

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.

