est le moment d'exprimer, les comportements attendus.

---

---

---



EMMANUELLE SAMSON  
coachfamilialmtl.com

