

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.

F02 · La trame de conversation

Chapitres 3 et 5 · préparer sa parole

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

Préparer votre ouverture sur un seul sujet, sans présumer de la réponse du partenaire.

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. Le fait observable

Décrivez ce qui s'est passé, plutôt que « toujours » ou « jamais ».

2. Le seul sujet

Reprenez le sujet choisi dans la première fiche, ou choisissez-en un seul.

3. Ce que je veux dire de moi

Nommez votre besoin sans en faire une explication des intentions du partenaire.

F02 · La trame de conversation

Chapitres 3 et 5 · préparer sa parole

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

Cette préparation n'oblige ni à ouvrir la conversation ni à la poursuivre. Une réponse libre peut être un refus, un accord partiel ou un report. Aucune formulation ne garantit calme ou coopération.

4. Ma demande, ma limite ou mon essai

Distinguez ce que vous demandez, votre limite et ce que vous proposez. Une proposition commune n'engage personne avant son acceptation.

5. Ce qui reste à décider à deux

Précisez les engagements communs éventuels. Prévoir une pause reste possible ; aucun accord n'est exigé.

Retirez les autres sujets. Vous pouvez garder la trame pour vous ou suspendre la démarche.

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

F03 · Le bilan de l'essai à 30 jours

Chapitres 8, 9 et 12 · réponse, actes et suite

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

Distinguer la réponse reçue des actes observés et choisir une suite, avec ou sans essai accepté.

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. L'essai accepté, ou la proposition restée ouverte

Sans essai accepté, notez votre préparation ou votre proposition ; n'inventez aucun engagement commun.

2. La réponse réellement reçue et son périmètre

Non sollicitée, silence daté, refus, accord partiel, report convenu ou accord explicite : précisez l'objet de la réponse.

3. Les faits observés, distincts de l'accord

Un engagement accepté et sa réalisation sont deux informations différentes.

F03 · Le bilan de l'essai à 30 jours

Chapitres 8, 9 et 12 · réponse, actes et suite

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

Sans essai accepté, aucun bilan commun n'est exigé. Un bilan personnel peut suffire. Un refus reste respecté ; une limite intime ne devient jamais un essai de contact à évaluer.

4. Ce qui a aidé ou ce qui reste incertain

Restez sur les faits disponibles ; « je ne sais pas » reste possible.

5. Ma suite : garder, modifier, arrêter ou laisser ouvert

Une suite personnelle n'impose pas de conclusion à l'autre. Une modification commune demande un nouvel accord.

6. La prochaine date de reprise, uniquement si elle est choisie

Laisser cette case vide est possible. Aucune reprise ni relance automatique n'est attendue.

Nommez une suite proportionnée aux faits. Vous pouvez aussi conserver une question ouverte.

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