L'enjeu :

Savoir, sentir comment je vais, comment va l'autre, et ce qui peut être fait pour améliorer le bien-être de tout le monde.

- ***Étape 1 : L'observation***

Ce qu'elle est :

- Un fait neutre et incontestable.

Ce qu'elle n'est pas :

- Un jugement, une critique;
- Une évaluation, un diagnostic;
- Une interprétation, une croyance, une comparaison.

Toutes les parties voient, entendent, touchent et sentent la même chose. L'observation me permet de sortir de la personnalité, de prendre du recul et d'explorer la réalité telle qu'elle est.

- ***Étape 2 : les sentiments***

La porte d'entrée privilégiée pour accéder à ses sentiments est la sensation corporelle.

« Nous pourrions considérer la souffrance comme un indicateur très sensible, qui se manifeste dès que notre seuil de tolérance des besoins insatisfaits est dépassé. »

-Girardet (2003)

Les sentiments fonctionnent comme un signal lumineux sur un tableau de bord.
Dans une situation donnée, on peut commencer par se demander : « Quelle est la partie de mon corps qui appelle mon attention à l'instant ? Ma gorge est-elle serrée, mon ventre noué ? » À partir de ces observations, nous pouvons mettre en mots les sentiments qui nous habitent.

☐ ***Étape 3 : Les besoins***

Ce sont des énergies fondamentales communes à tous les êtres humains.

Leur satisfaction produit un bien-être essentiel, tandis que s'ils restent insatisfaits, il s'ensuit un mal-être pouvant conduire jusqu'à la mort – qu'il s'agisse de besoins physiologiques, comme la respiration, le toucher, ou liés à l'intégrité, telles l'estime de soi, la recherche de sens.

Derrière chaque sentiment, il y a un besoin.

Les besoins sont la source de nos sentiments.

☐ ***Étape 4 : La demande***

Elle consiste en une :

- Action;
- Claire et concrète;
- Positive (verbe d'action positive – ce que l'on veut, plutôt que ce que l'on ne veut pas);
- Réaliste et réalisable;
- Ouverte et négociable;
- Ici et maintenant;
- Consciente (alignée sur notre intention).

La demande porte sur ce que nous choisissons de demander à soi, à l'autre ou aux autres. Elle vise à ouvrir ou à poursuivre le dialogue avec soi et avec l'autre. Pour l'autre, c'est une occasion de contribuer à mon bien-être, non pas une obligation.

Exemple : L'épouse dit à son mari : « J'aimerais que tu passes moins de temps au bureau ». Deux jours plus tard, il lui annonce s'être inscrit à un tournoi de golf.