

SESSION 2 - L'ATELIER DU PROGRAMMEUR

OBJECTIF

Analyser tes propres schémas de communication ambigus pour comprendre leurs **origines** et **impacts**, puis préparer des **alternatives** plus claires.

Durée recommandée : Accorde-toi une **semaine complète** (*7 jours*) pour cet exercice d'auto-analyse. La transformation demande du **temps** et de la **réflexion** approfondie.

**AVERTISSEMENT
BIENVEILLANT**

Cet exercice d'auto-analyse peut parfois réveiller des émotions inconfortables ou révéler des aspects de ta communication dont tu n'es pas fier(e).

C'est absolument normal et même nécessaire pour progresser.

RAPPELLE-TOI : Identifier un schéma limitant n'est pas un jugement sur ta valeur en tant que personne. C'est simplement une opportunité d'amélioration, comme un programmeur qui optimise son code.

Si l'exercice devient trop difficile émotionnellement, n'hésite pas à faire des pauses et à reprendre quand tu te sens prêt(e).

La transformation demande du courage, mais elle se fait à ton rythme.

SESSION 2 - L'ATELIER DU PROGRAMMEUR

Suite...

ÉTAPE 1 : DE L'OBSERVATION À L'INTROSPECTION

Maintenant que vous avez échangé vos observations lors de votre session de partage, l'objectif n'est plus d'observer l'autre, mais de vous pencher avec courage et bienveillance sur votre propre **“code” de communication**.

Le tableau ci-dessous est votre premier outil. En vous appuyant sur les retours que vous avez reçus (*grâce aux tableaux de votre partenaire*) et sur votre propre ressenti, **identifiez les schémas** qui vous semblent les **plus récurrents** ou les **plus significatifs**.

C'est une étape d'appropriation essentielle pour la suite de l'exercice.

Prise de note (*dans ton journal*) : Mes propres schémas

Schéma de Communication	Exemple Concret	Fréquence (1-5)
J'utilise "on verra" quand je ne veux pas m'engager	"On verra si on peut aller chez tes parents ce weekend"	4
...

ÉTAPE 2 : EXPLORATION DES ORIGINES

Pour chaque schéma identifié, explore ses origines : (*dans ton journal*)

Schéma	Origines Éducationnelles et/ou Familiales	Expériences Passées (<i>facultatif</i>)	Fonction Protectrice	Intension Positive
J'utilise "on verra"	Mes parents évitaient de dire non directement	Ex-conjoint qui s'énervait quand je refusais	Éviter le conflit	Préserver l'harmonie
.....

Questions guides :

1. Origines familiales :

- Observais-tu ce mode de communication chez tes parents ?

2. Expériences passées :

- Quelles expériences t'ont conduit à adopter ce style ?

3. Fonction protectrice :

- Quel risque ce schéma t'aide-t-il à éviter ?

4. Intention positive :

- Quel impact positif espères-tu avoir ?

SESSION 2 - L'ATELIER DU PROGRAMMEUR

Suite...

ÉTAPE 3 : ANALYSE D'IMPACT

Pour chaque schéma, réfléchis à son impact (*recopie ce tableau dans ton journal et complète-le*) :

Schéma	Impact → Clarté	Impact → Partenaire	Impact → Relation	Impact → Moi-même
"on verra"	Crée de l'incertitude et des attentes floues	Il ne sait jamais si c'est "oui" ou un "non" déguisé	Diminue la confiance dans nos engagements	Je me sens malhonnête et j'accumule du ressentiment
.....

Questions guides :

1. Clarté :

- Dans quelle mesure ce schéma crée-t-il de l'ambiguïté ?

2. Partenaire :

- Comment affecte-t-il ton/ta partenaire émotionnellement et pratiquement ?

3. Relation :

- Quelles conséquences sur la qualité de votre connexion ?

4. Toi-même :

- T'aide-t-il vraiment à obtenir ce dont tu as besoin ?

ÉTAPE 4 : PRÉPARATION AU CHANGEMENT

Pour chaque schéma que tu souhaites transformer remplis ce tableau dans ton journal :

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu motivé(e) à modifier ce schéma ?

Schéma	Motivation (1-10)	Obstacles Internes	Bénéfices Attendus	Alternatives + Claires
"on verra"	6	Peur de décevoir, habitude	Plus de clarté, moins de malentendus	"J'ai besoin de réfléchir, je te dis demain"
.....

Questions guides :

1. Obstacles internes :

- Qu'est-ce qui pourrait t'empêcher de changer ?

2. Bénéfices :

- Que pourrais-tu gagner d'une communication plus claire ?

3. Alternatives :

- Quelles formulations plus directes pourrais-tu utiliser ?

ANALYSER & POSITIONNER

SESSION 2 - L'ATELIER DU PROGRAMMEUR

Suite...

PARTAGE AVEC TON/TA PARTENAIRE

Lors de la prochaine session, tu auras l'opportunité de partager tes découvertes avec ton/ta partenaire.

Prépare ce partage en :

Sélectionnant **2-3 schémas significatifs** que tu es **prêt(e) à explorer ensemble.**

Réfléchissant à la façon dont tu vas **présenter ces schémas** (*ton, mots, exemples*).

Identifiant les domaines où tu pourrais avoir besoin de son **soutien.**

Préparant quelques questions sur sa façon de percevoir ces schémas.

RÉFLEXIONS FINALES

Prends quelques minutes pour réfléchir à l'**expérience globale** de cet exercice, note les réponses dans ton journal de bord :

Qu'as-tu appris sur toi-même que tu ne savais pas avant ?

Quelle a été la partie la plus difficile de cet exercice ?

Quelle a été la découverte la plus éclairante ?

Comment te sens-tu à l'idée de transformer certains de ces schémas ?

"Qui connaît l'autre est savant ; qui se connaît est sage." - Lao Tseu