



## **Desc que tu as à dire**

1. L'animateur explique aux jeunes les conséquences positives de formuler un message assertif quand on est dans une situation insatisfaisante ([voir apport théorique](#)).
2. Faire découvrir en quoi consiste la méthode DESC (facile à retenir par la phrase "DESC que tu as à dire").

**D**escription > décrire de façon neutre les faits qui me posent problème

**E**xpression > exprimer les effets concrets que ces faits (comportements) produisent sur moi et les sentiments que j'éprouve face à ces faits ou à ces effets

**S**olution > suggérer une solution pour résoudre le "problème".

**C**onséquences > montrer les avantages de la solution pour tout le monde  
(Conséquences positives)

3. L'animateur nomme, ensuite, les 3 conditions impératives pour que ce type de message soit "efficace".
4. Les jeunes sont alors invités à reprendre la situation "travaillée" lors de l'animation "la situation imaginaire" et de formuler un message assertif en passant par la méthode "DESC"

**NB** : Ils peuvent écrire ce message et même se mettre par deux pour la rédiger.

5. Chaque jeune (ou duo de jeune) lit la phrase écrite et parole est donnée au groupe pour recadrer si nécessaire (la description des faits est-elle bien neutre ? le sentiment ressenti est-il clairement exprimé ? la solution suggérée a-t-elle vraiment des conséquences positives pour les deux ? ...).
6. On peut ensuite discuter ensemble sur la plus grande difficulté rencontrée (quelle est la partie du message difficile à rédiger) mais aussi sur le fait des 3 conditions impératives avant de formuler le message.
7. Pour poursuivre, l'animateur prendra d'autres situations insatisfaisantes (celles de [la liste d'exemple](#)) ou celles racontées par les jeunes eux-mêmes et invitera à s'exercer ensemble à formuler des messages assertifs.

**NB** : mieux, on peut jouer la scène ou un jeune prononcera un message assertif (sans l'écrire au préalable) en observant la réaction verbale ou non de l'autre.