

## **Couteau Suisse du Constelleur (C) = les phrases réparatrices**

### **Phrases quand la situation semble bloquée :**

A qui le dis-tu ? Peux-tu lui dire que tu ne peux pas ?

Peux-tu accueillir sans fuir ?

Avec qui es-tu en relation – en lien ?

Je constate que.... = clarté et repérage pour tous.

Je ne peux pas te voir ET je sais que tu es là

Qu'est-ce que tu peux faire d'autre que ce que tu fais là ?

Qu'est-ce que tu sens dans ton coeur ? Dans ton ventre ? (mouvement du coeur au ventre)

### **Phrases pour descendre en soi = ramener de l'enfant**

C'est où dans ton corps ?

Qu'est-ce qu'il y a en dessous de ta blessure ?

### **Lorsque le C repère des gestes de l'enfant intérieur**

Comment ça va ? Tu sens ?

Quel est l'endroit en toi qui est blessé et qui justifie ta colère ?

### **Pour ramener un peu d'adulte**

Est-ce que tu m'entends ? Tu m'entends ? Tu sens le tapis sous tes pieds ?

Peux-tu prendre X dans tes bras et rester toi-même, entier ?

"Avec ma douleur, je me relève"

### **Demander à "l'agresseur" de prendre la responsabilité de ses actes sous-entend que la victime prenne aussi sa responsabilité = RUSE**

Que tu prennes ta responsabilité ou pas, l'autre n'a pas à porter une responsabilité qui ne lui appartient pas.

### **Phrases évidence :**

Personne ne peut t'empêcher d'aimer, d'embrasser.

Ton père sera toujours ton père....

Je suis ta soeur et ne serai jamais ta mère...

Que tu prennes ou pas la responsabilité de tes actes, ce n'est pas à la victime de les porter...

Quoique j'aie fait, j'en prends l'entière responsabilité

J'ai de la tendresse ET je suis ta soeur.

C'est aux grands de protéger les petits.

Quelle qu'aie été ta vie, personne n'est que souffrance. (Cherche un espace de joie, paix...)

Quelle que soit la lignée, il y a quelque part quelqu'un(e) de bon, intègre ...

Tu sens que tu n'as pas besoin de faire d'effort pour mesurer ta taille

Tu n'es pas qu'un enfant

### **Phrases de passage = formules magiques (Changement – Résolution – Engagement)**

Celles qui cadrent

Celles qui donnent du lien

Quelle que soit la durée de ta vie, ta vie est honorable, ta vie est belle.

Quoi que tu aies fait dans ta vie, ta vie est extra-ordinaire. Je respecte et j'honore ta vie comme toute vie.

En sentant ta fragilité ET ta hauteur/grandeur tu peux redire la phrase ?

Tu es en chemin vers.... (validation de ce qui est fait même si incomplet)

**Possibilité de symboliser le poids de ce qui s'est passé par un objet transactionnel (coussin).**

Ceci représente tout ce que....

On n'est pas là pour cristalliser, ce qui est fait est fait, on ne revient pas dessus.

**Possibilité de choix**

si tu veux rester à cette place c'est possible...

Qui veut consteller ? (modifie les chances)

**Quand le C craint que le C'' ne choisisse 1 peau de banane**

Qui se sent appelé pour ce rôle ?

**Pour gagner du temps et faire une pause**

Y'a quelque chose qui cloche.. => tout le monde cherche.

Quel est l'endroit en toi qui est blessé pour te mettre en colère ? Cherche ! Et partir pour ne pas rentrer dans la bulle.

**Pour impliquer le groupe = sous-marin**

Qu'est-ce que vous sentez vous quand....

Qu'est-ce que vous sentez comme émotion ?

Comment vous sentez-vous ?

**Pour limiter les appartés**

A qui le dis-tu ?

La prochaine fois que tu fais une blague, tout le monde doit l'entendre

**Pour cadrer les contrôlants**

Qu'est-ce qu'il se passe dans ce coin ? Est-ce que vous êtes entiers ?

**Phrases de méga permission :**

Tu sens ta grandeur quand tu parles ?

Profite, prends c'est maintenant goûte au bien-être.... pour nourrir

Prends ton temps, on a tout le temps pour sentir que....

**Pour bien signifier la fin et faire accélérer la résolution**

Je vais bientôt arrêter cette constellation.

Prenez la photo maintenant, la constellation se termine.