

Ma carte d'urgence relationnelle

Quand mon émotion prend toute la place

Dans ces moments-là, tu as parfois du mal à trouver les bons mots. Ce que tu vas dire ou faire ne reflète pas forcément ce que tu penses une fois l'émotion redescendue.

Dans ces moments, tu as surtout besoin de stabilité.

1. Je peux simplement dire :

- ☐ « Là, c'est très difficile pour moi. »
- ☐ « J'ai besoin de quelques minutes. »
- ☐ « Mon émotion est très forte. »
- ☐ « Je sens que je vais dire des choses que je ne pense pas vraiment. »
- ☐ « Je veux continuer cette discussion, mais pas tout de suite. »
- ☐ « J'ai besoin de reprendre mon calme avant de continuer. »
- ☐ Avec mes propres mots :

.....

.....

2. Ce dont j'ai besoin maintenant

- ☐ Quelques minutes de pause.
- ☐ Que tu restes près de moi.
- ☐ Que tu me laisses un peu d'espace.
- ☐ Que tu m'écoutes sans chercher à résoudre le problème immédiatement.
- ☐ Que nous reprenions cette discussion un peu plus tard.
- ☐ Autre :

.....

.....

3. Ce que j'essaie de protéger

Même si cela ne se voit pas, j'essaie souvent de protéger...

- ☐ Notre relation.
- ☐ Un besoin de sécurité.
- ☐ Mon besoin d'être compris-e.
- ☐ Une émotion devenue trop intense.
- ☐ Autre :

4. Mon engagement

Je ne quitte pas cette discussion.

Je prends simplement le temps de retrouver suffisamment de calme pour pouvoir revenir.

Je m'engage à reprendre cette conversation dès que cela sera possible.

Quand mon émotion est très intense, mon premier objectif n'est plus d'avoir raison ni de résoudre le problème.

Mon premier objectif est de préserver la relation... le temps que mon émotion redescende.