

Le modèle S.P.E.A.R.

☛ La situation

Un soir, je rentre du travail en train car j'ai laissé ma voiture à la maison. Ma conjointe devait l'amener au garage afin qu'elle soit révisée. En arrivant, je suis très étonné qu'elle soit sur le parking. Je demande à ma conjointe ce qu'il s'est passé. Elle me dit qu'elle a simplement oublié.

☛ La pensée

Tout de suite, je me suis dit, c'est incroyable, je ne peux pas compter sur elle. C'est tout le temps comme ça. Toute ma vie, ce sera à moi de tout gérer !!

☛ l'émotion

J'ai senti que ma voix devenait plus rapide, que mon ton changeait. Je sentais comme une pression sur ma cage thoracique, je ressentais de la colère envers ma conjointe.

☛ L'action

Je lui ai dit le contenu de mes pensées, que j'en avais marre de tout gérer, de tout devoir prendre en charge. Et je lui ai demandé si ça allait être le cas toute notre vie ?!!!

☛ Le résultat

Malheureusement, elle s'est cloîtrée dans un silence qui m'a encore plus fait monter dans les tours. Nous nous sommes disputés et couchés fâchés !

Tout aurait pu se passer différemment

Le modèle S.P.E.A.R.

☛ La situation

Un soir, je rentre du travail en train car j'ai laissé ma voiture à la maison. Ma conjointe devait l'amener au garage afin qu'elle soit révisée. En arrivant, je suis très étonné qu'elle soit sur le parking. Je demande à ma conjointe ce qu'il s'est passé. Elle me dit qu'elle a simplement oublié.

☛ La pensée

1. Tout de suite, je me suis dit, c'est incroyable, je ne peux pas compter sur elle. C'est tout le temps comme ça. Toute ma vie, ce sera à moi de tout gérer !! (---> aller émotion 1)
2. Je me suis alors souvenu que c'est pour sa tendresse, son amour que j'étais avec elle et que je l'aimais (--> aller émotion 2)

☛ l'émotion

1. J'ai senti que ma voix devenait plus rapide, que mon ton changeait. Je sentais comme une pression sur ma cage thoracique, je ressentais de la colère envers ma conjointe (--> Aller action 1)
2. J'ai ressenti alors de l'amour, de la tendresse (--> Aller action 2)

☛ L'action

1. Je me suis demandé si le problème était sérieux ou pas ? Si une colère était justifiée et si j'étais avec ma conjointe pour sa logistique ? NON, NON, NON. (--> retour pensée 2)
2. Je lui ai indiqué calmement que j'aurais aimé que ce soit réglé mais que je m'en chargerai plus tard. l'ai prise dans mes bras.

☛ Le résultat

Nous avons échangé sur nos journées respectives puis nous sommes passés à table. Cerise sur le gâteau, un bon petit dîner m'y attendait, que ma conjointe m'avait concocté avec amour

Tout est bien qui finit bien !