# Dites plutôt

Gardez-la sur le frigo, ou donnez-en une copie à la famille.

| Au lieu de | Essayez |
|---|---|
| « Ce sont juste des règles difficiles. » | « On dirait bien plus que des règles. Qu'est-ce qui t'aiderait ? » |
| « Fais un bébé, ça passera. » | (Aux autres :) « C'est privé. » |
| « Tu as essayé ce régime ? » | « Tu veux des idées, ou que je t'écoute ? » |
| « Détends-toi, ça viendra. » | « Moi aussi, j'ai de la peine. Qu'est-ce qui t'aiderait maintenant ? » |
| « On ne fait plus jamais l'amour. » | « Être proche de toi me manque. Qu'est-ce qui te fait du bien en ce moment ? » |
| « Qu'est-ce que je peux faire ? » | « Je fais le dîner ce soir, ou j'emmène les enfants à l'école ? » |
| « Ne dis pas de bêtises. » | « Ça doit être dur. Qu'est-ce qui te fait te sentir comme ça ? » |

## Valider en quatre étapes

- [ ] Remarquez : arrêtez-vous, regardez votre proche, écoutez jusqu'au bout.
- [ ] Nommez : « Tu as l'air épuisée. »
- [ ] Donnez du sens : « Avec la semaine que tu as, c'est normal. »
- [ ] Demandez : « Qu'est-ce qui t'aiderait le plus, là, maintenant ? »

**Quand ça se passe mal :** « C'est mal sorti. Pardon. Je te crois, vraiment. »

**Nos propres phrases (à remplir ensemble) :**