Identification des Attentes et des Aspirations Personnelles

Cas pratique

Authentique en couple
- Dimitri Grosset -
contact@dimitrigrosset.fr
06-51-53-02-16

Objectif de l'exercice

Cet exercice vise à identifier clairement les écarts entre les attentes que votre partenaire a envers vous et vos propres aspirations personnelles. La priorité n'est pas de trouver des solutions ou d'aboutir à un compromis, mais simplement de prendre conscience des divergences potentielles dans vos attentes respectives.

Voyez cet exercice comme un travail d'équipe. Vous oeuvrez ensemble pour la relation.

Liste des étapes

Phase 1 : Préparation

Phase 2 : Exploration des attentes du partenaire

Phase 3 : Expression de vos aspirations personnelles

Phase 4 : Validation de la compréhension

Phase 5 : Analyse conjointe

Phase 6 : Inversion des rôles

Phase 7 : Conclusion

Détail des étapes

Phase 1 : Préparation

Demandez le consentement de votre partenaire pour participer à cet exercice de compréhension mutuelle.
À votre tour de commencer : identifiez un sujet spécifique sur lequel vous avez des perspectives différentes.

Phase 2 : Exploration des attentes du partenaire

Interrogez votre partenaire sur ses attentes précises concernant votre comportement ou vos actions.
Posez des questions ciblées pour obtenir des clarifications et des détails concrets.
Demandez-lui d'expliquer pourquoi ces attentes sont importantes pour lui/elle.
Invitez-le/la à décrire ses réactions émotionnelles lorsque ses attentes ne sont pas satisfaites.
Reformulez sa position pour confirmer votre compréhension.

Phase 3 : Expression de vos aspirations personnelles

Une fois que votre partenaire se sent pleinement entendu, exprimez vos propres aspirations concernant ce sujet.
Précisez clairement vos motivations personnelles, indépendamment des attentes de votre partenaire.
Expliquez pourquoi ces aspirations sont importantes pour vous.
Décrivez ce que vous ressentez lorsque vous ne pouvez pas être fidèle à ces aspirations.

Phase 4 : Validation de la compréhension

Demandez à votre partenaire de reformuler votre position pour vérifier sa compréhension.
Encouragez-le/la à poser des questions de clarification si nécessaire.
Apportez des précisions complémentaires au besoin.

Phase 5 : Analyse conjointe

Examinez ensemble les différences entre "la personne que vous souhaitez être" et "la personne que votre partenaire souhaiterait que vous soyez".
Observez ces différences sans chercher à les minimiser ou à les résoudre.

Phase 6 : Inversion des rôles

Inversez les rôles pour la seconde partie de l'exercice.
Votre partenaire choisit maintenant un sujet de désaccord.
Répétez les étapes précédentes en inversant les positions.

Phase 7 : Conclusion

Terminez l'exercice en vous remerciant mutuellement pour ce moment d'authenticité et d'échange constructif.

Points clés à retenir

- L'objectif est la prise de conscience, non la résolution des problèmes.
- La pratique de l'écoute active et de la reformulation est essentielle.
- Il est important que chacun.e reste ouvert.e au point de vue de l'autre
- L'exercice favorise la compréhension mutuelle sans jugement.
- C'est un travail d'équipe : chaque partenaire aide l'autre à clarifier ses attentes et ses besoins

Exemple de préparation

“Chéri(e), j'aimerais te proposer un petit exercice qui pourrait nous rapprocher et nous aider à mieux nous comprendre. Rien de compliqué, juste un moment d'échange sincère entre nous ! L'idée est toute simple : explorer ensemble la différence entre qui nous voulons être et qui l'autre souhaiterait que nous soyons. Pas pour chercher qui a raison ou trouver un compromis, mais simplement pour prendre conscience avec bienveillance de nos attentes différentes.

Voici comment on pourrait procéder, si tu es partant(e) :
Commençons par choisir un sujet où nos visions divergent un peu
Je te demanderai ce que tu attends vraiment de moi sur ce point
Je t'écouterai attentivement, en te posant des questions pour bien saisir tes attentes
Tu m'expliqueras pourquoi c'est important pour toi et ce que tu ressens quand tes attentes ne sont pas comblées
Je te dirai ce que j'ai compris pour m'assurer que je n'ai rien manqué
Une fois que je t'aurai bien écouté(e), ce sera mon tour de partager ce que je souhaite être dans cette situation, pourquoi c'est essentiel pour moi, et ce que je ressens. Tu pourras me redemander avec tes mots ce que tu as compris, et je préciserai si besoin.

