

## Module 8 (Débuté le .....

### **Respecter mes besoins.**

Je prends le temps de me remémorer ce que j'ai identifié dans les exercices du module 6 à la question 9 : Quels sont mes besoins ?

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien ? Quelles sont les activités, les personnes et toutes les choses qui me font me sentir bien ? Qu'est-ce qui recharge mes batteries ? De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité ? Pour me sentir aimé ? Pour m'estimer ? Pour avoir le sentiment de m'accomplir dans ma vie ?

.....  
.....  
.....

Est-ce que je réponds globalement à mes besoins actuellement dans ma vie ?

Dans le cas contraire, j'identifie ce m'empêche de répondre à mes besoins (qui ou quoi) :

- .....
- .....
- .....

En prenant en compte ces obstacles, je note 2 à 3 actions qui me permettraient de répondre un peu plus à mes besoins.

- .....
- .....
- .....

Si ces actions nécessitent de m'affirmer avec assertivité auprès d'une personne, je note ce que je peux lui dire en m'inspirant des principes.

Auprès de qui : .....

Principe 1 (inviter à la discussion) : .....

Principe 2 (les faits) : .....

Principe 3 (le ressenti): .....

Principe 4 (le besoin contrarié) : .....

.....

Principe 5 (écouter l'autre avec empathie) :.....

.....

### **Incarner mes valeurs.**

Une valeur est un guide dans la construction de ma vie comme l'aiguille d'une boussole. C'est une notion abstraite, mais qui prend forme dans ma façon de vivre, mes choix, mes relations et mes actions.

Je prends le temps de me remémorer ce que j'ai identifié dans les exercices du module 6 : 4 Quelles sont mes valeurs ?

Liste de mes 5-10 valeurs les plus importantes :

- 1 .....

- 2 .....

- 3 .....

- 4 .....

- 5 .....

- 6 .....

- 7 .....

- 8 .....

- 9 .....

- 10 .....

De toutes les valeurs que j'ai sélectionnées, je choisis les 3 les plus importantes pour moi.

- 1 .....

- 2 .....

- 3 .....

Je note ensuite pour chaque valeur ce qu'elle signifie concrètement pour moi. Qu'est-ce que cela implique dans le domaine affectif, familial, scolaire ou professionnel.

- 1 .....

- 2 .....

- 3 .....

Est-ce qu'en ce moment, je pense incarner ces valeurs ?

Si oui, je peux me féliciter. L'arrosoir interne fonctionne.

Dans le cas contraire, j'identifie ce qui m'empêche d'incarner davantage ces valeurs (qui ou quoi) :

- .....

- .....

- .....

En prenant en compte ces obstacles, je note 2 à 3 actions qui me permettraient d'incarner un peu plus ces valeurs dans ma vie.

- .....

- .....

- .....

Si ces actions nécessitent de m'affirmer avec assertivité auprès d'une personne, je note ce que je peux lui dire en m'inspirant des principes.

Auprès de qui : .....

Principe 1 (inviter à la discussion) : .....

Principe 2 (les faits) : .....

Principe 3 (le ressenti): .....

Principe 4 (la valeur contrariée) : .....

.....

Principe 5 (écouter l'autre avec empathie) :.....

.....

### **Allons y !**

Est venu le temps de mettre en pratique ce que j'ai appris. Si j'ai identifié des actions à faire pour respecter mes besoins et mes valeurs, je débute ce chemin. J'y vais doucement et progressivement. Quel est le plus petit pas que je peux effectuer facilement ?

-

.....

.....

Si j'ai identifié que certaines personnes autour de moi ne respectent pas mes émotions et mes valeurs, je tente de discuter avec elles en utilisant la CNV.

Je veille à ne pas me mettre en danger. Il y aura toujours des personnes qui ne décollent pas de leur point de vue et qui veulent l'imposer à tous, y compris avec violence. Je dois savoir faire marche arrière si la tension monte trop haut.

Si je tente plusieurs fois les procédés de la CNV auprès d'une personne qui n'entend toujours rien et s'énerve, la meilleure solution est de prendre un peu de distance avec cette relation car cette relation n'est pas bonne pour moi.

M'affirmer avec assertivité, c'est assumer le fait de respecter les besoins et les valeurs que j'ai identifiés. C'est être respectueux et bienveillant envers moi-même. Mais c'est aussi le demander à autrui.