

# J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 10 : LES MODES D'EMPLOI DE NOS RELATIONS

**Objectif :** Le but de cette semaine va être de mettre le jour sur une "condition" que vous posez (sans peut être vous en rendre compte) dans une relation que vous avez avec quelqu'un de votre entourage. Qui actuellement vous cause un sentiment négatif. Et dont vous aimeriez vous défaire, comprendre la raison, ou tout simplement relativiser, afin de vous permettre enfin d'avoir une relation meilleure et apaisée avec cette personne...

**1 - Pensez à quelqu'un avec qui vous avez une relation (d'amitié, amoureuse, familiale, pro ou autre) et avec qui vous ressentez une ou des difficultés? Décrivez la situation qui vous met dans cette position inconfortable... et ce que vous aimeriez que cette personne fasse afin de l'améliorer...**

**2 - Pourquoi pensez vous que si cette personne faisait (ou disait) cela, la situation serait meilleure?**

**Que ressentiriez-vous alors?**

**Et est ce que vos pensées sur lui/elle changeraient alors?**

**3 - Souhaitez vous que votre interlocuteur se comporte comme vous le voulez même si cela ne lui convient pas?**

**Pourquoi?**

**(Comment vous sentiriez vous si qqn souhaitait que vous vous comportiez d'une certaine façon, juste pour lui faire plaisir?)**

**4 - Comment souhaitez vous vous comporter la prochaine fois que cette situation se représentera? Pouvez vous envisager une réaction différente (vous servant mieux)?**

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un petit entretien de qq minutes via zoom, n'hésitez pas à me faire suivre votre fiche complétée, par mail à [julielapresle@yahoo.com](mailto:julielapresle@yahoo.com)



[www.julielapresle.com](http://www.julielapresle.com)

**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL