

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Observer ma manière de communiquer

Pourquoi faire cet exercice ?

Nous avons tous une manière bien à nous de communiquer. Certaines habitudes nous aident à créer des échanges sereins, tandis que d'autres peuvent parfois compliquer nos relations sans que nous en ayons conscience.

Avant de chercher à modifier notre façon de communiquer, il est utile d'observer simplement ce que nous faisons déjà.

Cet exercice t'invite à prendre un peu de recul sur tes habitudes relationnelles.

Choisis une conversation récente

Pense à une discussion qui t'a marqué(e), qu'elle ait été agréable ou difficile.

Décris brièvement la situation.

.....

.....

.....

.....



Comment ai-je communiqué ?

Pendant cette conversation...

- ☐ J'ai exprimé facilement ce que je pensais.
- ☐ J'ai préféré me taire.
- ☐ J'ai cherché à éviter le conflit.
- ☐ Je me suis justifié(e).
- ☐ J'ai interrompu l'autre.
- ☐ J'ai écouté jusqu'au bout.
- ☐ J'ai parlé sous le coup de l'émotion.
- ☐ J'ai réussi à rester calme.

Autres observations :

.....

Qu'est-ce que je ressentais ?

Quelles émotions étaient présentes ?

- ☐ Colère
- ☐ Tristesse
- ☐ Peur
- ☐ Frustration
- ☐ Joie
- ☐ Stress
- ☐ Soulagement
- ☐ Autre :

.....

.....

.....



Avec le recul...

Qu'est-ce qui me satisfait dans ma façon de communiquer ?

.....

Qu'aimerais-je faire différemment la prochaine fois ?

.....

Mon petit défi

Lors de ma prochaine conversation importante, je choisis de porter mon attention sur :

- ☐ écouter davantage
- ☐ parler plus calmement
- ☐ exprimer mon ressenti
- ☐ poser une question avant de répondre
- ☐ prendre le temps de réfléchir avant de réagir
- ☐ autre :

.....



À retenir

Observer sa manière de communiquer n'est pas se juger.

C'est apprendre à mieux se connaître pour développer progressivement des échanges plus authentiques.

