



Le test de cohérence

Vos paroles et vos actes

À utiliser avec la leçon du guide

Dix minutes pour observer, puis une semaine pour un essai.

1 L'outil en bref

Vous pouvez dire qu'une chose compte et agir autrement : souhaiter du temps ensemble tout en restant absorbé par votre téléphone, ou demander du respect sans réussir à exprimer vos limites.

Je vous invite à examiner un écart concret entre ce que vous exprimez et ce que vous faites. Il peut traduire une habitude, une difficulté, une priorité concurrente ou une attente mal définie. Vous pourrez ajuster votre action, votre formulation ou les deux.

2 Comment l'utiliser

- Notez jusqu'à quatre intentions ou attentes que vous exprimez dans vos relations ou pour vous-même.
- Décrivez un comportement concret récent en regard, sans vous attribuer une étiquette générale.
- Pour chaque écart, précisez le contexte : fatigue, manque de temps, difficulté à dire les choses, attente implicite...
- Choisissez une intention et un geste réalisable pour la semaine. Si l'attente n'est plus juste, reformulez-la et discutez-en si nécessaire.

3 Les points d'attention

- Chercher à prouver que vous êtes incohérent : observez une situation, pas votre valeur.
- Supposer que les autres ont compris une attente qui n'a pas été exprimée.
- Vouloir tout aligner à la fois : un geste et une observation suffisent pour commencer.

Un pas de côté

L'écart appelle-t-il un changement d'action, une attente plus réaliste ou une conversation que je n'ai pas encore eue ?



Votre espace d'exploration

Le test de cohérence

Partez de comportements récents et de leur contexte. Votre intention peut aussi avoir besoin d'être reformulée.

Ce que je dis vouloir ou attendre	Ce que je fais concrètement	Ce qui explique ou complique l'écart

L'intention que je retiens et le geste réaliste que j'essaie cette semaine :

Ce que j'ai observé, et ce que j'ajuste dans mon action ou mon attente :
