

ROL B

PREMIÈRE PARTIE

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

Elle/il est un maniaque du ménage et elle/il est en désaccord constant avec la façon dont tu fais les choses.

Tu en as marre qu'il/elle te gronde et te juge constamment.

Elle/il arrive à la maison et se plaint des assiettes que tu as laissées sur la table avant même de te dire bonjour...

Tu te défends en utilisant ces mots:



- tu... jamais.
- tu... toujours.
- Tu es + adjectif péjoratif (exigent/e, autoritaire...)

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

DEUXIÈME PARTIE: Communication non-violente.

Maintenant tu veux expliquer à ta/ton 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...