

Feuille d'exercices

1. Normalisation

- a. C'est normal. C'est ok, c'est comme ça.
- b. Ça arrive... et c'est tout à fait ok/compréhensible,
Je peux comprendre.... c'est vrai que ce n'est pas évident... et ça me touche
de voir que ce soit aussi difficile pour toi...

2. Validation

- a. Je comprends
- b. Tu as vraiment souffert de l'absence de je comprends que tu te sois senti
sans importance pour lui...
Je comprends que si tu étais humilié par ton père à chaque fois que tu voulais
t'exprimer, que tu n'oses pas maintenant d'exprimer même devant d'autres
personnes

3. FB compassionnel

- a. Je suis touché, je suis profondément touché, je suis triste pour toi
- b. Je suis profondément touché quand j'entends tout ce que tu as souffert à
cause de la maladie de ta mère
Je suis mal à l'aise de te voir rire alors que tu me parles de très
difficile/douloureux/bouleversant de ta vie
Je suis touchée que tu te confies de plus en plus en profondeur et cela a
comme impacté que je me sens de plus en plus proche de toi, car je te
comprends davantage de l'intérieur
Je peux imaginer à quel point ça doit être douloureux pour toi, j'en ai eu les
larmes aux yeux

Les mots de compassion : Je suis touché, ému, remué, bouleversé, je suis sensible à toi, j'en ai des larmes aux yeux, je ressens beaucoup de compassion pour toi/pour cette partie de toi, j'en suis tout retourné, j'ai le cœur qui se serre en y pensant

4. Refléter le non-verbal

- a. J'observe que tu regardes bcp le sol en me parlant
- b. Je vois que tu t'agites beaucoup
- c. Je remarque que tu serres les poings
- d. J'observe que tu trembles en y pensant