Ensuite, prenons juste un moment pour observer ensemble les différences entre "qui j'aimerais être" et "qui tu aimerais que je sois" – sans jugement, juste avec curiosité et bienveillance.

Après, on inversera les rôles ! Ce sera à toi de choisir un sujet, et je t'écouterai à mon tour.

Qu'en penses-tu ? J'ai vraiment envie de partager ce moment d'authenticité avec toi...”

Exemple

Situation initiale

Marie et Thomas vivent ensemble depuis quelques années. Un sujet récurrent de tension concerne la gestion du temps libre le week-end.

Déroulement de l'exercice

Marie : "Je voudrais parler de notre façon d'organiser nos week-ends. Qu'est-ce que tu attends de moi concernant nos week-ends ?"
Thomas : "J'aimerais que tu sois plus spontanée et ouverte aux propositions de dernière minute. J'ai l'impression que tu veux toujours tout planifier à l'avance."
Marie : "Peux-tu me préciser ce que signifie 'être spontanée' pour toi ? Et pourquoi c'est important ?"
Thomas : "Pour moi, ça veut dire pouvoir décider le samedi matin d'aller faire une randonnée ou d'accepter une invitation chez des amis qui nous appellent. C'est important parce que je me sens étouffé quand tout est planifié à l'avance. Je ressens de la frustration quand tu refuses systématiquement les activités non prévues, comme si on passait à côté de belles opportunités."

Marie : "Si je comprends bien, tu aimerais que j'accepte plus facilement des activités imprévues pendant le week-end, sans que tout soit organisé à l'avance. C'est important pour toi car cela te donne un sentiment de liberté, et tu te sens frustré quand je refuse des propositions spontanées. Est-ce que j'ai bien compris ?"
Thomas : "Oui, c'est exactement ça."

Marie : "D'accord, je comprends. Merci pour ton partage. Maintenant, voici ce que je souhaite être dans cette situation : de mon côté, j'ai besoin d'avoir un minimum de structure dans ma semaine, week-end inclus. Pour moi, avoir au moins un plan général me permet de me sentir en sécurité et de profiter pleinement de mes moments de détente. Quand tout est improvisé, je me sens anxieuse et j'ai du mal à vraiment me détendre. Ce n'est pas que je refuse la spontanéité, mais j'ai besoin d'un certain équilibre pour me sentir bien."
Thomas : "Si je comprends bien, tu as besoin d'un cadre minimum pour te sentir en sécurité et vraiment profiter de ton temps libre. Sans cela, tu ressens de l'anxiété qui t'empêche de te détendre pleinement. Ce n'est pas un rejet de la spontanéité en soi, mais un besoin d'équilibre. C'est bien ça ?"
Marie : "Oui, c'est tout à fait ça. J'ajouterais que pour moi, la préparation fait aussi partie du plaisir."

Marie et Thomas observent ensemble : "Il y a une différence entre ce que Thomas aimerait (plus de spontanéité, des décisions de dernière minute) et ce que Marie souhaite être (quelqu'un qui a besoin d'un minimum de structure pour se sentir bien). Ces besoins sont différents mais pas nécessairement incompatibles si nous en prenons conscience."

Ensuite, ils inversent les rôles et Thomas choisit un autre sujet, puis Marie exprime ses attentes, etc.

Fin de l'exercice

"Merci pour ce moment d'échange et d'authenticité. Cela nous a permis de mieux comprendre nos besoins respectifs sans chercher à convaincre l'autre ou à trouver un compromis immédiat."



Je suis Dimitri Grosset, psychopraticien en Maïeusthésie.
J'aide les femmes qui ont du mal à s'affirmer dans leur couple à retrouver légèreté et authenticité, même lorsqu'elles craignent le conflit.
Je propose, à travers de séances individuelles, d'explorer les blocages profonds qui vous empêchent d'être vous-même, tout en vous aidant à communiquer de manière bienveillante avec votre partenaire.

N'hésitez pas à réserver un appel gratuit de 20mn pour faire un point sur votre situation.

Je réserve mon appel