**Quelques façons de répondre à un sentiment exprimé**

* **La négation du sentiment**

Ex : Il n’y a aucune raison de se sentir aussi triste… ; Tu es probablement fatigué(e) ; C’est pas si terrible, ça va finir par passer.

* **La réponse philosophique**

Ex : C’est la vie ! Les choses ne sont pas toujours comme on le voudrait. Rien n’est parfait dans ce monde. On ne peut pas avoir tout ce qu’on veut…

* **Le conseil**

Ex : Si j’étais toi, voilà ce que je ferais ; Tu sais ce que tu devrais faire ? Bla bla bla…

* **Le questionnement investigateur**

Ex : C’est quoi au juste le problème? Pourquoi tu n’as pas fait ça ? Ca t’est déjà arrivé ?

* **La défense de l’autre personne**

Ex : Je comprends qu’il.elle ait réagi ainsi. Il est probablement très triste… Estime-toi heureux(se) qu’il.elle en soit resté là…

* **La pitié**

Ex : Ah, mon.ma pauvre ! C’est affreux! Tu me fais de la peine.

* **La psychanalyse d’amateur.e**

Ex : Tu te sens probablement rejeté.e depuis que ton petit frère est né. Tu as surement peur de déplaire à ton père ; Cet événement te rappelle certainement un moment difficile de ta vie et que tu n’as pas digéré …

* **La réponse empathique**

Ex : J’ai l’impression que cette expérience a été pénible ; Je vois que tu as mal ; J’entends bien que tu es en colère.

