Exercice : *« Et si je nommais ce que j'apprécie… »*

1. Cible **une situation avec une personne de ton entourage où tu vis quelque chose de beau, en toute simplicité, et qui te nourrit présentement…** (ou une situation que tu as aimée vivre il n'y a pas si longtemps) Choisis une situation pour laquelle tu n'as pas encore nommé en profondeur à cette personne ce que tu vis.

2. Ensuite, de manière introspective, cible le **sentiment** que tu vis par rapport à cette personne (ou dans cette situation) 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. Relève maintenant les **faits** qui sous-tendent ce que tu aimes vivre avec cette personne, ce qui te fait du bien dans cette situation.

   Ex. : Lorsque tu me dis que tu me trouves belle et que tu me regardes avec tes yeux fiers…
   Ex. : Le fait que nous soyons tellement transparents l'un avec l'autre, qu'on se dise réellement ce que l'on ressent et pense…
   Ex. : Lorsque nous travaillons ensemble, le fait que tu m'encourages régulièrement et que tu me fasses confiance…

   Faits :

   _____

   _____

4. Formule maintenant plus précisément le « merci » qui monte en toi et que tu aimerais dire spontanément à l'autre par rapport à ce que tu vis. « *Merci de/pour* _____
   _____
   _____.»

Et si tu osais maintenant communiquer à cette personne ciblée ton sentiment de gratitude … 😊

5. Une fois ce « merci » partagé à l'autre, prends juste un petit moment pour observer, ressentir ce que cela a généré en toi… Si tu as envie de mettre le tout en mots ici-bas, libre à toi. En y portant plus consciemment attention, ça aide à en multiplier les effets positifs en soi.

   _____

   _____