Expression et Moi : Être à l’écoute de l’autre et exprimer ses besoins

Icebreaker

1. Observation : Je vois / je remarque

Ex : En binôme, dire ce que vous observez chez l'autre. L'autre répète. Vous le répétez. Jusqu'à ce que vous observiez autre chose.

Ex : En groupe, une situation est donnée en secret aux acteurs. La scène est jouée sur 2 minutes. L'audience doit faire des observations neutres sans jugement de ce qui s'est passé.

2. Sentiment : Je ressens / je me sens (émotion)

Ex : En binôme, choisir les 5 émotions que vous avez le plus l'habitude d'avoir dans le cercle des émotions (à partir de la liste annoncée par l'animateur). Pendant 10 secondes le ressentir sans parole. Puis dire à haute voix " Je ressens". Le binôme ayant observé, répète le même gestuel de manière un peu plus exagéré et dit " Je ressens". On fait 5 fois avant de passer à l'émotion suivant.

Ex : En binôme, alterner la conversation "Je vois A et je ressens B", "Je vois B et je ressens C"...

3. Besoin : J'ai besoin de …

Ex : Par groupe de 3 (observateur, artiste, communicant). L'observateur dit "Je vois que tu ... ". L'artiste doit, à l'aide du cercle des émotions, exprimer un ressenti. Le communicant doit exprimer un besoin qui en découle.

Ex : Par groupe de 5 (acteur, interlocuteur, observateur, artiste, communicant). Une situation est donnée par l'animateur. La scène est jouée par un acteur et son interlocuteur. Pendant 30 secondes, l'observateur va dire ce que l'acteur voit chez l'interlocuteur qui le dérange. Le joueur va l'amplifier en suivant ses propos. Pendant les 30 secondes suivantes, l'artiste va pouvoir parler de son ressenti en tant qu'acteur. Pendant les 30 secondes suivantes, le communicant va dire quel est le besoin de l'acteur. Enfin la scène

se poursuit par l'acteur et l'interlocuteur.

4. Formuler sa demande

Ex : Un acteur vient et formule un besoin qu'il a. L'audience fait des propositions de demande. L'acteur peut dire oui ou non et justifier le cas échéant. Les autres font des propositions jusqu'à ce qu'il accepte.

Ex : En binôme et en groupe. La scène démarre par une situation de conflit qui est posée entre un acteur et son interlocuteur. Au bout de 30 secondes, l'acteur formule une observation et un ressenti. Au bout de 2min, l'acteur et l'interlocuteur doivent se mettre d'accord sur le besoin et la demande qui conviennent à tous les deux.

Situations

1. Demander à un collègue de baisser le volume de sa musique au bureau.
    - "Quand j'entends la musique forte pendant que je travaille, je me sens distrait. J'ai besoin de calme pour me concentrer. Pourrais-tu baisser le volume, s'il te plaît ?"
2. Exprimer ses besoins à son partenaire dans une relation amoureuse.
    - "Quand tu rentres tard sans prévenir, je me sens inquiète parce que j'ai besoin de savoir que tu es en sécurité. Pourrais-tu m'envoyer un message la prochaine fois ?"
3. Discuter d'une augmentation de salaire avec son supérieur.
    - "Quand je prends en compte les responsabilités supplémentaires que j'assume, je ressens le besoin d'une reconnaissance financière. Pourrions-nous discuter d'une augmentation de salaire ?"
4. Gérer une dispute entre enfants.
    - "Quand je vous entends vous disputer, je me sens préoccupée parce que j'ai besoin de voir une ambiance harmonieuse à la maison. Pouvez-vous chacun me dire calmement ce qui s'est passé ?"
5. Répondre à une critique de manière constructive.
    - "Quand tu dis que le projet n'est pas à la hauteur, je me sens découragée parce que j'ai besoin de savoir ce qui peut être amélioré. Peux-tu me donner des exemples précis ?"
6. Demander de l'aide pour une tâche ménagère.
    - "Quand je fais la vaisselle seule tous les soirs, je me sens épuisée parce que j'ai besoin de soutien. Pourrais-tu m'aider ce soir, s'il te plaît ?"
7. Exprimer ses sentiments lors d'une réunion de famille.
    - "Quand tout le monde parle en même temps, je me sens frustrée parce que j'ai besoin de m'exprimer et d'être entendue. Pourrions-nous essayer de nous écouter les uns les autres ?"
8. Négocier les horaires de travail avec son employeur.
    - "Quand je travaille tard, je me sens épuisé parce que j'ai besoin de temps pour ma famille. Pourrions-nous discuter d'horaires plus flexibles ?"
9. Réagir à une remarque blessante d'un ami.
    - "Quand tu as dit cela, je me suis senti blessé parce que j'ai besoin de respect et de compréhension. Peux-tu m'expliquer ce que tu voulais dire ?"
10. Discuter des devoirs avec son enfant.
    - "Quand je vois que tu as du mal avec tes devoirs, je me sens inquiète parce que j'ai besoin de te voir réussir. Comment puis-je t'aider à mieux comprendre cette partie ?"
11. Gérer un conflit avec un voisin au sujet du bruit.
    - "Quand j'entends du bruit tard le soir, je me sens dérangée parce que j'ai besoin de dormir tranquillement. Pourrais-tu baisser le volume après 22h, s'il te plaît ?"

