

Les phrases parasites à revoir dans notre langage :

- « **Moi, je...** » ramène à Soi. Peut passer comme égocentrique
- « **Tu devrais, tu dois** » moralisateur et contrôlant
- « **Il faut que, ça devrait** » obligation par convention, par culpabilisation
- « **Moi à ta place, je** » « **je pense qu'elle doit...** » S'approprier ou se mettre à la place ou dans les pensées de l'Autre
- « **Je dois** », « **je veux être parfaite pour** », « **je veux qu'on pense de moi que je suis** » faire en fonction du regard des autres
- « **Tu ne peux pas** », « **tu vas faire de la peine à...** », « **que va penser les ...** », « **je ne veux pas qu'on dise de toi** »
- « **Attention à ceci, ne fais pas ci, il va t'arriver cela** » peur transposée sur l'autre
- « **Puisque que tu n'as pas obéi, ...** », « **puisque tu ..., alors** », « **inutile de me demander quoique ce soit après ce que tu as fait** » chantage affectif, rejet
- « **à cause de toi** » culpabilisation
- « **Ta sœur, elle ...** » comparaison
- « **Après tout ce que je fais pour toi !** », « **j'ai sacrifié ma vie pour toi** » plainte
- « **Tu aurais pu penser à moi avant de faire ça** », « **tu m'as fait de la peine, ne recommence pas** » mise en demeure
- « **Tu es libre de faire ce que tu veux, mais ton père n'aimeras pas ça..** », « **allez dépêche-toi de choisir pour une fois ! foot ou piscine ?** » double message
- « **Tu n'as pas faim** » au lieu « **j'aimerais bien manger maintenant** » je fais porter la décision sur l'autre
- « **Tu as un sale caractère, on ne peut jamais rien te dire** », « **tu es maladroit, ce n'est pas comme ça qu'il faut faire..** » jugement de l'Autre, je le catalogue
- « **Tu es insupportable, tu me mets en colère, tu es méchant, tu me fatigues** » j'accuse l'autre de mon ressenti
- « **Tu as vu l'heure qu'il est ! tu ne penses qu'il est temps d'aller dormir ?!** », « **Tu ne crois pas qu'il est temps d'arrêter la tv et de passer à table ?!** » injonction
- « **Si tu m'aimais, tu ...** » chantage affectif
- « **J'ai fait ça pour toi, ça te fait plaisir ?** » imposition sans demande préalable
- « **Depuis le temps qu'il me connaît, il devrait savoir ou faire ou ...** », « **il m'a vu cent fois le faire, il devrait..** » demande implicite, les évidences