

# SESSION 3 - LE SYSTÈME OPÉRATIONNEL OPTIMAL

Après avoir observé (*Session 1*) et analysé (*Session 2*), tu entres maintenant dans une phase d'action et d'intégration pratique.

Cette session marque le passage de la théorie à la pratique : il s'agit de transformer tes nouvelles prises de conscience en habitudes durables.

## OBJECTIFS

Mettre en pratique **3 protocoles de communication** pour transformer vos nouvelles prises de conscience en **habitudes durables**.

**Programme** : 2 semaines d'implémentation + 1 session finale de bilan

## ÉTAPE 1 : DÉCOUVERTE DES 3 PROTOCOLES

### PROTOCOLE EXPRESS

*Clarification immédiate*

#### QUAND L'UTILISER ?

Vérifier rapidement la compréhension, potentiels malentendus, conversations importantes

*Les 3 étapes :*

#### 1. ÉCOUTER sans interrompre

Attention complète, noter mentalement les points clés

#### 2. REFORMULER avec vos mots

- "Si je comprends bien, tu ..."
- "En d'autres termes, tu dis que ..."
- "Ce que j'entends, c'est ..."

#### 3. VÉRIFIER l'exactitude

- "Est-ce bien ce que tu voulais dire ?"
- "Ma compréhension est-elle correcte ?"

# SESSION 3 - LE SYSTÈME OPÉRATIONNEL OPTIMAL

Suite...

## PROTOCOLE DÉCISION

*Choix importants en couple*

### QUAND L'UTILISER ?

Décisions affectant les deux partenaires, préférences différentes, choix à long terme

*Les 4 étapes :*

#### 1. EXPRIMER les besoins principaux

- Chacun identifie son besoin essentiel
- "Ce qui est vraiment important pour moi, c'est ."

#### 2. PROPOSER des solutions

- Chacun suggère une solution possible
- Éviter de critiquer les propositions de l'autre

#### 3. VÉRIFIER l'exactitude

S'assurer de bien comprendre les besoins et propositions

#### 4. CONCRÉTISER la décision

- Clarifier qui fait quoi, quand
- Confirmer l'accord mutuel

## PROTOCOLE RÉPARATION

*Après un malentendu ou tension*

### QUAND L'UTILISER ?

Après un échange tendu, malentendu, pour restaurer la connexion

*Les 4 étapes :*

#### 1. RECONNAÎTRE ce qui s'est passé

- Nommer factuellement la situation sans blâme
- "Je reconnais que notre conversation sur X a créé de la tension"

#### 2. RESSENTIR l'impact émotionnel

- Reconnaître les émotions de l'autre
- "Je comprends que tu as pu te sentir..."

#### 3. RECONSTRUIRE pour l'avenir

- Proposer une amélioration concrète
- "À l'avenir, je propose que nous..."

#### 4. RENOUVELER la connexion

- Exprimer votre engagement dans la relation
- "J'aimerais qu'on prenne un moment pour..."

# SESSION 3 - LE SYSTÈME OPÉRATIONNEL OPTIMAL

Suite...

## ÉTAPE 2 : SEMAINE 1 - PRATIQUE DES PROTOCOLES

### Planning progressif recommandé :

Jours 1 et 4 : **Protocole EXPRESS**

Jours 2 et 5 : **Protocole DÉCISION**

Jours 3 et 6 : **Protocole RÉPARATION**

Jours 7 : Protocole **au choix** selon tes besoins

### Prise de note : Tableau de pratique hebdomadaire

	<b>Protocole Pratiqué</b>	<b>Situation</b>	<b>Résultat</b>
Lun.	Express	Discussion sur les finances	J'ai reformulé ce que j'ai compris de ses inquiétudes plutôt que de proposer immédiatement des solutions. Elle s'est sentie écoutée.
Mar.	Décision	Choix de destination pour les vacances	Nous avons clairement exprimé nos besoins et trouvé un compromis qui respecte ces deux aspects.
Mer.	Réparation	.....	.....
Jeu.	Express	.....	.....
Ven.	Décision	.....	.....
Sam.	Réparation	.....	.....
Dim.	.....	.....	.....

IMPLÉMENTER & STABILISER

# SESSION 3 - LE SYSTÈME OPÉRATIONNEL OPTIMAL

Suite...

## ÉTAPE 3 : SEMAINE 2 - SEMAINE TRANSPARENTE

### OBJECTIF

Se concentrer chaque jour sur un type de clarté spécifique

**Prise de note** : Planning thématique + Tableau d'évaluation

	<b>Thème du Jour</b>	<b>Réussite (1-5)</b>	<b>Facilité (1-5)</b>	<b>Connexion Ressentie (1-5)</b>	<b>Mot du Jour</b>
Lun.	Clarté Temporelle <i>(remplace "plus tard" par un moment précis)</i>	4	3	4	Précision
Mar.	Clarté d'Engagement <i>(remplace "j'essaierai" par "je le ferai/je ne le ferai pas")</i>	3	2	4	Engagement
Mer.	Clarté des Préférences <i>(exprime tes véritables préférences)</i>	.....	.....	.....	.....
Jeu.	Clarté Émotionnelle <i>(nomme précisément les émotions)</i>	.....	.....	.....	.....
Ven.	Intégration <i>(pratique tous les types de clarté)</i>	.....	.....	.....	.....
Sam.	Consolidation	.....	.....	.....	.....
Dim.	Bilan et projection	.....	.....	.....	.....

# SESSION 3 - LE SYSTÈME OPÉRATIONNEL OPTIMAL

Suite...

## ÉTAPE 4 : CÉLÉBRATION DES VICTOIRES

Complète cette section, dans ton journal de bord, au moins **3 fois par semaine** :

### Mes victoires de communication

Date : \_\_\_\_\_

Situation : \_\_\_\_\_

### Ce qui a bien fonctionné :

- Quelle technique ou protocole as-tu utilisé ?
- Quelle clarification a été particulièrement efficace ?
- Quelle réaction positive as-tu observée ?

### Comment je me suis senti(e) :

- Comment t'es tu senti(e) pendant et après cet échange ?
- Quelle différence as-tu notée par rapport à ta communication habituelle ?
- Quel impact cette victoire a-t-elle eu sur votre connexion ?

## ÉTAPE 5 : SESSION FINALE DE BILAN

### Prépare-toi à cette session en :

1. Relisant ton **journal complet** depuis la Session 1
2. **Identifiant tes 3 découvertes** les plus significatives
3. Notant ta plus belle "victoire de communication"
4. **Préparant des questions spécifiques** sur tes difficultés et adaptations nécessaires

### Questions de réflexion pour le bilan

*À noter dans ton journal de bord*

**Quelle est la plus grande différence que tu observes dans votre communication depuis le début du parcours ?**

**Quel protocole ou technique t'a semblé le plus transformateur pour VOTRE couple ?**

**Quels "bugs" de communication as-tu réussi à corriger définitivement ?**

**Quels défis persistent et nécessitent un accompagnement plus approfondi ?**

**Comment veux-tu maintenir ces acquis dans ton quotidien ?**

*"L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude."*

*– Aristote*