

Tableau de communication positive

Vous disiez	Dites plutôt
N'aie pas peur	Aie confiance
N'oublie pas de...	Rappelle-toi
Ne sois pas en retard	Sois à l'heure
Ne fais pas de bruit	Sois silencieux
N'hésite pas à me contacter	Contacte-moi quand tu veux
Ça ne va pas mal	Ça va bien !
Ne prends pas froid	Couvre-toi bien
Je ne te dérange pas ?	Je peux te parler ?
Il faut/je dois	Je choisis
Oui mais	Oui et
Tu ne m'aides jamais !	J'ai besoin d'aide
J'ai raison !	J'écoute ton point de vue. Collaborons pour opter pour une solution qui nous convient.
Je prends un risque	Je tente ma chance
Ce n'est pas grave	J'ai le droit d'être déçu/triste/...que puis-je faire pour satisfaire mon besoin ?
On n'est jamais trop prudent	J'ai confiance en moi. Je saurai me relever en cas de chute/ d'échec.
Je n'ai pas le droit de pleurer	Je suis triste quand je vois/j'entends/...je fais une demande pour que je me sente mieux
Je n'y arriverai jamais	Je n'ai pas réussi pour le moment, ce n'est qu'une question de temps
Je suis idiot/intelligent/maladroit/...	On est ce que l'on fait. On peut s'entraîner/apprendre/ faire différemment, ...Je me libère de mes étiquettes.
C'est comme ça et pas autrement	Je te propose ces choix/possibilités
Je suis obligé de le faire	Je dis non et je propose une autre solution
Tu m'énerves	Je suis énervé car je vois/j'entends/... car j'aimerais...
Personne ne m'écoute	J'ai besoin de votre attention. J'ai quelque chose à dire
Avec tout ce que je fais pour toi, c'est normal que tu m'aides	Merci pour ton aide. Cela me fait gagner beaucoup de temps
Je suis surbooké/ en retard ! Je n'en peux plus de cet emploi du temps	J'ai besoin de m'arrêter pour respirer
Rien ne va en ce moment	Voici ce que je suis heureux d'avoir, de vivre...Je suis reconnaissant pour cela
C'est ta faute	Je prends ma part de responsabilité
J'ai échoué...Je suis démoralisé	Qu'ai-je appris ? Comment faire différemment ? Je peux recommencer ? J'ai déjà connu des échecs et j'ai fini par réussir
Je dois faire comme les autres	Ma différence est ma force. J'écoute mon coeur et j'avance dans la direction de ce qui me rend heureux
Il faut que j'arrête de rêver	Je transforme mes rêves en objectifs et je les poursuis