

	PROCESSUS DE FILTRATION DU LANGAGE	EXEMPLES	QUESTIONS À POSER
SUPPRESSIONS/ OMISSIONS	<p><i>Omission simple</i> (La phrase doit être complétée pour être claire)</p> <p><i>Omission de l'index de référence</i> (Le sujet ou le complément est vague)</p> <p><i>Omission du comparatif</i> (Absence d'un des éléments de comparaison)</p> <p><i>Verbe non spécifique</i> (Verbe ne spécifiant pas le sens de la phrase)</p> <p><i>Nominalisation</i> (Verbe transformé en nom, changement l'action en information abstraite)</p>	<p>Je suis en colère</p> <p>Ils ne m'écoutent pas Cela n'a pas d'importance</p> <p>C'est mieux de rester Il est plus intelligent</p> <p>Il m'a blessé Elle m'a éconduit</p> <p>Je veux améliorer ma communication</p>	<p>À propos de qui? De quoi?</p> <p>Qui ne t'écoute pas? Qu'est-ce qui n'a pas d'importance?</p> <p>Mieux que quoi? Plus intelligent que qui?</p> <p>Comment spécifiquement t'a-t-il blessé? Comment t'a-t-elle éconduit?</p> <p>Quoi, avec qui veux-tu communiquer?</p>
GÉNÉRALISATIONS	<p><i>Quantifieur universel</i> (Engendre une généralisation, une exagération qui empêche de voir les différences)</p> <p>Opérateur modal De nécessité, de possibilité (règles, puissants générateurs de croyances limitatives)</p> <p>Origine perdue (Affirmation dont on ignore la provenance – jugement de valeur)</p>	<p>Elle ne m'écoute jamais</p> <p>Je dois prendre soin d'elle Je ne peux pas lui mentir</p> <p>C'est mal de mentir</p>	<p>Jamais jamais? Te souviens-tu d'une fois où elle t'a écouté? (contre-exemple)</p> <p>Que se passerait-t-il si tu ne le faisais pas? Que se passerait-t-il si tu le faisais? (ou) Qu'est-ce qui t'en empêche?</p> <p>Qui disait ça? Mal pour qui? Comment sais-tu que c'est mal?</p>
DISTORSIONS	<p><i>Cause à effet</i> (Association du type stimulus/réponse mais non fondée)</p> <p><i>Lecture de pensée</i> (On prête à l'autre une pensée ou un sentiment qu'il n'a pas nécessairement)</p> <p><i>Équivalence complexe</i> (Interprétation de deux expériences comme équivalentes au niveau de la signification)</p> <p><i>Présupposition</i> (Un élément est non exprimé mais implicite et serait nécessaire pour comprendre)</p>	<p>Elle me rend triste Quand elle crie, je perds mes moyens</p> <p>Il ne m'aime pas</p> <p>Elle me regarde de travers, elle me déteste</p> <p>S'il savait combien je souffre il ne ferait pas ça</p>	<p>En quoi spécifiquement te rend-t-elle triste? Comment perds-tu tes moyens?</p> <p>Comment le sais-tu?</p> <p>En quoi ce regard de travers prouve-t-il qu'elle te déteste?</p> <p>Comment sais-tu qu'il ne sait pas que tu souffres? Qu'est-ce qu'il fait ou ne fait pas concrètement, qui te fait penser qu'il ne sait pas que tu souffres?</p>