

Communication positive

Phrases à remplacer	Alternatives	Thème
« Arrête ou tu vas avoir une bonne raison de pleurer. »	« Que ressens-tu ? » « Quelle est l'intensité de ton émotion ? »	Emotions
« Tu es trop petit.e, tu n'as pas ton mot à dire. »	« Merci pour ton avis et ton aide. Ce problème est le mien et je vais tester des solutions. »	Emotions
« C'est comme ça, point final ! »	« Qu'est-ce que tu n'as pas compris dans cette règle ? Veux-tu que nous la revoyions ensemble ? »	Emotions
« Ce n'est pas grave ! »	« Je comprends que cela te perturbe. » « Tu es blessé.e ? voyons comment te soigner. »	Emotions
« Mais non, je ne suis pas triste, laisse-moi tranquille. »	« Oui, je ressens de la tristesse. J'ai besoin de rester un moment seul.e. pour que l'émotion s'apaise. » « Merci d'avoir remarqué mon émotion et merci d'être là. »	Emotions
« Les garçons/les filles ne pleurent pas. »	« Tout le monde ressent des émotions et a besoin d'être écouté. »	Emotions
« Arrête de me coller comme ça ! »	« Tu as envie que nous jouions ensemble ? » « Tu as besoin d'un câlin ? » « Tu as besoin de mon attention ? »	Emotions
« À ton âge, on n'a plus peur de ça ? »	« Je comprends que tu ressentes de la peur. » « Qu'est-ce qui te rassurerait ? »	Emotions
« Mais parle ! »	« Je vois que ton émotion t'empêche de parler. » « Je suis là si tu as besoin d'un câlin. »	Emotions
« Arrête tes caprices ! »	« Je vois que tu ressens de la colère ? que tu es énervé.e ? De quoi as-tu besoin ? »	Emotions
« J'ai tout sacrifié pour toi »	« J'ai choisi de faire ceci. Je t'aime. »	Culpabilité
« Tu nous déçois »	« Je suis déçu quand je vois ce comportement. Que s'est-il passé ? » « Comment peux-tu faire pour que cela ne se reproduise pas ? »	Culpabilité
« Tu fais pleurer maman/papa »	« Je ressens cette émotion car j'ai besoin de ... »	Culpabilité
« Tu nous gâches la vie. »	« Je suis en colère. Je me calme et je souhaite que nous trouvions une solution ensemble. »	Culpabilité
« Ne laisse pas papa/maman tout(e) seul(e) ! »	« Amuse-toi avec tes copains. On se voit tout-à-l'heure. »	Culpabilité
« Si maman/papa/le père Noël te voyait... »	« Stop. Je comprends ce que tu ressens mais je ne suis pas d'accord avec ce comportement. »	Culpabilité
« Ne te fais remarquer »	« Lorsque tu as besoin de bouger ou d'attention, touche moi doucement le poignet afin que je t'indique ce que tu peux faire. »	Confiance en soi
« Tu me fais honte ! »	« Je ne suis pas d'accord avec ce comportement »	Confiance en soi
« Tu es méchant.e »	« Je n'aime pas quand tu parles ainsi. »	Confiance en soi
« Tu es ridicule »	« Tu as agi sous le coup de l'émotion. »	Confiance en soi
« Tu ne comprends jamais rien ! »	« Qu'est-ce que tu n'as pas compris ? Veux-tu que je te montre à nouveau ? »	Confiance en soi
« Tu devrais montrer l'exemple »	« Je vais te montrer ce que j'attends. »	Confiance en soi
« Tu es nul ! Regarde ta note ! »	« Je vois que tu as réussi à faire ceci et ceci. Comment pourrais-tu progresser sur les autres thèmes ? »	Confiance en soi
« Et les autres, ils ont eu combien ? »	« Tu as progressé par rapport à la dernière fois. Tes efforts portent leurs fruits »	Confiance en soi
« C'est très bien mais tu aurais pu mieux faire »	« Je suis satisfait.e de ta persévérance. Tu as transformé beaucoup de tes erreurs en réussites ! »	Confiance en soi
« Tu es comme ton père/ ta mère ! »	« Tu es toi »	Confiance en soi
« Tu vas te faire mal / tu vas tomber ! »	« Comment peux-tu assurer ta prise pour grimper cette échelle ? »	Confiance en soi
« Finis ton assiette ! »	« Mange selon ta faim » « Tu as le droit de te servir la quantité que tu veux »	Injonctions négatives
« Dépêche-toi »	« C'est toi qui active le Timer/le sablier ! » « À la fin de chanson, on part pour l'école ! »	Injonctions négatives
« Fais ça ! »	« Voici tes possibilités. Que choisis-tu ? »	Injonctions négatives