

Négation des sentiments

Pour un rien, te voilà dans tous tes états. Ce n'est pas la fin du monde. Oublie ça.

Réponse générale

La vie est parfois injuste. Tu dois apprendre à encaisser les coups.

Conseil

Il ne faut pas te laisser décourager à cause de ça. Voilà comment je pense que tu devrais t'y prendre.

Questions

Pourquoi crois-tu que cela s'est passé comme ça ? Que comptes-tu faire à présent ?

Empathie pour l'autre personne

Essaie de voir les choses du point de vue de l'autre. Cela doit être difficile pour lui.

Pitié

Mon/ma pauvre ! Je suis vraiment désolé pour toi.

Psychologisation

T'est-il venu à l'idée que tu pouvais être en partie responsable de la situation et l'avoir provoquée ?

Identifier les sentiments

La situation te met-elle en colère ? Te sens-tu découragé(e) ? Tu préférerais peut-être ne pas avoir affaire à cette personne...

Identifier le besoin qui se cache derrière l'émotion

Te sens-tu suffisamment pris en compte dans cette situation ? De quoi aurais-tu besoin ?

Morale

Tu pourrais tirer parti de cette expérience et en apprendre plus sur toi-même.

Ecoute

...

Correction

Non, tu ne devrais pas voir les choses de cette façon.

Reformulation

Voilà ce que j'ai compris
de la situation.
Est-ce bien cela ?

Consolation

Ce n'est pas de ta
faute.

Anecdote

Cela me rappelle
l'époque où moi aussi
je...

Clôture de la question

Allez, c'est fini, on n'en
parle plus.

Proposition d'aide

Comment pourrais-je
me rendre utile et
t'apporter mon aide
dans cette situation ?

Explication

Je pense que ton
problème vient du fait que
les parents n'éduquent pas
suffisamment leurs enfants
à la maison.