

# Comment faire face à la mauvaise foi ?

Ces parades ne sont pas des recettes miracles mais permettent de se protéger en partie. Leur utilisation nécessite de l'entraînement et des ajustements pour déjouer la mauvaise foi.

## LA PARADE DU SILENCE

**Marquer un temps de silence face à une remarque.**

La parade du silence peut être la première chose à faire et invite à résister à l'envie de répondre immédiatement (en contre attaquant, en se plaignant, en se moquant, en niant...). Une (ou plusieurs) autre(s) parade(s) peut ensuite être utilisée.



## LA PARADE DE LA QUESTION

**Demander "A quoi fais-tu référence ? Peux-tu me donner un exemple ?"**

L'idée est de poser des questions factuelles, non ironiques ou piégeuses, afin de mettre la réflexion de l'autre en mouvement.



## LA PARADE DE LA RÉCEPTION

**Accueillir l'attaque sans opposition, ni plainte ou mutisme.**

Il s'agit d'exprimer son propre ressenti, puis de reconnaître le ressenti de l'autre (prendre en compte son émotion et demander confirmation -> Tu as l'impression que... C'est ça ?)

L'objectif est d'éviter d'être emporté dans le jeu psychologique.



## LA PARADE DE LA PRISE DE HAUTEUR

**Reprendre de zéro et repartir de meilleur pied.**

On décrit factuellement que la situation s'envenime, que les émotions des deux personnes empêchent de trouver des solutions.

On propose de repartir de zéro : "Effaçons tout et reprenons.

Partons du constat que... Est-ce que tu partages ce constat ?"



## LA PARADE DU RENDEZ-VOUS (STOP ET REPRISE ULTÉRIEURE DE LA DISCUSSION)

**Convenir avec l'interlocuteur d'un rendez-vous précis (date, horaire, lieu, ordre du jour, éventuellement un médiateur).**

Cela demande de la lucidité et du courage pour arrêter et demander une sorte de suspension de séance.

