

# PSYCHOSCOPE

l'exemple

**situation** les faits objectifs  
Un-e ami-e ne répond pas à mon message pour regarder le match vendredi soir

**problème**  
Ça risque de tomber à l'eau  
J'ai l'impression de ne pas compter pour lui/elle/iel

**émotions sensations** je me sens...

- déception 7/10
- colère 7/10
- tristesse 6/10
- surprise 5/10

**pensées** je me dis que...

- Il/elle/iel m'ignore
- Il/elle/iel s'en fiche de moi

**actions** ma réaction est de...

- l'ignorer le lendemain matin au collège
- manger avec quelqu'un d'autre le midi

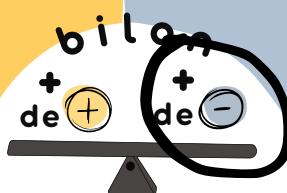
**CONSÉQUENCES** -- pour soi -- pour l'autre -- pour la relation  
maintenant & plus tard



- je me sens un peu vengé-e
- content-e 2-3/10



- on ne résoud pas le problème
- on s'éloigne
- on risque de passer à côté d'un bon moment ensemble



# MACROBJECTIF

1. Arranger les choses entre nous
2. Réussir à voir le match pour passer un bon moment ensemble

100

importance

# MOTIVATEURS

c'est important pour moi car...

- on s'entend tellement bien, on a partagé tellement de choses

- c'est un-e ami-e qui compte beaucoup pour moi, je veux garder cette amitié

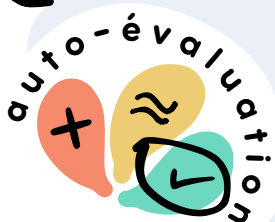
ça permet de...

- me sentir fier-fière
- me sentir compétent-e, capable
- être la personne que je veux être
- agir en fonction de ce qui compte pour moi
- ressentir des émotions positives
- avoir de bonnes relations, les améliorer
- me sentir libre
- sentir que je fais mes choix
- prendre soin de ma santé
- .....
- .....

ce que je voudrais qu'il se passe, comment je voudrais que ça se passe

# SCÉNARIO IDÉAL

- j'arrive à lui dire ce que je ressens {sans m'énerver}
- j'essaie de comprendre pourquoi il/elle/iel n'a pas répondu
- selon comment il/elle/iel réagit, on essaie de s'organiser pour regarder le match



# PLAN STRATÉGIQUE

l'exemple

avant

- lui parler du match directement au collège

pendant

- utiliser le psychoscope-miroir

après

- enquêter : Qu'est-ce qui a fait que tu as pas répondu ?
- m'exprimer : J'ai cru que tu m'ignorais exprès hier, ça m'a blessé-e
- proposer : est-ce que tu pourrais surveiller un peu plus tes messages quand on doit organiser quelque chose ?
- demander l'autorisation aux parents et regarder les horaires pour les bus vendredi soir\*

stratégie très facile ●●●●●  
à très difficile ●

stratégie bis \*

## CONSÉQUENCES BIS

maintenant & plus tard

pour soi

pour l'autre

pour la relation



- j'ai compris pourquoi il/elle/iel n'a pas répondu
- émotions négatives => 1/10
- on a pu s'organiser pour regarder le match ensemble

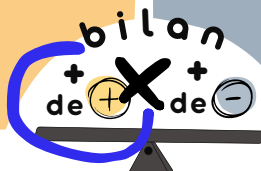


- on a pas résolu le problème de base, pour réussir à voir le match ensemble

- il n'y en a plus !!

rapproché de l'objectif

éloigné



# PLAN STRATÉGIQUE

l'exemple

## forces internes

qualités, motivation, talents... ✓ : >>

empathie, écoute ✓

savoir trouver les mots pour ne pas blesser >>

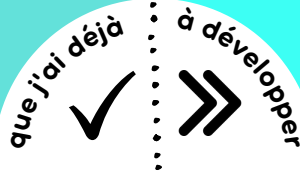


## ressources externes

lieux, objets, services, personnes... ✓ : >>

vers l'arbre dans la cour de récré pour discuter tranquilles ✓

les parents pour s'organiser ✓



## feux rouges

contexte • autour de moi

pensées

c'est toujours moi qui fais le premier pas

émotions, sensations

irritation 6/10



## feux verts

pour les contourner et les surmonter

Me rappeler que c'est arrivé qu'il/elle/iel fasse le premier pas



# STRATEST

Est-ce que mon plan stratégique fonctionne ?

- je me sens mieux ★★★★★
- je suis satisfait-e ★★★★★
- j'ai gagné quelque chose ★★★★★
- la situation s'est améliorée ★★★★★
- il y a des bénéfices pour ★★★★★
- .....
- j'ai appris / j'ai progressé ★★★★★
- je me suis rapproché-e d'un objectif ★★★★★
- ..... ★★★★★
- à résoudre les malentendus ..... ★★★★★

- je suis content-e de moi ★★★★★
- l'autre est satisfait-e ★★★★★ ?
- j'ai évité des soucis ★★★★★
- le problème est résolu ★★★★★
- la relation est améliorée ★★★★★ pas dégradée

