

EXERCICE EMPATHIQUE

L'art du « **décodage** » de sentiments et de besoins chez l'autre

Une fois avoir lu chaque énoncé suivant, identifiez quel(s) sentiment(s) et quel(s) besoin(s) la personne semble vouloir tenter de communiquer au travers de ses mots. Si le sentiment est positif, vous indiquez un besoin qui est comblé. Si le sentiment est négatif, vous indiquez un besoin qui n'est pas comblé.

****Pour t'aider à trouver les mots justes, tu peux aussi t'inspirer de la liste des sentiments et besoins présentée avec la [capsule 5 – Le décodage sentiment-besoin](#).*

- « On sait bien, c'est toujours les mêmes qui ont toute. »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- Faisant la vaisselle tout seul pendant que les autres sont au salon : « Mmm... C'est tellement plus agréable à plusieurs... »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- « Là, est-ce que les choses vont être bien préparées cette fois-ci avant notre réunion? »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- « J'ai tellement l'amoureux le plus merveilleux du monde! »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- C'est ça! Je ne fais jamais rien de bon moi. Mais toi t'es parfait, on le sait bien. »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- « Ouin... On ne te voit pas souvent. »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- « Tu la trouves plus belle que moi hein? »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- « Fais donc à ta tête... De toute façon, est-ce que ça va faire changement de d'habitude... »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- « C'est trop beau pour être vrai! Pourvu que ça dure... »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____
- « Ma belle-mère est une femme super sympathique. Même que des fois, lorsque ma blonde est déplaisante, elle me fait un clin d'œil pour m'encourager à être patient. »
 - Sentiment : _____
 - Besoin : _____