

Faire passer un message

Adapté de John Gottman - "The Seven Principles for Making Marriage Work"

Je me sens

- ☐ Je commence à avoir peur
- ☐ S'il te plaît dis-moi ça plus gentiment
- ☐ Est-ce que j'ai fait/dit quelque chose qui t'a fait mal?
- ☐ Ça me fait mal d'entendre cela
- ☐ Je me sens triste
- ☐ J'ai l'impression que tu me reproches quelque chose. Peux-tu essayer de le dire autrement?
- ☐ Je me sens attaqué(e). Peux-tu essayer de le dire autrement ?
- ☐ Je ne me sens pas apprécié(e)
- ☐ Je n'ai pas l'impression que tu me comprends
- ☐ Je sens que je commence à être activé(e)

J'ai besoin de me calmer

- ☐ J'ai besoin que les choses se calment un peu.
- ☐ Peux-tu faire quelque chose pour je me sente plus rassuré(e) ?
- ☐ J'ai besoin de ton aide (de ton support)
- ☐ Peux-tu essayer de m'écouter et de me comprendre ?
- ☐ Dis-moi que tu m'aimes
- ☐ Est-ce que je peux retirer ce que je viens de dire?
- ☐ S'il-te-plait aide moi à me calmer ?
- ☐ Ce que j'essaie de dire est important pour moi . S'il-te-plait écoute moi.
- ☐ Je sens que je commence à être activé(e)
- ☐ Peut-on faire un break ?

Désolé(e)

- ☐ Je réagis de manière trop extrême. Désolé(e)
- ☐ Je voudrais être plus calme, plus doux (douce), mais je ne sais pas comment faire.
- ☐ Je peux voir ma part de responsabilité dans cela
- ☐ Comment puis-je arranger les choses ?
- ☐ Je suis désolé(e), excuse-moi

J'ai besoin de reformuler

- ☐ Laisse-moi essayer de dire cela autrement
- ☐ Essayons cela autrement
- ☐ Laisse-moi essayer de manière plus douce
- ☐ Dis-moi ce que tu entends que je te dis
- ☐ Si j'entends bien, tu dis que
- ☐ Et si on recommençait depuis le début ?
- ☐ S'il te plaît dis-moi ça plus gentiment

Faire passer un message

Adapté de John Gottman - "The Seven Principles for Making Marriage Work"

Stop

- ☐ Je peux me tromper
- ☐ Faisons une pause s'il-te-plait
- ☐ Et si on recommençait depuis le début
- ☐ Laisse-moi un moment pour me calmer, je reviens.
- ☐ Nous sommes en train de nous perdre, arrêtons s'il-te-plait
- ☐ Reste là, nous reprendrons plus tard

Aller vers un accord

- ☐ Et si nous nous mettions d'accord sur le fait que nous ne sommes pas d'accord ?
- ☐ Si on essayait de trouver un terrain d'entente ?
- ☐ Je n'ai jamais pensé aux choses de cette manière
- ☐ Je peux comprendre ce que tu dis
- ☐ Ce n'est pas le plus important. Le plus important est que je t'aime et que je veux que tu sois heureux (se)
- ☐ Sachant ce que tu as vécu dans ton passé, je peux comprendre que tu vois les choses ainsi
- ☐ Je suis d'accord avec une partie de ce que tu dis

Focus Thérapie