FICHE 87 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Préserver la relation et mon respect de moi-même

Être doux avec l'autre et fidèle à soi

OBJECTIF

Compléter la demande efficace par deux objectifs : préserver la relation (douceur, intérêt, validation, ton léger) et préserver son respect de soi (équité, pas d'excuses excessives, fidélité à ses valeurs, honnêteté).

POUR QUI

Relations conflictuelles, peur de l'abandon, tendance à céder ou à exploser.

DURÉE

20 min en séance

DÉROULÉ

1. Avant une interaction difficile, clarifiez les trois priorités : obtenir ce que je veux, préserver la relation, garder mon respect de moi-même.
2. Pour la relation : rester doux, montrer de l'intérêt, valider le point de vue de l'autre, garder un ton léger.
3. Pour le respect de soi : être juste envers soi et l'autre, ne pas s'excuser à l'excès, rester fidèle à ses valeurs, être honnête.
4. Entraînez-vous en jeu de rôle.

POINTS D'ATTENTION

> Ces compétences supposent une relation sans danger. En cas de violence ou d'emprise, la protection prime.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 87 · FICHE À REMETTRE

Préserver la relation et mon respect de moi-même

Dans une discussion difficile, on peut viser trois choses : obtenir ce qu'on veut, garder une bonne relation, et rester fier(e) de soi après. Savoir laquelle compte le plus aide à choisir comment parler.

1. Ma priorité dans cette situation : ce que je veux, la relation, ou mon respect de moi-même ?
2. Pour la relation : je reste doux(ce), je montre de l'intérêt, je reconnais le point de vue de l'autre.
3. Pour mon respect de moi : je reste juste, je ne m'excuse pas trop, je reste fidèle à mes valeurs.
4. Après, je me demande : suis-je fier(e) de la façon dont je me suis comporté(e) ?

Situation	Ma priorité	Ce que j'ai fait pour la relation	Ce que j'ai fait pour moi

Dans quelles situations est-ce que je m'oublie, ou j'oublie l'autre ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification