

S'EXCUSER ET RÉPARER LE MAL COMMIS

Est-ce qu'on peut prendre un temps de pause ? Ou parler d'autre chose pour l'instant ? Je te propose de parler à froid de cela ce soir à 18h avant de passer à table [heure/ date précise d'une plage de temps calme]. Serais-tu OK ?

Je voudrais dire ça plus gentiment mais je ne sais pas encore comment le dire. Est-ce que je peux essayer de le dire à nouveau ?

Je voulais m'excuser auprès de toi pour ce que j'ai dit tout à l'heure. On peut se donner une deuxième chance ?

Je te demande pardon et j'ai le désir de changer mon comportement. Voici ce à quoi je m'engage... Es-tu prêt à accepter mes excuses ?

Voilà comment je me sens à ce sujet. J'aurais besoin de... Serais-tu d'accord pour... ?

Je comprends ton point de vue et je t'aime.

Je vois que nous avons les mêmes aspirations mais juste pas les mêmes manières de nous y prendre. Peut-on se connecter à nos aspirations et trouver des idées communes ?

J'ai en partie abîmé notre relation, je reconnais ma part de responsabilité.

Merci de me faire part de ton malaise quand je te parle comme ça.

Quand je (action), je me rends compte que j'ai fait quelque chose que je ne voulais pas faire/ j'ai fait plus que ma part. J'ai agi contre ton bien.

Quand je (action), je t'ai parlé durement alors que tu n'y étais pour rien.