

NIER LES ÉMOTIONS DIFFICILES

Mais non, ce n'est pas difficile.

Arrête, ça ne fait pas peur.

Sois fort/ forte !

Ça va passer.

Il ne faut jamais abandonner,
continue !

Ça va s'arranger.

Tout va bien se passer.

Si tu travaillais plus, tu y arriverais.

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DIFFICILES

Je crois que je comprends pourquoi tu te sens mal. C'est nouveau et c'est différent de ce que tu as l'habitude de faire.

C'est normal d'avoir peur quand on fait quelque chose pour la première fois. Tu as déjà fait face à des défis dans le passé et tu peux trouver les ressources pour faire face aux difficultés.

C'est vrai, tu ressens de la peur et de la tristesse. C'est réellement difficile et tu risques de rencontrer des difficultés qui te demanderont du courage et des efforts. Je suis là si tu as besoin de moi.

Ça doit être difficile de te sentir ainsi. Est-ce que tu as besoin juste d'écoute ou aussi de conseils ?

Tu as le droit d'avoir des coups de mou. Ils te signalent qu'il est temps de ralentir ou de procéder à des changements. Est-ce que cela t'aiderait de faire une pause et de réessayer plus tard avec des nouvelles idées ?

Tout semble tellement décevant là maintenant. Tu as l'impression que tu n'y arriveras jamais et ça te décourage.

C'est vrai que tu es frustré et que tu aimerais réussir du premier coup. Cela raconte que cela te tient à cœur de bien faire les choses.

Quand on est bloqué, les efforts ne suffisent pas toujours. Si tu sens tes limites, tu peux demander de l'aide et chercher des ressources pour élaborer d'autres stratégies. Comment améliorer ce résultat ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à progresser ?