

Les changements de perception

Il arrive qu'une même personne nous semble très différente d'un moment à l'autre.

Un jour, nous nous sentons profondément proches d'elle. Quelques heures plus tard, nous pouvons ressentir de la colère, de la déception ou une grande distance. Ces changements peuvent être déroutants.

Ils ne signifient pas forcément que l'autre a complètement changé, ni que l'une de tes perceptions est "la bonne". Souvent, plusieurs éléments influencent notre manière de voir une situation : nos émotions, nos besoins, notre niveau de fatigue, nos expériences passées ou les événements récents.

Cet exercice t'invite à explorer ce qui a pu faire évoluer ton regard.

1. Une situation récente

Je pense à une personne importante. Au début de la situation, je la percevais comme...:

.....
.....

Puis quelque chose a changé. Aujourd'hui, je la perçois plutôt comme...:

.....
.....

2. Qu'est-ce qui s'est passé entre ces deux moments ? Y a-t-il eu...

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Une discussion | ☐ Un silence | ☐ Une attente |
| ☐ Une déception | ☐ Une séparation | ☐ Un conflit |
| ☐ Une incertitude | ☐ Un changement de comportement | ☐ Rien de visible |
| ☐ Autre : | | |

3. Qu'est-ce qui avait changé chez moi ? Je remarque que j'étais...

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Fatigué.e | ☐ Stressé.e | ☐ Plus sensible |
| ☐ Blessé.e | ☐ En manque de lien | ☐ En colère |
| ☐ Triste | ☐ Anxieux.se | |
| ☐ Autre : | | |

Les pensées qui accompagnaient chaque regard Au début, mon esprit disait :

.....
.....

Ensuite, mon esprit disait :

.....
.....

4. Est-il possible que plusieurs réalités coexistent ? Je peux peut-être reconnaître que cette personne...

- ☐ a des qualités et des limites. ☐ a pu me blesser et compter pour moi.
☐ peut parfois être disponible et parfois moins.
☐ peut faire des erreurs sans que toute la relation se résume à cela.

Y a-t-il une autre façon de regarder cette situation ?

.....
.....

5. Si je revenais aux faits... Qu'est-ce que j'ai observé concrètement ?

.....
.....

Qu'est-ce que mon esprit a ajouté ?

.....
.....

Nos émotions influencent naturellement notre manière de percevoir les situations. Prendre un temps pour observer ce qui a changé permet souvent d'élargir notre regard.

Il devient alors possible de faire une place à plusieurs aspects d'une même réalité, sans avoir à choisir entre "tout est parfait" ou "tout est perdu".

6. Ce que je retiens : Aujourd'hui, je découvre que « Les deux peuvent être vrais »

- « Cette personne m'a fait souffrir ET elle compte pour moi. »
« J'ai été en colère ET j'ai envie de préserver cette relation. »
« J'ai été déçu.e ET je peux reconnaître ce qui continue d'exister. »

A toi :

.....

ET

.....