

POUR SAUVER LA FACE, PRÉSERVER SA DIGNITÉ, ACCUEILLIR LA COLÈRE

ÉCOUTEZ POUR RECONNAÎTRE SES EFFORTS ET LA LÉGITIMITÉ DE SES RÉACTIONS

- En évitant de dire que c'est de sa faute, vous créez plus d'ouverture.
- Ces phrases remplacent : pourquoi tu n'avances pas? Tu devrais faire...
- Attention : vous n'ajoutez pas un *oui mais* après (vous annulez l'effet positif).

-
- **Tu as raison.** *Personne ne devrait avoir à attendre aussi longtemps avant de ____.*
Comment arrives-tu à endurer ça?
 - **Je te crois.** *C'est un niveau de difficulté plus élevé à cause de ____.* *Tu as d'autant plus de mérite de continuer à faire ce qu'il faut dans les circonstances.*
 - *Si c'était facile, tu l'aurais déjà fait, c'est parce que c'est difficile que tu n'y arrives **pas encore**.*
 - *C'est **légitime** d'être en colère, frustré. La majorité des personnes auraient la même réaction dans le contexte. Ce serait quoi, un signe que tu n'as pas perdu ton temps en venant ici aujourd'hui?*
 - **C'est normal** de vouloir que ça arrête. *Qu'est-ce qui va te dire que ça commence à changer, pour le mieux?*
 - *Tu dis que tu es inquiet. Est-ce que ce n'est pas la **réaction ajustée**, compte tenu de ce que tu viens d'apprendre?*
 - **Clairement, tu en as assez** de te sentir comme ça! *Comment veux-tu te sentir à la place?*
 - *Tu as **l'impression que** c'est toujours pareil. C'est dur quand on ne pas voit pas les résultats de ce qu'on fait. À quoi ce serait important de porter attention pour ne pas te décourager?*
 - **Je vois tes efforts**, je n'ai aucun doute là-dessus. **Je vois** que tu veux que les choses s'améliorent. *C'est difficile parce que c'est difficile, ce n'est pas parce que tu es ____ (paresseux, stupide). Utilisez les mots qu'il utilise pour se dénigrer.*
 - **Tu as de bonnes raisons**, tu ne réagis pas pour rien. **C'est important pour toi** (l'intégrité, tes enfants, le travail bien fait).