

# Mieux vivre en situations tendues

<i>Introduction</i> .....	7
‣ Partir d'un exemple de situation tendue.....	9
‣ Pouvons-nous éviter les relations tendues ? .....	12
‣ D'où viennent les tensions relationnelles ? .....	13
‣ Comprendre nos frustrations et nos émotions... ..	16
‣ Connaître le cerveau des émotions... ..	17
‣ Découvrir le processus en 4 étapes pour restaurer une relation .....	20
‣ <i>Étape 1</i> : réaliser un travail de prise de conscience .....	22
‣ Un exemple de relecture .....	28
‣ Créer les conditions adaptées pour la relecture.....	32
‣ Distinguer notre conscience des énergies qui nous habitent .....	36
‣ Une autre méthode de relecture : le tableau pour guider l'introspection.....	41
‣ Écouter le retentissement émotionnel .....	44
‣ Discerner les besoins affectés .....	48
‣ Se faire accompagner pour bien vivre une relecture.....	54
‣ Exemple de dialogue intérieur en situation de surcharge professionnelle .....	62
‣ <i>Étape 2</i> : passer de la relecture à la régulation en clarifiant notre positionnement et notre intention .....	68
‣ <i>Étape 3</i> : proposer un rendez-vous en vue d'un entretien de régulation.....	71
‣ <i>Étape 4</i> : vivre un entretien de régulation.....	74
‣ Un exemple de régulation commentée.....	76
‣ S'entraîner à pratiquer la régulation.....	83
‣ Utiliser la boussole relationnelle, une éthique de la posture et de la parole .....	84
‣ Explorer des situations de tension relationnelle de la vie quotidienne ..	88
‣ Progresser et surmonter les difficultés... ..	97

‣ Questions et réponses sur la mise en œuvre du processus de relecture – régulation.....	99
‣ Vivre une régulation accompagnée par un médiateur .....	106
‣ Exemple de mise en œuvre du processus de médiation .....	109
‣ Pratiquer un dialogue constructif en situation de désaccord.....	126
‣ Participer à des Ateliers de compétences relationnelles.....	134
<b><i>Conclusion</i></b> .....	<b>137</b>
<b><i>Pour s’entraîner</i></b> .....	<b>141</b>
<b><i>Bibliographie</i></b> .....	<b>143</b>

## **Les encarts**

<b>1 – L’altérité</b> .....	<b>14</b>
<b>2 – Je – Moi</b> .....	<b>36</b>
<b>3 – Les difficultés de l’introspection</b> .....	<b>39</b>
<b>4 – Émotions et perception d’autrui</b> .....	<b>46</b>
<b>5 – Les besoins humains fondamentaux</b> .....	<b>52</b>
<b>6 – Des précisions sur la démarche de régulation</b> .....	<b>81</b>