

PENSEES AIDANTES POUR MAINTENIR LE LIEN

Des pensées aidantes, que vos confrères et consœurs ont partagées avec nous.

Voici ce que je peux me dire lorsque la situation se tend :

- D'abord je l'écoute et j'essaie de comprendre ce qu'il veut.
- Je ne juge pas directement.
- Je ne suis pas responsable de ce que je ressens, mais je suis responsable du comportement que j'ai par la suite.
- Je ne cherche pas à savoir qui a tort ou qui a raison et je suis plus détendu. Ça m'allège.
- Il a le droit de ne pas être content.
- Finalement, on y arrive toujours. Même face à quelqu'un de désagréable.
- Quand je prends de la hauteur, je vois mieux ce qu'il se passe et j'ai une réaction plus adaptée.
- Nous sommes thérapeutes, la personne en face souffre et elle le manifeste comme elle peut.
- Quand je laisse tomber ce qui me préoccupe, je peux écouter l'autre.
- Il y a toujours une branche à laquelle se raccrocher pour sortir d'une situation tendue.
- Je peux avoir de l'énergie et être fatigué en même temps.
- Être fatigué ne m'empêche pas d'avoir suffisamment d'énergie.
- Beaucoup de patients me donnent de l'énergie.
- Je ne me pose pas de question sur ce que va penser l'autre, je vois comment il va réagir.
- Je peux écouter l'autre sans chercher de solution.

- Franchement... est-ce que ça vaut la peine de s'énerver ?
- Quand je suis ouvert au dialogue et à la critique, ça désamorce la critique.
- Quand quelqu'un me parle, il n'a pas forcément besoin de mon avis.
- Quand j'écoute l'autre, ça lui laisse la possibilité de trouver sa solution tout seul.
- Je peux attendre que l'autre aille au bout de son idée pour donner mon avis, ou pas.
- Je peux passer outre l'aspect qui m'agace et aller chercher autre chose chez cette personne.
 - Je peux voir le verre à moitié plein.
 - Il y a toujours quelque chose qui va bien.
- « Quand on est pressé, il est urgent de ralentir. » Marshall Rosenberg
- Je prends tout mon temps dans les 2 minutes qui viennent.
- Quand quelqu'un s'énerve, je ne culpabilise pas : je me concentre sur ce qu'il est possible de faire.
- Quand je souffle, je me pose.
 - Quand je souffle, je me recentre.
 - Quand je souffle, je dédramatise.
 - Quand je souffle, je me retrouve.
- Quand je souffle ça m'aide à laisser l'autre aller jusqu'au bout de ce qu'il a à dire.
- Prendre du recul me permet d'observer la situation. Comme spectateur, je suis moins heurté.
- Je choisis mes combats.