

F01 · La fiche du sujet unique

Chapitres 1 et 2 · choisir une règle et un sujet

10 à 15 minutes · Fiche 1/2 · Version 2026-10-02

Partir d'une scène précise pour clarifier une règle et préparer une demande ou une limite.

Tous les champs sont facultatifs. Une préparation privée suffit. « Je ne sais pas » et « aucune démarche maintenant » sont des réponses possibles.

Avant toute fiche : peur, surveillance, menace, violence ou contrainte interrompent les exercices ordinaires. Aucune confrontation ni trace intime risquée n'est demandée. La sécurité et une aide qualifiée priment (chapitre 11).

1. La scène précise

Un moment et une action observables, sans attribuer une intention.

2. La règle implicite

Une habitude supposée, pas une certitude sur ce que pense l'autre.

3. Le seul sujet à ouvrir

Un sujet assez limité pour être examiné séparément.

F01 · La fiche du sujet unique

Chapitres 1 et 2 · choisir une règle et un sujet

10 à 15 minutes · Fiche 2/2 · Version 2026-10-02

Vous pouvez préparer seule et garder cette fiche privée. Un silence ne vaut ni accord ni refus. Un refus n'impose aucune relance. Une limite corporelle n'attend pas d'autorisation.

4. Ma demande ou ma limite

Une demande appelle une réponse ; une limite personnelle ne décide pas pour l'autre. Prenez en compte les responsabilités déjà acceptées.

5. L'essai éventuellement proposé, ou aucun essai accepté

Une proposition reste une proposition. Un essai commun exige un accord explicite sur son périmètre.

Gardez un seul sujet. Vous pouvez retenir une limite personnelle ou aucune démarche maintenant.

Le livre apporte la méthode et les exemples ; ce support facilite leur réutilisation. Aucun diagnostic ni conseil médical, juridique ou financier personnalisé.