

SESSION I - LA CARTOGRAPHIE INTÉRIEURE

OBJECTIF

Observer les schémas de communication dans votre couple pendant **7 jours complets** pour identifier les **expressions** et **moments** où la communication devient **floue, ambiguë ou difficile** à interpréter.

CONSIGNES D'OBSERVATION

⚠️ RÈGLES ESSENTIELLES

- 1. Observe sans intervenir** - Noter sans chercher à modifier
- 2. Suspendre tout jugement** - Recueillir des données objectives
- 3. Être précis(e)** - Noter les phrases exactes et le contexte
- 4. Reste discret(e)** - Observer sans perturber
- 5. Respecte la durée** - 7 jours consécutifs complets

QUOI OBSERVER ?

1. Expressions ambiguës ou floues

Moments où votre partenaire utilise des expressions qui peuvent être interprétées de différentes façons.

2. Non-dits significatifs

Situations où des informations importantes semblent manquer :

- **Détails manquants** dans une explication
- Suppositions **non vérifiées**
- **Références implicites** à des conversations antérieures

3. Déclencheurs émotionnels

Moments où la communication déclenche une réaction émotionnelle :

- Changements dans le **ton**
- Signes **non-verbaux** de tension
- **Changements brusques** de **sujet**
- **Silences** soudains ou prolongés

4. Schémas récurrents

Motifs qui se répètent :

- Sujets générant **régulièrement** des **malentendus**
- **Moments propices** aux communications **floues**
- Contextes où la clarté diminue (*fatigue, stress, etc.*)

SESSION I - LA CARTOGRAPHIE INTÉRIEURE

Suite...

CATÉGORIES D'AMBIGUÏTÉ

Pour t'aider à identifier les différentes formes d'ambiguïté, voici les principales catégories à surveiller :

1. **Temporelle** - Expressions vagues concernant le temps :
« Bientôt », « Plus tard », « Un de ces jours », « Quand j'aurai le temps »...
2. **D'engagement** - Formulations qui ne précisent pas le niveau d'engagement :
« Je vais essayer », « Je verrai ce que je peux faire », « Normalement, ça devrait être possible », « Si je peux »...
3. **De Préférence** - Expressions qui masquent les véritables préférences :
« Ça m'est égal », « Comme tu veux », « Je n'ai pas d'avis particulier », « Ce que tu préfères »...
4. **Émotionnelle** - Formulations qui ne précisent pas l'émotion ressentie :
« Ça va », « Je me sens bizarre », « C'est pas grave », « Ça pourrait aller mieux »...
5. **D'intensité** - Expressions qui ne précisent pas le degré d'importance :
« C'est assez important », « J'aimerais bien », « Ce serait pas mal », « Si possible »...

Prise de note : Tableau général

Ce tableau est ta **prise de note** pour ton journal de bord pour la **semaine**. Dès que tu observes un moment de communication ambigu, utilise-le pour noter la situation 'à chaud' avec le plus de détails possible. Ne t'inquiète pas de tout noter parfaitement, l'important est de capturer l'essentiel, comme dans l'exemple.

Date Heure	Contexte	Expressions Observées	Interprétation	Réactions Observées
Jeu. 20h15	Choix resto	"N'oublie pas pour ce soir"	Je pensais qu'il parlait de sortir les poubelles	J'ai dit "oui" sans être sûre, plus tard j'ai appris qu'il parlait du dîner chez des amis
.....

À la fin de chaque journée, prends quelques instants pour relire les notes du tableau juste au-dessus.

Fais ensuite le compte : combien de fois as-tu relevé chaque catégorie d'ambiguïté ?

Reporte le total dans le tableau ci-dessous.

Tableau d'ambiguïtés chez mon/ma partenaire :

	Temporelle	D'engagement	De préférence	Émotionnelle	D'intensité
Jour 1	3	1	2	3	4
Jour 2
Jour 3
Jour
Jour

SESSION I - LA CARTOGRAPHIE INTÉRIEURE

Suite...

RÉFLEXIONS PERSONNELLES

À compléter à la fin de la semaine d'observation, note les réponses dans ton journal de bord.

1. Quels types d'ambiguïtés reviennent le plus souvent ?
2. Dans quels contextes ces ambiguïtés apparaissent-elles généralement ?
3. Quels effets ces ambiguïtés ont-elles sur ta communication ?

SESSION DE PARTAGE

À la fin de la **semaine** d'observation, prépare toi à **partager tes découvertes** avec ta/ton partenaire lors de la prochaine session. Pour cela :

1. Relis l'ensemble de tes notes
2. Identifie **3 à 5 schémas récurrents**
3. Sélectionne des **exemples concrets** pour illustrer chaque schéma
4. Prépare toi à présenter tes observations de **manière factuelle** et **sans jugement**

⚠ RAPPEL

L'objectif n'est pas de critiquer mais de comprendre.
Chaque observation est une opportunité d'apprentissage.