Dites plutôt

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

Au lieu de	Essayez
« Ce qu'il te faut, c'est de l'exercice. »	« Qu'est-ce qui te paraît faisable aujourd'hui ? »
« Hier, ça allait. »	« Tu paies peut-être aujourd'hui ce que tu as fait hier. Qu'est-ce qui t'aiderait ? »
« Tu as essayé ce régime ? »	« Tu veux des idées, ou que je t'écoute ? »
« On est tous fatigués. »	« On dirait une autre sorte de fatigue. »
« Tu peux venir juste une heure ? »	« Dix minutes, ce serait mieux ? Ou un appel vidéo ? »
« 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) :