

# Les 4 Piliers des Attentes

Focus Thérapie

Le principe : Nos attentes sont le reflet de nos valeurs et de nos besoins. Pour éviter qu'elles ne se transforment en déception, nous devons nous poser les bonnes questions

## Les 4 Questions à se poser

1. CLARIFIÉES	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La question</b> : Est-ce que je sais précisément ce que j'attends de l'autre ou de moi-même? quel besoin se cache derrière mon ressenti ?</li><li>• <b>Le piège</b> : Rester dans un flou général sans identifier la valeur ou le besoin qui me manque, ce que j'attends donc de l'autre.</li></ul>
2. RÉALISTES	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La question</b> : Une fois que mes attentes sont clarifiées, se demander si mes attentes sont réalistes et/ou réalisables?</li><li>• <b>Le piège</b> : Demander l'impossible à soi-même ou aux autres compte tenu des circonstances réelles ou de ce que l'autre peut faire ou donner.</li></ul>
3. VERBALISÉES	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La question</b> : Si mes attentes sont clarifiées et réalistes, ai-je exprimé mon besoin, mon attente simplement et clairement ?</li><li>• <b>Le piège</b> : Espérer que l'autre devine mes pensées ou mes besoins sans que j'aie à les dire.</li></ul>
4. ENGAGÉES (Willingness)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La question</b> : Si les 3 précédents points des attentes ont été posés, y a-t-il une volonté et un engagement réels à agir dans le sens de mes attentes ?</li><li>• <b>Le piège</b> : Exprimer un besoin sans que personne (moi ou l'autre) ne soit prêt à s'engager à remplir ces attentes.</li></ul>

## Conclusion

Si l'un de ces quatre piliers manque, la déception et le ressentiment risquent de s'installer. S'assurer que les 4 points des attentes ont été vérifiés est le premier pas pour éviter la déception.