12. Exprimer son désaccord lors d'une réunion de travail.
    - "Quand tu proposes cette solution, je me sens préoccupé parce que j'ai besoin de prendre en compte les avis de tous. Puis-je partager mon point de vue ?"
13. Parler de ses attentes dans une relation d'amitié.
    - "Quand tu annules nos rendez-vous à la dernière minute, je me sens déçue parce que j'ai besoin de fiabilité. Pourrions-nous planifier des moments ensemble plus fiables ?"
14. Discuter de l'organisation des tâches ménagères avec son colocataire.
    - "Quand je remarque que la répartition des tâches n'est pas équitable, je me sens frustrée parce que j'ai besoin de justice. Pourrions-nous revoir notre organisation ?"
15. Négocier une réparation ou un remboursement avec un service client.
    - "Quand ce produit ne fonctionne plus après une semaine, je me sens déçue parce que j'ai besoin de fiabilité. Pouvez-vous m'aider à obtenir un remboursement ou une réparation ?"
16. Parler à un professeur des difficultés scolaires de son enfant.
    - "Quand je vois que mon enfant a du mal en maths, je me sens préoccupée parce que j'ai besoin de voir des progrès. Pourrions-nous discuter de solutions pour l'aider ?"
17. Exprimer son mécontentement au restaurant à propos d'un plat.
    - "Quand je reçois un plat froid et sans saveur, je me sens insatisfaite parce que j'ai besoin de profiter de mon repas. Pourriez-vous le refaire ou me proposer autre chose ?"
18. Demander de l'espace personnel à un membre de la famille.
    - "Quand tu entres dans ma chambre sans frapper, je me sens envahie parce que j'ai besoin de respect de mon espace. Pourrais-tu toquer avant d'entrer ?"
19. Gérer une situation de harcèlement scolaire.
    - "Quand je vois que tu es souvent seul et taquiné, je me sens inquiète parce que j'ai besoin de te voir heureux et en sécurité. Comment te sens-tu à ce sujet ?"
20. Exprimer sa frustration à un partenaire sans accuser.
    - "Quand tu laisses les lumières allumées, je me sens frustrée parce que j'ai besoin de réduire notre consommation d'énergie. Pourrais-tu y penser davantage ?"
21. Discuter de l'utilisation du temps libre en famille.
    - "Quand je remarque que nous passons beaucoup de temps devant les écrans, je me sens préoccupée parce que j'ai besoin de moments de qualité en famille. Pourrions-nous trouver des activités à faire ensemble ?"
22. Exprimer ses besoins lors d'une réunion de copropriétaires.
    - "Quand le hall d'entrée n'est pas souvent nettoyé, je me sens inconfortable parce que j'ai besoin de propreté. Pourrions-nous engager un service de nettoyage plus fréquemment ?"
23. Demander à un collègue de respecter un délai.

