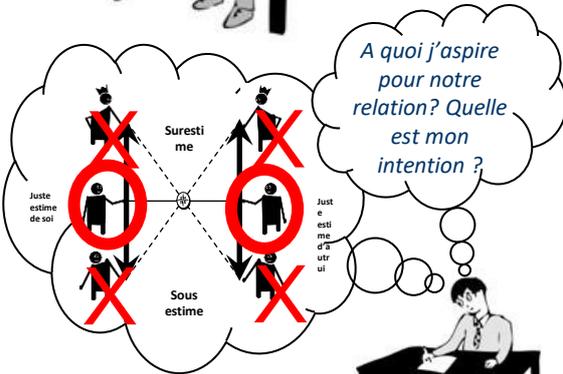


Mieux vivre les situations tendues

Le processus de relecture – régulation des ateliers de compétences relationnelles



Je regrette ce qui s'est mal passé pour toi, comme pour moi. Serais-tu d'accord qu'on en reparle.?



Comment ça s'est passé pour toi ?
Qu'est-ce que tu aurais aimé qu'il se passe au lieu de ça ?



SITUATION

Supposons que je vive une situation tendue avec un partenaire. Nous avons échangé des mots ou posé des actes qui ont entamé notre relation.

Maintenant je ne me sens pas bien. Nous avons pourtant l'un et l'autre bien des choses à vivre ou faire encore ensemble...

[Un exemple de situation tendue](#)

1 - RELECTURE

Je vais tout d'abord prendre soin de ce qui se passe en moi. Pour cela j'écoute le retentissement intérieur de la situation conflictuelle. Je note mes cogitations. J'accueille mes émotions. Je cherche les besoins frustrés dont elles témoignent. Quand je les ai trouvés, je les prends en considération et je reconnais le bien plus profond auquel j'aspire s'ils étaient satisfaits.

[Brève présentation de la relecture](#) + [Un exemple de relecture](#)

2 - REPOSITIONNEMENT ET INTENTION

Le travail de relecture libère en moi un place pour percevoir et accueillir mon partenaire dans une posture de parité. Je quitte les postures spontanées de domination ou de soumission à son égard. Je dégage mon intention de le rencontrer pour échanger sur ce qui s'est passé : je souhaite comprendre ses besoins, lui communiquer les miens et reconstruire avec lui une relation qui les prenne mieux en compte à l'avenir.

[Vidéo de présentation de la boussole relationnelle](#) + [Un exemple de mise en œuvre](#)

3 - DEMANDE D'ENTRETIEN

Je propose à mon partenaire de prendre un rendez-vous pour échanger sur nos vécus et besoins respectifs, en vue d'une meilleure relation à l'avenir.

[Un exemple de demande de régulation](#)

4 - REGULATION

Je rencontre mon partenaire. En posture de parité j'écoute comment il a vécu le conflit de son côté jusqu'à percevoir ses besoins, en vérifier ma compréhension et lui signifier que je veux les prendre en considération.

Je lui propose alors de l'informer de mes propres besoins et de chercher ensemble des façons de mieux nous satisfaire l'un et l'autre à l'avenir, puis de nous y engager pour une relation de meilleure qualité.

[Un exemple de régulation](#) + [Un exemple du processus complet exploré en atelier](#)

Suite à l'entretien de régulation, je peux revenir au point 1 et peut-être parcourir à nouveau le processus car la complexité d'une situation demande parfois plusieurs itérations.

[Un document plus détaillé sur le processus de régulation](#)