

# EXERCICE – L’AFFIRMATION

**Objectif :** Exprimer votre réalité avec transparence et respect afin d’établir un cadre de collaboration sain, en apprenant à rédiger et utiliser **un script de communication au « JE »** pour nommer vos besoins sans braquer l’autre.

## ÉTAPE 1 – LE DIAGNOSTIC DE VOS SILENCES

Identifiez une situation actuelle où vous n’êtes pas totalement transparent avec un partenaire (un retard que vous n’avez pas encore annoncé, une tâche que vous détestez mais que vous avez acceptée, un comportement qui vous irrite).

**Le coût :** Qu’est-ce que ce silence coûte à votre intégrité ?

---

---

**La peur :** Quelle conséquence craignez-vous si vous disiez la vérité ? (Peur de paraître incompetent, peur du conflit ?).

---

---

## ÉTAPE 2 – CONSTRUCTION DE VOTRE MESSAGE AU « JE »

Prenez la situation identifiée ci-dessus et rédigez votre script en suivant rigoureusement cette formule :

1. « **Je me sens...** » (Nommez une émotion réelle : inquiet, surchargé, frustré).
2. « **Quand...** » (Décrivez le fait de manière neutre, comme une caméra vidéo).
3. « **Parce que...** » (Expliquez l’impact sur votre travail ou votre respect des engagements).
  - a. Exemple : « Je me sens inquiet quand les réunions dépassent l’heure prévue, car cela réduit le temps que je peux consacrer à la finalisation de ton projet avec l’excellence promise. »

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fondations relationnelles

[illegible]