    - "Quand les rapports sont en retard, je me sens stressée parce que j'ai besoin de respecter mes propres délais. Pourrais-tu me les fournir avant vendredi prochain ?"
24. Parler à un adolescent de ses choix de vie sans jugement.
    - "Quand je vois que tu t'intéresses à la musique, je me sens curieuse parce que j'ai besoin de comprendre tes passions. Peux-tu me parler de ce que tu aimes et de ce que tu veux faire avec cette passion ?"
25. Négocier les termes d'un contrat ou d'un accord commercial.
    - "Quand je regarde les termes de notre contrat, je me sens concernée parce que j'ai besoin qu'ils reflètent nos besoins actuels. Pourrions-nous en discuter ?"
26. Exprimer ses besoins émotionnels à un ami proche.
    - "Quand je ne reçois pas de nouvelles de toi pendant longtemps, je me sens isolée parce que j'ai besoin de connexion. Pourrions-nous parler plus souvent ?"
27. Réagir calmement à une erreur commise par un collègue.
    - "Quand je vois cette erreur dans le rapport, je me sens préoccupée parce que j'ai besoin de précision. Comment pouvons-nous éviter cela à l'avenir ?"
28. Discuter de la répartition des dépenses communes avec un conjoint.
    - "Quand je pense à notre budget actuel, je me sens tendue parce que j'ai besoin d'équité. Pourrions-nous en discuter ce week-end ?"
29. Parler à un enfant des règles de la maison.
    - "Quand ta chambre est en désordre, je me sens stressée parce que j'ai besoin d'ordre. Peux-tu t'en occuper ce soir, s'il te plaît ?"
30. Demander à un ami de respecter un engagement pris.
    - "Quand tu as promis de m'aider à déménager et que tu ne peux plus le faire, je me sens déçue parce que j'ai besoin de soutien. Peux-tu m'expliquer ce qui s'est passé ?"
31. Exprimer ses sentiments face à un comportement blessant.
    - "Quand tu plaisantes sur mes erreurs, je me sens humilié parce que j'ai besoin de respect. Pourrais-tu être plus attentif à mes sentiments ?"
32. Gérer une situation de stress ou de crise au travail.
    - "Quand la charge de travail est élevée, je me sens submergé parce que j'ai besoin de soutien. Pourrions-nous revoir les priorités ensemble ?"
33. Discuter de la planification des vacances en famille.
    - "Quand je pense aux vacances, je me sens partagée parce que j'ai besoin de trouver un compromis entre la montagne et la plage. Comment pourrions-nous décider ensemble ?"
34. Exprimer sa gratitude de manière authentique.
    - "Quand tu m'as aidé sur ce projet, je me suis sentie soutenue parce que j'ai besoin de collaboration. Merci beaucoup pour ton aide précieuse."
35. Réagir à une demande qui semble excessive de manière respectueuse.
    - "Quand je reçois cette demande, je me sens débordé parce que j'ai besoin de gérer mon temps. Pouvons-nous trouver une autre solution ?"

