

Dans ma bulle

J'ai une "bulle" autour de moi que les autres n'ont pas le droit de percer. Je n'ai pas le droit de percer la bulle des autres sans leur accord.



Les mots coton/ les mots cailloux

Les mots gentils sont comme des mots cotons parce qu'ils font du bien. Les mots méchants sont des mots cailloux car les mots peuvent faire aussi mal que les coups.



Le microphone



Les "voix rouges" (monter dans les aigus et crier) ne sont pas acceptables. Je peux reformuler avec une "voix bleue" (posée et calme, bien qu'affirmée). Je parle de mes émotions (JE suis triste/ en colère) plutôt qu'en messages TU (tu es méchant).

Respire !



Je peux fixer mon attention sur mon souffle, mes sensations (ce qui se passe dans mon corps) ou mes perceptions (les sons que j'entends, les choses que je vois, les contacts sur ma peau).

Ne pas laisser sortir la "pâte dentifrice"



Quand on a prononcé des mots qui blessent, il est difficile de les oublier totalement, un peu comme de la pâte à dentifrice qui est sortie du tube et qu'on n'arrivera jamais à y faire rentrer complètement à nouveau.

Les "chaussures de sortie"

La meilleure manière de s'extraire d'une dispute quand on est trop énervé est de partir en mettant ses "chaussures de sortie", le temps de se calmer.

