
LA MINUTE RÉVÉLATION

Moins d'attentes - moins de désillusions



Une attente, c'est un **film** que j'ai écrit dans ma tête... mais que l'autre n'a pas lu.

Quand le réel n'entre pas dans le cadre, la déception s'invite. Et si on remplaçait les attentes **silencieuses** par des **accords clairs** ?

Pourquoi les attentes blessent

- **Implicites & unilatérales** : l'autre ne sait pas qu'il "doit".
- **Désir ≠ droit** : je me sens lésé d'un dû qui n'existe pas.
- **Dette invisible** : reproches, malentendus, distance.
- **Biais de perception** : je note ce qui manque, j'ignore ce qui va.

Réduire les attentes ne veut pas dire renoncer à l'ambition ni tolérer l'irrespect.

Cela veut dire **nommer, choisir et s'accorder**.

Une attente est un **film non partagé** : elle crée dettes invisibles et déceptions (désir ≠ droit) ; passons aux **accords clairs** — nommer, choisir, s'accorder — pour retrouver du lien et du résultat.

Pièges à éviter

- **Supposer** au lieu de **demander**.
- **Empiler** des accords implicites ("tu vois bien").
- **Punir** l'imprévu plutôt que **réajuster**.
- **Chercher l'accord parfait** : mieux vaut un **accord assez bon** maintenant.

L'attente est un contrat non signé.

Passer de "tu devrais" à "j'ai besoin de..."

- **Amoureux·se** : "J'ai besoin de **20 min sans écran** après le dîner pour parler de nos journées. D'accord ce soir et jeudi ?"
- **Ami·e** : "Quand tu es en retard, j'ai besoin d'un **message si +10 min**. Tu peux ?"
- **Famille** : "J'ai besoin que le **dimanche matin** soit calme. On s'accorde pour **pas d'appels avant 10h** ?"
- **Travail** : "J'ai besoin du **brouillon vendredi 12:00, 1 page, section Décisions** en haut. Réalisable pour toi ?"



Nous ne sommes pas devin !

Si je ne dis pas mon besoin, l'autre ne peut pas le deviner. Laisser planer l'implicite fabrique des attentes silencieuses qui finissent en déception. Dire clairement « j'ai besoin de... » transforme une fiction intérieure en accord réel. Une demande précise, observable et datée (qui/quoi/quand) évite les malentendus et allège la relation. Et l'on vérifie la faisabilité ensemble, plutôt que d'attendre par magie que l'autre fasse "comme j'avais imaginé".

Nos émotions sont des indicateurs de besoins

colère = limite, peur = sécurité, tristesse = soutien, joie = partage. Les taire ne les efface pas ; elles se déploient en reproches, retrait ou mélancolie. Les nommer à voix haute — « je me sens..., j'ai besoin de... » — ouvre un espace d'écoute et de coopération. Cette clarté prévient la tristesse inutile de se sentir incompris et réduit les malentendus. En parlant tôt de nos émotions-besoins, on choisit l'attachement plutôt que l'isolement.

Sans communication, une attente est un malentendu programmé ; une phrase claire ("j'ai besoin de...") la transforme en discussion.
