

Ta phrase en quatre temps

Fiche d'exercice · Les mots sont des fenêtres, Marshall B. Rosenberg

DURÉE

30 minutes

MATÉRIEL

Cette fiche imprimée, un crayon

AXE 3

Communication et savoir-être

AVANT DE COMMENCER

Tu vas prendre une phrase qui n'est pas passée, et la reconstruire. Ça se fait en quatre temps et ça marche dès le premier essai.

Choisis une situation réelle. L'exercice ne donne rien sur un exemple inventé.

Étape 1 · La phrase telle quelle

Écris-la comme elle est sortie, ou comme tu as eu envie de la dire. Sans l'adoucir.

À qui, et dans quelle situation

La phrase, mot pour mot

Étape 2 · Les quatre temps

Un encadré par temps. Prends-les dans l'ordre, chacun prépare le suivant.

TEMPS 1

Ce que tu as observé

Des faits vérifiables, sans « toujours » ni « jamais ». Ce qu'une caméra aurait enregistré.

TEMPS 2

Ce que tu as ressenti

Un sentiment, pas une accusation. « Je me sens ignoré » et non « je me sens ignoré par toi ».

TEMPS 3

Ce dont tu avais besoin

Être informé, être respecté, savoir à quoi m'attendre, comprendre. Un besoin, pas une solution.

TEMPS 4

Ce que tu demandes

Concret, positif, et refusable. Si un non est impossible, ce n'est pas une demande.

Étape 3 • Relis les deux versions

À voix haute, l'une après l'autre. Tu vas entendre la différence.

Ce que la première version provoquait

Ce que la deuxième rend possible

Étape 4 • La prochaine fois

Il y aura une prochaine fois. Prépare-la.

La situation où tu vas t'en servir

Le mot que tu vas éviter, ton « toujours » à toi

Pour finir : garde cette page. C'est le genre de feuille qu'on relit avant une conversation difficile.

À RETENIR

Remplacer « tu es toujours » par « les trois dernières fois » est le changement le plus rentable du livre. **Deux secondes de plus à parler, une heure de moins à réparer.**