

Les scénarios relationnels

Pourquoi ces 6 fiches ?

Les réseaux sociaux sont un miroir de nos relations.

Les réseaux sociaux occupent aujourd'hui une place importante dans nos vies. Ils nous permettent de rester en contact, de partager des moments, de nous rapprocher des autres... mais ils peuvent aussi devenir un espace où certaines émotions prennent une place particulière.

Une notification, une absence de réponse, une story, une photo ou une dernière connexion peuvent parfois éveiller des pensées, des émotions ou des comportements très intenses. Ces réactions ne sont pas propres aux réseaux sociaux : elles révèlent souvent des besoins relationnels déjà présents, comme le besoin d'être rassuré, de comprendre, de garder le lien ou de se sentir important pour quelqu'un.

Les fiches qui suivent ne cherchent pas à te dire comment utiliser ton téléphone, ni à juger tes habitudes. Elles t'invitent simplement à observer ce qui se passe en toi dans ces moments-là. Plus tu apprendras à reconnaître ce que ces situations réveillent, plus tu pourras choisir comment y répondre, plutôt que de réagir automatiquement.

Fiche 1 : Le film de mon esprit

Le cerveau peut parfois nous écrire un scénario complet. Pas seulement une pensée. Une véritable histoire.

Pourquoi cet exercice ? Il arrive que notre esprit imagine une conversation entière avant qu'elle n'ait lieu.

Une dispute. Une rupture. Une réconciliation. Ou encore toutes les façons dont une situation pourrait évoluer.

Pendant quelques instants, ce scénario peut sembler très réel. Ici nous allons simplement observer ce qu'il a produit.

1. Mon film commence par...

.....

Puis.....

.....

Puis.....

.....

Et il se termine par

.....

2. Quel rôle est-ce que je me donne dans cette histoire ?

☐ Celui/Celle qui est rejetée

☐ Celui/Celle qui doit convaincre

☐ Celui/Celle qui doit réparer

☐ Celui/Celle qui est abandonné.e

☐ Celui/Celle qui sauve

☐ Celui/Celle qui est compris.e

☐ Autre :

.....

3. Et quel rôle est-ce que je donne à l'autre ?

4. Ce film me fait surtout ressentir :

5. Si je mettais ce film sur pause...

Que sais-je réellement aujourd'hui ?

Fiche 2 : Les répétitions

Quand mon cerveau répète une conversation avant qu'elle n'existe. Encore, et encore

1. Je remarque que je répète souvent...

☐ Une explication

☐ Une dispute

☐ Une justification

☐ Une demande

☐ Des excuses

☐ Une rupture

☐ Une réconciliation

2. Combien de fois ai-je rejoué cette scène aujourd'hui ?

☐ 1

☐ 2-5

☐ 5-10

☐ Plus de 10

3. Après chaque répétition... Je me sens plutôt :

☐ Plus apaisée

☐ Pareil.le

☐ Encore plus tendue

4. Qu'est-ce que j'essaie de préparer ?

.....
.....

5. Est-ce que cette scène existe déjà ?

☐ Oui

☐ Pas encore

6. Si elle devait réellement avoir lieu... Que pourrais-je découvrir que mon scénario ne connaît pas encore ?

.....
.....

Fiche 3 : Le/La réalisateur.ice

1. Qui est en train d'écrire l'histoire ?

.....

.....

2. Mon cerveau écrit un scénario. Je remarque qu'il choisit souvent :

☐ Le pire

☐ Le meilleur

☐ Les deux

☐ Je ne sais pas

3. Lorsque j'écris ce scénario...Qu'est-ce que j'essaie surtout de protéger ?

☐ Mon cœur

☐ La relation

☐ Moi-même

☐ Mon besoin de comprendre

☐ Mon besoin d'être rassuré.e

☐ Mon besoin de garder le contrôle

4. Si mon cerveau était un réalisateur... Quel serait le titre de ce film ?

.....

.....

5. Et si je changeais juste la fin... sans modifier le début. Comment pourrait-elle être différente ?

.....

.....

Existe-t-il une autre fin possible ?

.....

.....

Aujourd'hui...

Je laisse la réalité écrire la suite.

FICHE 4 — Après le film

Parce que ce qui fait souffrir... Ce n'est pas seulement d'imaginer. C'est qu'après 45 minutes de scénario...

Le corps, lui, a vécu une vraie dispute.

1. Mon esprit vient de vivre quelque chose. Et mon corps ?

Je remarque...

- ☐ tension
- ☐ fatigue
- ☐ colère
- ☐ soulagement
- ☐ tristesse

2. De quoi mon corps aurait-il besoin maintenant ?

.....

.....

3. Quelle est la prochaine chose réelle qui m'attend aujourd'hui ?

.....

.....