



STOP

Mon émotion est trop forte pour continuer cette discussion sereinement.

J'ai besoin de :

- ☐ 10 minutes
- ☐ 20 minutes
- ☐ 30 minutes
- ☐ Nous reparlerons de cette situation aujourd'hui.



STOP

Je ne suis pas en train de t'abandonner.

Je ne suis pas en train de fuir la discussion.

Je prends quelques minutes pour retrouver suffisamment de calme afin de protéger notre échange.

Je reviendrai.