

### **Ma posture**

**Je suis quelqu'un de fiable, sur qui on peut compter. Je constate que ce n'est pas le cas les autres...**

### **Ma posture**

**Je pense que les règles, les normes, les engagements et le droit sont essentiels pour bien vivre ensemble**

### **Ma posture**

**L'expérience m'a montré que j'ai souvent raison, et je pense qu'il faudrait m'écouter davantage**

### **Ma posture**

**Je suis quelqu'un de visionnaire et j'ai de bonnes intuitions et idées sur ce qu'il faudrait faire**

### **Ma posture**

**J'ai parfois tendance à être un peu autoritaire, mais c'est pour que les choses avancent !**

### **Ma posture**

**Je me sens souvent impuissant.e face à la situation et je vois mal comment changer les choses**

### **Ma posture**

**Je trouve la situation assez injuste**

### **Ma posture**

**Je ne me sens pas personnellement responsable de la situation**

### **Ma posture**

**Je ne me sens pas capable de m'en sortir seul.e, j'ai besoin d'aide !**

## Mon travail sur ma posture

Tout le monde n'a pas les mêmes représentations, fonctionnements et valeurs, même si vous avez l'impression d'avoir raison et les autres tort, gardez en tête que c'est suivant vos propres schémas mentaux.

Et si vous expérimentiez pendant un temps de mettre votre avis de côté et d'écouter les autres, avec curiosité pour leur paysage intérieur ?

## Mon travail sur ma posture

Les règles sont utiles pour vivre ensemble mais elles ne doivent pas devenir étouffantes et nuire à la motivation

Et si vous proposiez des règles souples, utiles, protectrices et applicables ?

Vous pourriez aussi prévoir des temps annuels pour discuter des règles et les améliorer.

## Mon travail sur ma posture

Si la fiabilité est une valeur louable, l'empathie et la souplesse ont aussi leurs vertus. Vous êtes vous demandés pourquoi les autres ne tenaient pas leurs engagements ? Est-ce du à des circonstances de vie ? Le système mis en place convient-il bien à tout le monde ?

Et si vous interrogiez les autres sur leurs difficultés éventuelles pour mieux comprendre leur comportement ?

## Mon travail sur ma posture

On ne peut pas changer le contexte, les autres ou une situation qui nous dépasse, mais nous pouvons agir sur nous même.

Et si vous proposiez une action créative, réaliste et claire, qui ne dépendrait que de vous ?

## Mon travail sur ma posture

«Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin». Ce n'est pas nécessairement en étant efficace qu'on vit les plus beaux moments. Le chemin est aussi important que la destination.

Et si, plutôt que d'imposer votre rythme, vous vous mettiez au service de ceux qui ont du mal à avancer ?

## Mon travail sur ma posture

Vous avez des idées, c'est super ! Les autres en ont sans doute aussi qui pourraient vous étonner, si vous les aidez à faire émerger leur créativité !

Et si vous utilisiez votre puissance créative pour trouver comment aider les autres à devenir plus créatifs et autonomes ?

## Mon travail sur ma posture

Il est confortable d'être pris en charge, mais cela peut empêcher de se poser la question de ce qu'on veut vraiment.

Et si vous formuliez une demande d'aide qui vous permettrait de gagner en autonomie et d'agir seul.e par la suite ?

## Mon travail sur ma posture

La plupart des conflits ont une dimension interpersonnelle, mais aussi systémique. Qu'avez-vous fait pour soutenir les personnes en conflit et les aider à aller mieux ?

Et si vous proposiez votre aide pour faciliter les choses et aider à ce que la situation s'améliore ?

## Mon travail sur ma posture

Nous avons souvent tendance à beaucoup voir les efforts que nous faisons, et à porter peu d'attention à ceux faits par les autres. Si vous vous mettiez dans les baskets de l'autre, comment verriez-vous les choses ?

Et si vous identifiez les mécanismes qui conduisent à cette injustice et proposiez de nouvelles manières de faire, acceptables par tous ?

### **Ma posture**

**Je suis sensible  
et mes émotions  
ont tendance à me  
submerger**

### **Ma posture**

**Je me sens  
responsable de la  
bonne résolution de  
ce conflit, pour que  
tout aille mieux pour  
tout le monde**

### **Ma posture**

**Si le gens ne  
prennent pas leurs  
responsabilités,  
j'ai tendance à me  
dévouer pour les  
prendre en charge**

### **Ma posture**

**J'ai tendance à  
anticiper les besoins  
de autres et à les  
aider avant même  
qu'il ne me le  
demandent**

### **Ma posture**

**Je pense les choses  
pour que tout le  
monde soit bien, et  
je dois dire que je  
suis plutôt bon.ne à  
ça !**

### **Ma posture**

**J'ai tendance à  
m'oublier pour me  
dévouer aux autres**

### **Ma posture**

**je n'ai pas à  
m'excuser pour  
ce que j'ai fait ou  
dit, les torts sont  
partagés !**

## Mon travail sur ma posture

En prenant tout à votre charge, non seulement vous empêchez les autres d'apprendre, mais vous prenez le risque de vous épuiser.

Et si vous restiez dans votre champ de responsabilité ? Et si vous faisiez ce qui vous fait plaisir en laissant les autres faire leur part ? Et si vous répondiez uniquement aux demandes sans les anticiper ?

## Mon travail sur ma posture

Pour qu'un conflit se résolve, il faut que tout le monde y mette du sien.

Et si vous acceptiez que vous n'avez pas prise sur tout ? Et si vous laissiez les autres faire leurs choix ? Et si vous leur laissiez le temps nécessaire pour faire leur propre cheminement ?

## Mon travail sur ma posture

Les émotions rendent la vie plus riche et des signaux qui nous aident à avancer.

Et si vous appreniez à connaître vos émotions et acceptiez de les vivre ? Quels messages vous délivrent-elles et comment peuvent-elles vous aider à faire des choix ?

## Mon travail sur ma posture

Vous ne rendez service à personne en vous laissant de côté. Vous risquez de développer un trop fort besoin de reconnaissance et donc du ressentiment.

Et si vous preniez soin de vous ? Et si vous faisiez ce qui vous fait plaisir ? Et si vous répondiez uniquement aux demandes sans les anticiper ?

## Mon travail sur ma posture

Ce n'est pas parce que vous avez de bonnes idées que ce sont celles qui conviendront le mieux à tout le monde et à la situation.

Et si vous laissiez les autres faire leurs propres expériences ? Et si vous ne cherchiez pas à anticiper leurs besoins ? Et si vous acceptiez qu'ils refusent votre aide ou optent pour une solution qui ne vous semblent pas idéale ?

## Mon travail sur ma posture

En anticipant les besoins des autres, vous pouvez envahir leur espace, malgré toutes vos bonnes intentions

Et si vous commenciez par observer quels sont vos propres besoins ? Et si vous dialoguiez avec les autres pour mieux comprendre quels sont les leurs, et s'ils ont besoin d'aide ou pas ?

## Mon travail sur ma posture

Un conflit se vit toujours en relation et personne n'en est exclusivement victime ou auteur. Sa résolution dépend de la volonté des deux parties de restaurer les liens. Gardez en tête que ce qui blesse les autres n'est pas nécessairement ce qui vous blesse vous, que le ressenti des autres leur est personnel. Vous pouvez leur faire du mal même si vous n'en avez pas l'intention. Attention, seules les excuses sincères sont réparatrices !

Et si vous faisiez le premier pas vers l'autre ?