Dites plutôt

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

Au lieu de	Essayez
« Pourtant, tu as l'air en pleine forme. »	« Je te crois. Qu'est-ce qui t'aiderait aujourd'hui ? »
« Prends un peu le soleil. »	« On cherche un peu d'ombre ? »
« Tu as essayé ce régime ? »	« Tu veux des idées, ou que je t'écoute ? »
« Tu en as trop fait ? »	« Qu'est-ce qui t'aiderait maintenant ? »
« Tu ne m'écoutes jamais. »	« Pas grave, je le note. »
« 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) :

Information, pas un avis médical. Pour toute question sur le diagnostic ou le traitement, parlez-en au médecin ou à l'équipe soignante. Sources : Kool et al.: Understanding the lack of understanding. Invalidation from the perspective of the patient with fibromyalgia (Arthritis & Rheumatism); Linton et al.: Painfully reassuring? The effects of validation on emotions and adherence in a pain test (European Journal of Pain)