

ROL A

PREMIÈRE PARTIE

Tu as peu de temps libre avec ton/ta petit/e ami/e.

Elle/il est désordonné et chaotique. Il ne fait jamais le ménage, laisse ses chaussettes traîner, ne ramasse pas la serviette de bains après la douche, ne fait pas la vaisselle...etc.

Tu es trop en colère.

Parles-lui à l'aide de ces mots:



- tu... jamais.
- tu... toujours.
- Tu es + adjectif péjoratif (paresseux/euse, désastreux/se, égoïste...)

Plier par ici et ne pas regarder avant d'avoir terminé la première partie

DEUXIÈME PARTIE: Communication non-violente.

Maintenant tu veux expliquer à ton/ta petit/e ami/e comment tu te sens en changeant tes paroles:

- Jamais/toujours tu-----→le mois dernier, depuis que nous avons déménagé, la semaine dernière, le matin (détails les plus objectifs et concrets).
- Tu es+ adjectif objectif... quand tu fais ça ou ça je me sens...
- J'aimerais bien/je te prie, j'ai besoin que, je voudrais que...