

Exagérer

C'est scandaleux !
Comment ont-ils osé
se comporter ainsi avec toi !

Minimiser

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

Corriger

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

Clôturer la question

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

Faire la morale

Ce n'est pas bien ce que tu as fait.
Tu devrais aller t'excuser.

Donner des explications

Je pense que ton problème vient
du fait que...

Inviter à se mettre à la place des autres

Essaie de voir les choses du point
de vue des autres. Cela doit être
difficile aussi pour eux.

Psychologiser

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

Consoler

Ce n'est pas de ta faute.
Ma.mon pauvre, je suis vraiment
désolé.e pour toi...

Généraliser

La vie est parfois injuste.
C'est ainsi, il faut savoir l'accepter.

Ramener à soi

Justement, cela me rappelle
que moi aussi...

Poser des questions

Que s'est-il passé exactement ?
Peux-tu me raconter ?

Identifier les sentiments

Que ressens-tu ?
La situation te rend-elle triste,
en colère...autre ?

Proposer de l'aide

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

Identifier le besoin

Quels sont les besoins que
tu avais qui n'ont pas été pris
en compte dans cette situation ?

Ecouter

...

Donner des solutions

Tu devrais faire comme ça.

Reformuler

Voilà ce que j'ai compris de ta
situation : ...

Est-ce bien cela ?