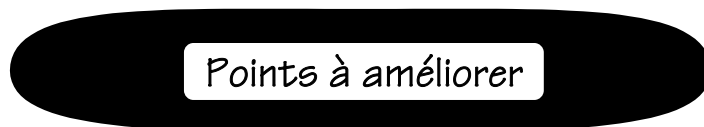
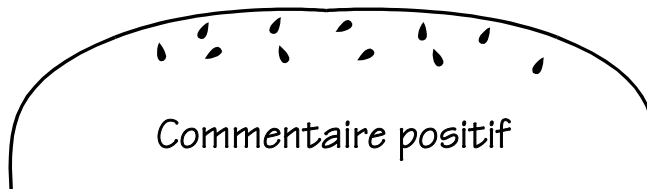


Technique du « feed back » (ou hamburger # 1)

Exemples :

- Je trouve que ton dessin est très beau.
- Si par contre, tu y mettais un peu plus d'ombrage, je pense que ça donnerait une meilleure impression.
- Surtout, continue ! C'est très bien comme ça. Tu fais un excellent travail.

- La robe que tu portes est vraiment très jolie, Mélanie.
- Par contre, je trouve que les tons pastel font ressortir davantage tes yeux.
- Mais dans l'ensemble, je dois t'avouer que tu as vraiment un look du tonnerre.



Technique du « gentil refus » (ou hamburger # 2)

Exemples :

- Je comprends que tu veuilles qu'on aille au cinéma.
- Je ne peux pas y aller car j'ai trop de courses à faire.
- Par contre, pendant que je serai absent, tu peux aller te louer un film.

- Je comprends que tu aies besoin d'aide dans tes devoirs ;
- par contre, j'ai moi-même un long travail à terminer.
- Si tu le désires, on peut se voir demain matin avant le début des cours.



Technique « solution / conflit » (ou hamburger # 3)

Exemples :

- Quand tu jettes tes vêtements par terre au lieu de les accrocher ;
- **je me fâche**
- parce que je travaille fort pour être capable de te les payer.

- Lorsque tu m'as dit des paroles blessantes l'autre soir devant le groupe,
- **je me suis sentie très humiliée**
- parce que je fais mon possible pour m'intégrer à vous autres et que j'estime avoir droit au respect.



Technique « bonne demande » (ou hamburger # 4)

Lorsque tu as une demande à faire à quelqu'un, il est important de l'exprimer **clairement**, en utilisant les termes : « *J'aimerais, j'ai besoin de, je veux.* »

Trop souvent, on demande mais sans vraiment demander. Voici quelques exemples :

- Être silencieux pour que l'autre devine.
- Avoir des réactions provocantes au lieu de demander.
- Parler des autres qui ont des choses que l'on n'a pas. Faire des allusions.
- Boudier pour que l'autre nous demande ce qu'il y a. Faire des reproches à l'autre parce qu'il n'a pas deviné.
- Se montrer gentil.
- Parler sur un ton non convaincu.

