Exercice sur le langage responsable

Réécrivez l’affirmation suivante pour en faire des phrases au « je ». L’affirmation doit présenter ces quatre éléments :

* La description du comportement (qui doit être basée sur des faits) ;
* L’expression de l’émotion (vos propres sentiments) ;
* L’expression des conséquences découlant du comportement (que l’autre personne a sur vous).
* L’expression d’une demande

**Exemple 1 :** « Tu te fous de ce que je ressens. »

**Comportement** **:** « Je t’ai vu en compagnie de ton ex au restaurant alors que tu m’avais dit que tu devais travailler. »

**Sentiments :** « Je me sens blessé et manipulé. »

**Conséquence :** « Je ne suis plus très certain de vouloir poursuivre notre relation. »

**Demande**: « Laisse-moi du temps pour y penser »

**Exemple 2 : «**C’était vraiment un geste stupide ! »

**Comportement :** « Tu as mis de l’essence sans plomb dans ma voiture diesel. »

**Sentiment** **:** « Je suis vraiment fâché.e »

**Conséquence** **:** « Il va falloir que je fasse nettoyer le moteur. »

**Demande** : « J’aimerais que tu rembourses les frais de nettoyage »

1. « En faisant ça, tu as gâché ma session. »

2. « Tu es tellement dramatique ! »

3. « On ne peut pas te faire confiance. »

4. « Arrête d’essayer de contrôler ma vie ! »

5. « Tu n’essaies vraiment pas de te forcer. »