Exercice : *« Et si j'échangeais consciemment sur ce qui me chicote… »*

1. Cible **une situation avec une personne de ton entourage qui te chicote présentement…** (ou une situation qui te chicotait il n'y a pas si longtemps) Essaie de cibler une situation pour laquelle tu n'as pas encore réussi à échanger avec cette personne en profondeur et où il est plus difficile pour toi de t'exprimer.

2. Ensuite, de manière introspective, cible le **sentiment** que tu vis par rapport à cette situation ou cette personne ainsi ton **besoin central** rattaché à ce sentiment.

   a. Mon sentiment est : _____

   b. Mon besoin central est : _____

   ****Pour t'aider à trouver les mots justes, tu peux aussi t'inspirer de la liste des sentiments et besoins présentée avec la capsule 5 – Le décodage sentiment-besoin.*

3. Mets-toi maintenant à la place de cette autre personne et cible **son sentiment** vécu par rapport à toi ou la situation. Identifie aussi le **besoin central** rattaché à son sentiment.

   a. Son sentiment est : _____

   b. Son besoin central est : _____

4. Relève maintenant les **faits objectifs** qui décrivent le nœud de ce qui te chicote dans cette situation.

   Ex. : Lorsque tu laisses traîner tes bas…
   Ex. : Le fait que nous ne passions que très peu de temps ensemble ces temps-ci…
   Ex. : Lorsque nous travaillons ensemble et que tu arrives à nos rencontres en n'ayant pas fait ta partie…

   Faits :

   _____

   _____

5. Formule maintenant un souhait, une **demande** que tu aimerais faire à l'autre (ou que tu aurais aimé faire) afin de tenter de combler vos deux besoins avec empathie et auto-empathie.
   Attention : demande ≠ attente

   Demande :

   _____

   _____

Ex. : Serais-tu d'accord pour que l'on se prévoit un moment par semaine juste à nous deux? *(demande d'action)*
Ex. : Pourrais-tu me dire ce que tu ressens lorsque je te dis que j'aimerais te voir davantage? *(demande de connexion)*
Ex. : Qu'est-ce que tu comprends de ce que je t'exprime par rapport à ce que je vis à l'école? *(demande de reformulation)*

En choisissant un moment opportun pour chacun, si tu le souhaites et te sens prêt,
tu peux te mettre au défi d'échanger avec cette personne ciblée
sur ce que tu viens d'identifier consciemment…