

# 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. **Realisable 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.**