36. Discuter des attentes en matière de communication dans une relation.
    - "Quand tu ne réponds pas à mes messages, je me sens délaissée parce que j'ai besoin de connexion. Peux-tu me dire comment tu vois notre communication ?"
37. Gérer les conflits d'opinions politiques ou religieuses.
    - "Quand nous discutons de politique, je me sens mal à l'aise parce que j'ai besoin de respect mutuel. Pouvons-nous parler d'autre chose ?"
38. Demander des explications sans accuser lorsqu'on se sent trahi.
    - "Quand j'ai appris ce que tu avais dit, je me suis senti trahi parce que j'ai besoin de confiance. Peux-tu m'expliquer ce qui s'est passé ?"
39. Discuter des conséquences d'un comportement irresponsable avec un adolescent.
    - "Quand tu ne respectes pas le couvre-feu, je me sens inquiète parce que j'ai besoin de savoir que tu es en sécurité. Peux-tu me dire pourquoi c'est difficile pour toi ?"
40. Exprimer ses limites personnelles dans une relation professionnelle.
    - "Quand les discussions deviennent trop personnelles au travail, je me sens mal à l'aise parce que j'ai besoin de maintenir un environnement professionnel. Pourrions-nous rester sur des sujets de travail ?"
41. Discuter des décisions financières importantes avec un conjoint.
    - "Quand nous prenons des décisions financières importantes, je me sens concernée parce que j'ai besoin de sécurité financière. Pourrions-nous en discuter ensemble ?"
42. Réagir à une situation de manque de respect dans un lieu public.
    - "Quand je vois ce comportement, je me sens dérangé parce que j'ai besoin de respect pour tous. Pourriez-vous être plus respectueux, s'il vous plaît ?"
43. Exprimer des préoccupations à propos de la santé d'un proche.
    - "Quand je te vois fatigué tout le temps, je me sens inquiète parce que j'ai besoin de savoir que tu es en bonne santé. As-tu pensé à consulter un médecin ?"
44. Discuter de la gestion du temps passé sur les écrans avec un enfant.
    - "Quand je vois que tu passes beaucoup de temps sur les écrans, je me sens préoccupée parce que j'ai besoin que tu aies un équilibre. Pourrions-nous établir des règles ensemble ?"
45. Négocier la prise en charge des enfants après une séparation.
    - "Quand nous discutons de la garde des enfants, je me sens soucieuse parce que j'ai besoin de stabilité pour eux. Pourrions-nous trouver un arrangement qui fonctionne pour nous deux ?"
46. Exprimer un besoin de soutien émotionnel à un partenaire.
    - "Quand je traverse des moments difficiles, je me sens isolée parce que j'ai besoin de soutien. Pourrais-tu être là pour moi plus souvent ?"
47. Gérer un conflit avec un fournisseur ou un prestataire de services.
    - "Quand le service ne correspond pas à ce qui était convenu, je me sens déçue parce que j'ai besoin de fiabilité. Pourrions-nous trouver une solution ?"

48. Demander à un proche de ne pas donner de conseils non sollicités.
    - "Quand tu me donnes des conseils sans que je les demande, je me sens contrariée parce que j'ai besoin de trouver mes propres solutions. Pourrais-tu m'écouter sans donner de conseils ?"
49. Discuter de l'impact environnemental des choix familiaux.
    - "Quand je pense à notre consommation d'énergie, je me sens préoccupée parce que j'ai besoin de contribuer à la protection de l'environnement. Pourrions-nous discuter de moyens de réduire notre impact ?"
50. Exprimer ses valeurs et ses besoins dans une discussion avec des collègues.
    - "Quand nous parlons de la direction de notre projet, je me sens passionné parce que j'ai besoin de voir notre travail refléter nos valeurs. Pourrions-nous intégrer ces idées dans notre plan ?"
51. Demander à quelqu'un de respecter la file d'attente.
- "Quand je te vois passer devant tout le monde dans la file, je me sens frustré parce que j'ai besoin de justice. Pourrais-tu, s'il te plaît, retourner à la fin de la file ?"
52. Demander à quelqu'un de ne pas fumer dans une zone non-fumeur.
- "Quand je respire de la fumée ici, je me sens inconfortable parce que j'ai besoin d'air pur. Pourrais-tu arrêter de fumer ou aller dans une zone fumeur, s'il te plaît ?"
53. Demander à quelqu'un de ramasser les déchets qu'il a jetés par terre.
- "Quand je vois des déchets par terre, je me sens triste parce que j'ai besoin de vivre dans un environnement propre. Pourrais-tu ramasser ce que tu as jeté, s'il te plaît ?"
54. Demander à quelqu'un de baisser le volume dans les transports en commun.
- "Quand j'entends ta musique forte dans le bus, je me sens dérangé parce que j'ai besoin de tranquillité. Pourrais-tu baisser le volume, s'il te plaît ?"
55. Demander à quelqu'un de respecter la distanciation sociale.
- "Quand tu te tiens très près de moi dans la file, je me sens mal à l'aise parce que j'ai besoin de garder une distance pour me sentir en sécurité. Pourrais-tu te reculer un peu, s'il te plaît ?"
56. Demander à quelqu'un de ne pas parler fort au téléphone dans un espace public calme.
- "Quand j'entends ta conversation téléphonique très forte ici, je me sens dérangé parce que j'ai besoin de calme. Pourrais-tu baisser le volume de ta voix, s'il te plaît ?"
57. Exprimer son besoin de calme à quelqu'un qui parle fort dans une bibliothèque.
- "Quand tu parles fort ici, je me sens distrait parce que j'ai besoin de calme pour lire. Pourrais-tu parler plus doucement, s'il te plaît ?"
58. Demander à quelqu'un de tenir son chien en laisse dans un parc.
- "Quand je vois ton chien sans laisse, je me sens inquiet parce que j'ai besoin de sécurité pour les autres promeneurs. Pourrais-tu le tenir en laisse, s'il te plaît ?"
59. Demander à quelqu'un de ne pas mettre les pieds sur le siège dans les transports en commun.
- "Quand je vois tes pieds sur le siège, je me sens contrarié parce que j'ai besoin de garder les espaces publics propres. Pourrais-tu enlever tes pieds du siège, s'il te plaît ?"

