

3 générateurs d'agressivité	1. Généralisations			2. Dévalorisation			3. Le transfert de responsabilité	
	Les exagérations permanentes (tous/ toujours/ personne/ nulle part/ partout...)	Les amalgames (mélanger les problèmes : "Oui, mais l'autre jour, toi, tu as...")	La récupération (l'exemple remplace et prouve la situation : "Il ne m'a pas dit bonjour, ça prouve bien que...")	La comparaison	Les étiquettes (mots qui enferment comme "têtu", "méchant", "capricieux" ou qui dévalorisent comme "bouboule")	Les accusations et les pourquoi ? (plus une personne se justifie, plus elle donne du grain à moudre à l'interlocuteur)	La culpabilisation (rendre l'autre responsable de ce que nous vivons en insistant sur ses manquements)	La lecture de pensée (faire des suppositions ou attribuer aux autres des intentions : "il fait ça exprès pour m'exaspérer")
 <b>Émetteur du discours</b>	Discours plus descriptif : "3 fois cette semaine", "il est arrivé hier matin que...", "dans cette situation précise..."	Attention portée sur la relation en validant les émotions plutôt qu'accuser l'autre ou de contrattaquer -> "Oui, je vois bien que tu te sens comme ci et je te comprends. C'est vrai que..."	Décrire ce qui s'est passé sans jugement ni interprétation des intentions de l'autre, se parler à soi-même : "Je suis triste quand l'autre ne me dit pas bonjour parce que j'ai besoin de reconnaissance et j'ai aussi peur parce que je me sens seule et invisible".	Pointer les choses positives chez l'autre avec gratitude (même petites) et en lui faisant des demandes vigoureuses à partir de nos besoins insatisfaits	Garder à l'esprit l'impact négatif des étiquettes sur les autres et repérer nos tentations de prise de pouvoir sur les autres pour les éviter	Exprimer nos émotions sans faire porter notre irritabilité à l'autre : exprimer la colère ou la frustration en parlant de soi et formuler des demandes claires	Prendre conscience de nos sentiments et nos besoins intimes et les nommer (autant pour nous-mêmes que pour les autres)	Clarifier ce qui se passe à l'intérieur de nous avant de l'exprimer à haute voix : "ça me tient tellement à cœur que tu comprends que je me sens... parce que c'est important pour moi de..."
 <b>Récepteur</b>	Recherche de contre-exemples : "Vraiment toujours ? Il me semble pourtant que + contre exemple." "Tu as l'impression que personne ne fait jamais ça. Tu n'as aucun contre exemple ?"	Rester centré sur le problème présent : "On abordera ce problème dès qu'on aura résolu celui dont nous sommes en train de parler."	Recentrer le débat sur les solutions et le futur : "Tu aurais aimé que... Qu'aimerais-tu pour la prochaine fois ? Quelles solutions te paraissent envisageables ?"	S'affirmer et demander quelles sont les attentes/ besoins de l'autre : "Je n'aime pas être comparé. Je comprends que tu attends autre chose de ma part. Est-ce que c'est ça ?"	Affirmer son identité en dehors de l'étiquette et insister sur les valeurs portées avec vigueur : "C'est vrai que la défense des droits des femmes est une valeur importante pour moi."	Revenir aux faits et refuser d'endosser le rôle d'accusé en revenant aux solutions plutôt qu'aux contre-attaques. Éviter le comptage de points (qui a tort/ qui a raison)	S'en tenir aux faits (qui, quoi, où, quand, comment, combien)	Raisonner en termes de besoins et d'émotions pour comprendre ce qui sous-tend tel discours ou tel acte de l'autre, chercher ses motivations à travers son point de vue.