

COMMUNICATION : RÉPONDRE DANS L'UNITÉ

Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent, et pleurez avec ceux qui pleurent. **ROMAINS 12, 15**

Réponses d'application personnelle

« RÉJOUISSÉZ-VOUS AVEC CEUX QUI SE RÉJOUISSENT ! »

À tour de rôle, partagez avec votre conjoint :

« Quand je pense à mes années de jeunesse, je me souviens d'une fois où _____. »

Partage avec ton conjoint cette expérience joyeuse ou agréable ! Raconte ce qu'elle t'a fait ressentir. Réjouissez-vous ensemble !

RÉPONSES CONSTRUCTIVES : elles comportent toujours compréhension, douceur, empathie et réconfort. Exemples :

- « Je suis si heureux que tu aies vécu cette expérience. »
- « Je suis très heureux avec toi que tu aies pu entendre ces paroles. »
- « Je suis si heureux que tu aies partagé cette belle histoire avec moi. »
- « Je me réjouis avec toi d'avoir été honoré de cette manière. »
- « Je suis très fier de toi, et j'espère que tu es fier toi aussi. »

« PLEUREZ AVEC CEUX QUI PLEURENT. »

À tour de rôle, partagez avec votre conjoint :

« Quand je pense à mes années de jeunesse, _____ m'a beaucoup manqué, et cela m'a laissé le sentiment de _____. »

Réponds avec réconfort :

- « Je suis triste que cela soit arrivé... »
- « Cela me fait mal que tu aies été blessé ainsi, parce que je tiens à toi et je t'aime. »
- Prenez le temps de vivre ce deuil ensemble.

RÉPONSES CONSTRUCTIVES : elles comportent toujours compréhension, douceur, empathie et réconfort. Exemples :

- « Je vois vraiment que tu souffres. »
- « Cela m'attriste de te voir si craintif. »
- « Je tiens à toi et je n'aime pas te voir si découragé. »
- « Je m'engage à traverser cela avec toi. »

Expériences du passé à partager

DES CHOSES À CÉLÉBRER

Exemples :

- Un prix ou un honneur que tu as reçu
- Un moment où tu t'es senti en sécurité
- Quelqu'un qui a dit du bien de toi
- Une réussite que tu as accomplie
- Une bonne note à laquelle tu ne t'attendais pas
- Un moment où tu t'es senti au chaud et en sûreté
- Un moment où tu t'es senti important pour les autres
- Avoir été honoré publiquement par un entraîneur ou un mentor
- Un cadeau spécial que tu as reçu
- Un souvenir spécial de Noël ou d'anniversaire
- Une aventure vécue avec quelqu'un
- Un événement ou une décision surprise
- La joie de rencontrer quelqu'un de célèbre
- Des vacances préférées
- Un moment de fête avec les autres

DES CHOSES À PLEURER

Exemples :

- Une fois où tu as été incompris
- Une fois où tu as été harcelé
- Une fois où quelqu'un t'a fait honte
- Une fois où tu as été trahi
- Une fois où quelqu'un a colporté des ragots sur toi
- Avoir subi une injustice d'une personne en autorité
- La mort d'un membre de la famille ou d'un ami
- La mort ou la disparition d'un animal de compagnie
- La perte d'un bien important
- Une fois où quelqu'un t'a trompé
- Une défaite lors d'un événement ou d'une compétition importante
- Une maladie ou une blessure particulièrement douloureuse
- La perte d'une relation particulière
- Avoir été écarté d'une équipe
- Un moment de deuil partagé avec les autres

