

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

LE CAYOU GRIS

Par **Québécoise** Posté le 19/02/2019 à 12h48

Le cayou gris est une technique qui permet de ne plus se laisser emporter ds les dispute "over react"

En quoi il consiste

Si vous etes en presence de qqun qui essaie de vous manipuler , cette personne atteint son bu qd vous n'etes plus en mesure de vous controler vs-meme.

Lorsque vous etes en etat de crise et que les sentiments vous submerge vous n'etes plus entrain de faire qq chose d'autre . Vous etes manipuler . La personne qui manipule connait vos points sensible . Qu'elle le fasse concieiment ou inconcieiment , elle le fait . Il ne sert a rien d'essayer de lui faire comprendre votre ressenti , puisque que ce n'est pas Ce dont elle a besoin .

J'ai tester le truc du cayou gris, qd mon amoureux m'accuse me fait culpabiliser .

Une vrai belle communication , c'est de dire ce que nous aimerions ce que nous avons besoin. Pas de jeter le blame sur l'autre et de s'en parler calmement .

C'est rare ds un couple avec un alcoolique. Alors je combine les deux , je repete avec un ton neutre . J'aimerais qu'on se parle doucement . Quest-ce que tu attend de moi? Je repete ses phrases , avec un ton neutre .ou ex: Tu penses que je ne comprend jamais rien, c'est ton point de vue .

Si la tension a L'interieur de moi monte je quitte en disant , j'aimerais communiquer ou parler ou arriver a un compromis ds le calme . Etre un cayou gris , c'est rester neutre et ne pas aller ds un debat , ne pas se defendre au accusation, aucune . Ne pas se faire manipuler par la personne qui cherche a destabiliser l'autre .

S'il parle calmement c'est autre chose mais attention

Au propos , si ca vous destabilise .la

Pour ma Part je fais le cayou gris et je parle au je , pas de tu .

Je l'ecris ca m'aide a renforcer

X

2 RÉPONSES

Spirit - 20/02/2019 à 21h59

J essaie depuis longtemps. Conseil du psy. Mais très dur. Comme tu dis c est parce qu il attaque là où il sait que ça fait mal. Pour moi le travail alors que c est moi qui gère seule l entreprise car il n est plus capable d assurer et l éducation de notre fille, pareille seule car il n est plus capable d assurer. Alors ça me met hors de moi les donneurs de leçons qui devraient cimmencer à regarder déjà ce qu ils font. Ce soir grosse dispute j ai serré les dents pour ne pas envenimer car c est exactement ça, il n y a rien mais il va chercher le moindre truc pour déclencher une engueulade. C est dur de ne pas se laisser emporter. Mais je n ai pas parlé, il cherchait le conflit et ne pas entrer dans son jeu.l énerve aussi. Mais bon ce soir je dors sur le canapé. Je n ai pas envie de dormir à côté de lui alors que je contiens ma colère.

Profil supprimé - 22/02/2019 à 06h20

C'est vrai que face aux avalanches de reproches, difficile de rester zen
Merci pour cette astuce Québécoise, je vais l'essayer !
