

Développement personnel

---

# LA MÉTHODE DE LA PIERRE GRISE

*se protéger d'une relation difficile*



## concept

---

La méthode de la pierre grise\* est une stratégie de communication qui aide à se désengager et à **garder une distance saine** avec une personne abusive et/ou émotionnellement provocante, en toute sécurité et sans s'épuiser énergétiquement et émotionnellement.

Il peut s'agir d'un collègue, d'un parent ou même d'un membre de la famille.

\* "the grey rock method"



## grey rock method : c'est quoi au juste

---

La méthode consiste à adopter une posture ferme et désensibilisée (comme de pierre) pour que l'autre **n'obtienne pas la réaction qu'il a voulu provoquer** par ses remarques nuisibles, et qu'il finisse par se lasser.



## être une roche grise, ça signifie :

---

- devenir ennuyeux et inintéressant pour l'autre dans la conversation,
- lui faire des réponses courtes et neutres dans la mesure du possible
- ne pas montrer d'émotions ou de réactions,
- ne pas partager de vraie discussion (opinions ou informations personnelles)
- ne pas poser de questions, ni s'impliquer
- rester neutre : ni d'accord ni pas d'accord
- ne jamais (re)lancer l'interaction
- **ne pas lui dire qu'on est une pierre grise 😊**



## les réponses

---

Les réponses seront très courtes, du style :

- je vois ...
- je ne sais pas ...
- hum ...
- il faut voir...
- je ne suis pas sûr ...
- ça ne m'intéresse pas ...
- oui ...
- non ...



## warning

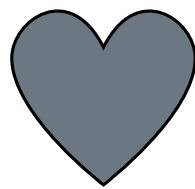
---

N'oublions pas qu'il s'agit d'une planche de sauvetage, pour s'en sortir sans dégâts quand on se trouve embourbé dans une situation qui nous met trop mal à l'aise, l'idéal étant bien sûr :

- soit de fuir une personne qu'on estime toxique,
- soit de chercher à améliorer la communication.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**



[www.eb-consult.fr](http://www.eb-consult.fr)