



CLE : Le Bouton pause (Appliqué à une situation relationnelle)



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Prendre du recul** par rapport à une situation relationnelle
- Apprivoiser ses émotions et ses pensées et devenir **respectueux dans la relation.**

PRINCIPE :

Tout comme dans le principe de la clé « Le Bouton pause », lorsque qu'une relation (personnelle ou professionnelle) ne se déroule pas comme nous le souhaitons et provoque une émotion désagréable, **nous avons le choix de l'interprétation et de la signification que nous donnons à cette situation relationnelle.** Cela ne veut pas dire que nous allons toujours tout accepter des autres ! Il convient « juste » de prendre de la distance par rapport aux événements, afin d'agir/réagir de façon respectueuse vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis de l'autre.



CAS PRATIQUE : Appuyer sur le bouton pause dans une relation, les questions à se poser !

Questions	Exemple
1 - Quelle est la situation qui a déclenché une émotion ? (En une phrase et sans jugement ni interprétation)	<i>J'ai demandé de l'aide à mon collègue au sujet d'un dossier et il a refusé de m'aider.</i>
2 - Quelle a été ma pensée principale au sujet de la situation ?	<i>Il cherche à me mettre des bâtons dans les roues et n'a pas vraiment un esprit d'équipe.</i>
3 - Quelle a été mon ou mes émotions principales ?	<i>Colère et déception.</i>
4 - Comment ai-je agi/réagi ?	<i>Je me suis renfermé, j'ai quitté son bureau et si à l'occasion à son tour il vient me demander de l'aide, je refuserai à mon tour !</i>
5 - Cette action/réaction a-t-elle été utile ? Précisez.	<i>Non, finalement je suis parti fâché de son bureau, l'ambiance est tendue et je n'ai finalement pas obtenu l'aide dont j'avais besoin.</i>
6 - Si vous aviez pu faire « pause » et faire un pas en arrière pour être observateur de la situation, pensez-vous que les intentions de l'autre étaient réellement ce que vous avez imaginé ?	<i>Non, en réalité j'ai supposé qu'il voulait me mettre des bâtons dans les roues parce que j'aurai préféré une autre réponse de sa part et parce que je ne comprends pas pourquoi il a refusé.</i>
7 - Quelles pourraient être ses réelles intentions ?	<i>De se protéger lui-même car il a déjà une charge de travail importante.</i>
8 - Avec cette « interprétation », comment auriez-vous pu agir ou réagir alors ?	<i>Tenter de discuter et de comprendre ce qui fait qu'il n'a pas pu répondre favorablement à ma demande ; tenter de trouver un terrain d'entente ensemble.</i>
9 - Qu'auriez-vous ressenti à ce moment-là ?	<i>Satisfaction et compassion.</i>