

Attraper la grenade/le projectile/la balle (de pistolet)

(traduction par C. Keller Chassot de Giunta, Karen E. , 2014, « Catching the bullet »)

2 sortes de « grenades » / « balles » (de pistolet)

réactionnelle . au stade 1

- secondaire
- reproche . critique
- le problème c'est l'autre

méfiance . au stade 2

- l'ennemi devient un « étranger »
- critique « légère »
- un aspect sous-jacent émerge comme nouvelle information
- confusion . méfiance

Options d'interventions :

a) stopper poliment la grenade

- interrompre la personne . en s'excusant
- « on va rester là dessus un moment ò est-ce ok ? ò merci »

b) validation « fermée » (« closed ») du partenaire qui « réagit »

- simple
 - « j'aimerais en savoir plus là-dessus ò jy reviendrai dans un moment »
- plus en profondeur
 - 1) reconnaître que qqch s'est passé
 - valider le partenaire réactif
 - clore (« close » ?) . contenir
 - « je vois que c'est très dur pour vous ò et j'aimerais entendre ce que vous ressentez/vivez ... accordez-moi un moment, je reviendrai vers vous dans un petit moment ò »
 - 2) revenir à la personne activée . et explorer avec curiosité
 - 3) puis revenir au premier
 - « merci pour votre patience, je me rends compte comme c'est difficile/dur pour vous
 - dites-moi ce qui se passe pour vous ò »

c) validation « ouverte » (explicite ?), en « stoppant » le 1^{er} partenaire

- 1) recadrer rapidement ce qui a été dit en terme de méfiance,
 - en donnant du sens à la réaction
 - « j'imagine que vous n'avez jamais entendu ça auparavant ò
 - alors, une partie de vous ne sait qu'en faire
 - alors que l'autre aimerait en savoir plus ò »
- 2) retourner au 1^{er} pour valider et rassurer de sa sécurité (? ensure secure)
 - « merci de avoir fait part de vos ressentis
 - pouvez-vous garder ça un moment afin que je puisse explorer ce qui s'est passé juste là avec votre partenaire ? ò »
- 3) revenir vers le partenaire réactif et explorer son vécu (« lean in »)
 - « est-ce juste si je dis que vous n'avez jamais entendu ça auparavant ?
 - dites-moi ce qui s'est passé pour vous quand vous l'avez entendu dire ò ?)

d) stopper le partenaire avec lequel on travaille . et aller explorer la réaction

- 1) « excusez-moi un moment ò je veux juste vérifier ce qui vient de se passer ò »
- 2) au partenaire :
 - « aidez-moi à comprendre ce qui s'est passé pour vous l'avez entend dire ò »

e) reformuler en termes de détachement

- « votre partenaire **compte tellement** pour vous
- que c'est très **frustrant** pour vous **d'entendre**
 - qu'il/elle se **sente blessé/** que ça lui fait mal
 - et que, **sans le vouloir**, vous **contribuez à** sa douleur ò est-ce bien juste ? »

f) langage des parties

- ralentir
 - « laissez-moi voir si ce que je pense correspond à ce qui se passe ò
 - une partie de vous : aimerait croire que vous : comptez pour eux, êtes important
 - mais une autre partie qui ne **ressent pas du tout ça**
 - est-ce bien juste ò ? »

g) utiliser comme interlocuteur (« responding individual » ?)

- 1) donner une réponse au partenaire vulnérable
 - veiller à : l'accordage . et à la validation
 - « j'apprécie vraiment que vous ayez pris un risque en ce moment
 - et je peux imaginer comme ça a été dur pour vous de dire ça
 - car vous savez que ça peut le/la faire réagir ..
 - alors merci de l'avoir fait »
- 2) puis se tourner vers le partenaire qui a réagi :
 - explorer
 - « dites-moi ce qui vient de se passer pour vous, quand il/elle a dit ò ? »
 - (manifestation hic et nunc du cycle)

h) vérification de la réalité

- ont-ils chacun entendu ce qui a été dit ?
- en permettant que l'un n'ait pas entendu

i) sélectionner et organiser

- 1) « vous ne savez tous deux pas comment faire avec ça
 - vous êtes bloqués
 - vous **dites les mêmes choses, mais différemment** »
- 2) organiser le cycle
 - donner la permission de ne pas savoir (?)
 - les mettre ensemble : tous deux ne savent pas comment gérer différemment ce qui se passe

autres commentairesune validation :

- quelle soit explicite ou implicite
- cela va permettre : de amplifier . et de rester sur la piste

« bonnes raisons »

- Tous les comportements et émotions ont un sens
- cela laisse de l'espace pour « attraper la grenade »
- notre travail consiste à donner du sens - aux réactions - à la méfiance

faire avancer les « grenades »/ « balles » des partenaires en retrait

- toute réaction/réponse peut les amener
 - à un mode d'affirmation qu'ils n'ont pas encore exprimé jusque là

explicitier votre manière de procéder

- cela aidera à
 - aller vers la désescalade
 - attraper les « grenades »