

Travaux pratiques

Suis-je capable d'écouter avec sang-froid ?

Faites le test !

Imaginez que votre proche vous dise :

« Je suis un vrai boulet et je ne mérite pas de vivre. »

Bien sûr il n'en est rien. Vous savez pertinemment que c'est tout le contraire.

Que lui rétorqueriez-vous ?

Parmi les réponses suivantes, lesquelles choisiriez-vous spontanément ?

1.

« Ne dis pas ça de toi. Ça fait mal de t'entendre parler ainsi. »

2.

« Ce n'est pas vrai. Tu mérites de vivre. »

3.

« Tu es quelqu'un de bien ! Pense à toutes les bonnes choses que tu as faites et à toutes tes qualités, comme... »

4.

« Comment peux-tu penser cela ? Tu n'es pas rationnel. »

5.

« Quelles que soient les erreurs que tu aies commises, elles ne méritent pas la peine de mort que tu t'infliges. »

6.

« La situation n'est pas aussi désespérée qu'elle te semble l'être en ce moment. Les choses vont s'arranger et bientôt tu te sentiras mieux. »

7.

« Tu te sens vraiment mal dans ta peau en ce moment. »

8.

« Ce que tu ressens en ce moment est terriblement douloureux. »

9.

« J'ai l'impression que tu voudrais être une personne différente. »

10.

« Que s'est-il passé pour que tu en viennes à penser que tu mérites de mourir ? »

11.

« Tu traverses vraiment une période difficile, n'est-ce pas ? »

12.

« Pourquoi dis-tu que tu es un boulet qui ne mérite pas de vivre. J'aimerais comprendre ce qui te fait croire ça. Peux-tu m'en dire plus ? »

000000000

Réponse au test-Suis-je capable d'écouter avec sang-froid ?

NB : Travaux pratiques conçus à partir d'une adaptation libre de situations tirées du livre du Dr Stacey Freedenthal : *Loving Someone with Suicidal Thoughts, What Family, Friends, and Partners can Say and Do*.