

# Observer vos préférences sociales

## Deux moments, un besoin à préciser

Comparez un échange apprécié et un échange moins satisfaisant. Décrivez les faits avec vos mots, sans score et sans chercher à vous attribuer un type.

### 01 Le premier moment

Où, avec qui, pour quoi ? Aviez-vous choisi d'y participer ?

---

---

---

### 02 Avant et après

De quoi aviez-vous envie ? Comment vous êtes-vous senti après ?

---

---

---

### 03 Le second moment

Quelles personnes, quel lieu, quelle durée et quelle liberté de choix ?

---

---

---

### 04 Ce qui a compté

Quel changement de contexte semble avoir modifié votre expérience ?

---

---

---

### 05 Un essai concret

À la prochaine occasion, quel seul paramètre pourriez-vous changer ?

---

---

---

### 06 Le bilan

Qu'avez-vous observé ? Que souhaitez-vous garder ou ajuster ?

---

---

---

Exemple fictif : un petit groupe calme m'a convenu davantage qu'un lieu bruyant. Au prochain rendez-vous, je propose un autre endroit plutôt que d'écourter systématiquement la rencontre.

Fiche d'observation personnelle, sans valeur diagnostique. Vous n'avez pas besoin d'envoyer vos réponses au site.