

	DÉNI	JUGEMENT MORAL	REFUS	Ce qu'on vise dans la relation : ACCEPTATION
L'ÉMOTION	<p>L'émotion de l'autre n'est pas perçue et n'est pas prise en compte.</p> <p>L'émotion peut être recadrée en fatigue : "Tu es juste fatigué."</p>	<p>"Quel râleur!"</p> <p>"Quel peureux !", "Tu es vraiment un dégonflé"</p> <p>"C'est insupportable quand tu pleurniches", "On dirait un bébé", "Quoi, tu chouines encore !"</p> <p>"Tu es trop excité", "Tu te donnes en spectacle"</p> <p>"Ça ne sert à rien de te mettre dans cet état"</p> <p>"Tu devrais avoir honte"</p>	<p>"Mais non, ça fait pas peur"</p> <p>"Mais si, c'est drôle"</p> <p>"Bon, ça suffit les larmes maintenant"</p> <p>"Ne sois pas triste"</p>	<p>Accepter l'émotion : "Oui, c'est vrai, c'est décevant", "Je vois que ça te fait peur", "C'est ok que tu ressentis de la frustration, et je vois que ça fait mal quand ça arrive"</p> <p>Comprendre l'émotion : "C'est normal d'avoir peur quand on fait quelque chose de nouveau", "C'est vrai que ça peut paraître injuste"</p>
LE BESOIN	<p>Négation :</p> <p>"C'est rien"</p> <p>"Non, ce n'est pas un problème"</p>	<p>Dévalorisation :</p> <p>"Mais c'est pas grave !"</p> <p>"Arrête ton cinéma/ ton caprice"</p> <p>"Tu fais une montagne pour ça ?!"</p> <p>"Arrête de faire des histoires"</p>	<p>Injonctions à faire autrement :</p> <p>"Tais toi"</p> <p>"Arrête de pleurer"</p> <p>"Calme toi tout de suite"</p> <p>"Tiens-toi correctement"</p> <p>"Ne t'inquiète pas"</p>	<p>Montrer de la disponibilité :</p> <p>"Je suis là pour toi. Tu veux m'en dire plus ?", "Raconte moi, je t'écoute"</p> <p>"Oh, je vois. Le problème, c'est que... C'est ça ?"</p> <p>Contact physique éventuel : caresser le dos ou la tête, prendre dans les bras, câliner.</p>
LA RÉPONSE AU BESOIN	<p>Fatalisme/ pas de recherche de connexion ou de compréhension du point de vue de l'autre :</p> <p>"On n'y peut rien", "C'est comme ça", "Il n'y a rien à faire"</p>	<p>Donner des leçons :</p> <p>"T'as qu'à faire ci/ dire ça"</p> <p>"Moi, à ta place, j'aurais..."</p> <p>"Il faut que tu..."</p>	<p>Diminuer l'intensité :</p> <p>"Laisse tomber !"</p> <p>"Tu en verras d'autres"</p> <p>"Tu te fais des films, retourne dormir/ jouer..."</p>	<p>Rechercher des solutions :</p> <p>"Qu'est-ce que tu pourrais faire ?"</p> <p>"Est-ce que tu as d'autres idées ?"</p> <p>"Qu'est-ce que tu souhaites vraiment ?"</p> <p>"J'ai une idée : est-ce que tu veux l'entendre ?"</p>