60. Demander à quelqu'un de laisser passer les piétons au passage clouté.
- "Quand tu ne laisses pas passer les piétons au passage clouté, je me sens inquiet parce que j'ai besoin de sécurité pour traverser. Pourrais-tu les laisser passer, s'il te plaît ?"

61. Demander à quelqu'un de parler moins fort dans un restaurant.
- "Quand je t'entends parler très fort ici, je me sens distrait parce que j'ai besoin de profiter de mon repas en tranquillité. Pourrais-tu parler plus doucement, s'il te plaît ?"

62. Demander à quelqu'un de ranger son chariot après les courses.
- "Quand je vois des chariots laissés partout, je me sens frustré parce que j'ai besoin de maintenir l'ordre. Pourrais-tu ranger ton chariot, s'il te plaît ?"

63. Demander à quelqu'un de nettoyer après avoir utilisé une table de pique-nique.
- "Quand je vois des restes de nourriture sur la table, je me sens contrarié parce que j'ai besoin de propreté pour les prochains utilisateurs. Pourrais-tu nettoyer après toi, s'il te plaît ?"

64. Demander à quelqu'un de respecter les règles de silence dans une salle de cinéma.
- "Quand j'entends des discussions pendant le film, je me sens agacé parce que j'ai besoin de me concentrer sur le film. Pourrais-tu respecter le silence, s'il te plaît ?"

65. Demander à quelqu'un de céder sa place à une personne âgée ou enceinte.
- "Quand je vois cette personne debout alors qu'elle a du mal à rester debout, je me sens concerné parce que j'ai besoin de voir tout le monde à l'aise. Pourrais-tu lui céder ta place, s'il te plaît ?"

66. Demander à quelqu'un de respecter les règles de stationnement.
- "Quand je vois ta voiture garée sur le trottoir, je me sens frustré parce que j'ai besoin de trottoirs libres pour les piétons. Pourrais-tu déplacer ta voiture, s'il te plaît ?"

67. Demander à quelqu'un de ne pas utiliser le haut-parleur en public.
- "Quand j'entends ta conversation en haut-parleur, je me sens dérangé parce que j'ai besoin de tranquillité. Pourrais-tu utiliser des écouteurs, s'il te plaît ?"

68. Demander à quelqu'un de ne pas nourrir les animaux sauvages dans un parc.
- "Quand je te vois nourrir les animaux, je me sens préoccupé parce que j'ai besoin de protéger leur santé et l'écosystème. Pourrais-tu arrêter de les nourrir, s'il te plaît ?"

69. Demander à quelqu'un de respecter le silence dans une salle d'attente.
- "Quand j'entends des conversations bruyantes dans la salle d'attente, je me sens distrait parce que j'ai besoin de calme. Pourrais-tu parler plus doucement, s'il te plaît ?"

70. Demander à quelqu'un de ne pas bloquer l'entrée d'un bâtiment.
- "Quand je vois l'entrée bloquée, je me sens frustré parce que j'ai besoin d'un accès libre. Pourrais-tu dégager l'entrée, s'il te plaît ?"