



SAVOIR IDENTIFIER SES VALEURS, BESOINS, DÉSIRS ET LIMITES

INTROSPECTION AVEC UN MOMENT QUI A GÉNÉRÉ UN SENTIMENT DE MAL-ÊTRE



CE DONT VOUS AUREZ BESOIN AVANT DE COMMENCER :

Trouver sur internet, une liste de :

- Valeurs
- Sentiments/Émotions
- Besoins



Quelque chose pour prendre des notes



Du temps et du calme



Une personne à qui parler si des émotions difficiles ressurgissent



Un rappel que vous n'êtes pas responsables des gestes irrespectueux que les gens aient pu avoir à votre égard : il existe généralement une multitude de choix dans une situation. C'était leur choix d'agir ainsi, pas le vôtre....



- 1.** Décrire une situation que j'ai trouvée désagréable ou une situation où ma bulle (physique, psychologique, émotive, spirituelle) a été enviei?
Qui, quoi, comment, pourquoi, où, quand.
- 2.** À quelles sensations et réactions physiques je reconnais que ces éléments n'était pas bonne pour moi?
Identifier quels changements les changements qui se sont produits dans mon corps à ce moment, comment et où: tensions, gestes de fermeture, crispations, agressivité, sentiment interne de violence, etc...
- 3.** Qu'est-ce qui a contribué à faire de ce moment, une situation désagréable que je ne souhaite ne plus revivre?
Identifier les attitudes, ambiances, gestes, paroles, états d'esprits présents, sensations qui ont constitués ce moment.
- 4.** Quels sentiments m'habitaient pendant ce moment?
À partir d'une liste des sentiments, identifier ceux qui m'interpellent le plus pour qualifier la situation.
- 5.** Quelle influence cet état d'être avait sur ma manière d'interagir avec les autres?
Une réaction de défensive peut engendrer une capacité réduite de réfléchir et générer des attitudes et comportements qui démontrent volonté de fuir, d'attaquer, de disparaître ou d'accommoder l'autre pour éviter des violences.
- 6.** De ce que je n'ai pas aimé de cette situation, quelles limites je peux identifier et qu'est-ce que je refuserai dorénavant d'accepter dans ma vie, pour être ou rester bien?
Listes des valeurs et besoins.
- 7.** En matière de relations sociales, intimes ou sexuelles, quelles sont les manières de faire qui génèrent un malaise ou me font du mal?
Ici inclure les gestes, rituels, techniques, méthodes, savoir-faire, savoir-être, connaissances, pratiques, etc... qui génèrent concrètement un malaise que je souhaite éviter.
- 8.** En sachant mieux quels sont mes limites, qu'est-ce qui est susceptible de me procurer du bien-être et du plaisir?
En identifiant les contraires de mes limites, j'ai la possibilité d'imaginer ce qui pourrait me faire du bien. Même si je n'ai peut-être pas vécu ce qui me vient en tête, en écoutant les sensations de mon corps, elles pourraient m'indiquer l'effet que ces pratiques pourraient avoir sur moi.