

# L'authenticité:un outil pour la paix ?

*"Cessez d'être gentil  
soyez vrai !"  
Thom*



# Menu

*! Avertissement : cette présentation a uniquement pour but de vous indiquer des pistes vers plus d'authenticité et d'ouverture. Ne croyez pas ! Expérimentez !*

## **1<sup>e</sup> partie : théorie**

- Être vrai, qu'est-ce que c'est ?
- Les besoins : nécessaires/indispensables à la (sur)vie ?
- Comment améliorer la qualité de nos relations ?

## **2<sup>e</sup> partie : pratique**

- Exercices
- Questions-Réponses
- Évaluation

# Être vrai/authentique, qu'est-ce que c'est ?

Arrêtons-nous et posons-nous ces questions :

*Qu'est-ce que je ressens ? Colère, agacement, peur, tristesse, joie ?*

*De quoi ais-je envie (besoin) à l'instant ?*

# La paix des frères T'es rieur (Alain et Alex)

***Nous voulons la paix !***  
***Nous avons besoin de paix !***

Mais qu'est-ce qu'un besoin ?

- Connaissons-nous bien nos besoins ?

# Les besoins

- Présents dans tout le vivant
- Information nécessaire/indispensable à la sur(vie)
- Immuables = inscrits dans l'ADN
- Universels (pour chaque individu de chaque espèce)
- C'est notre ressenti qui fluctue (# besoins immuables)



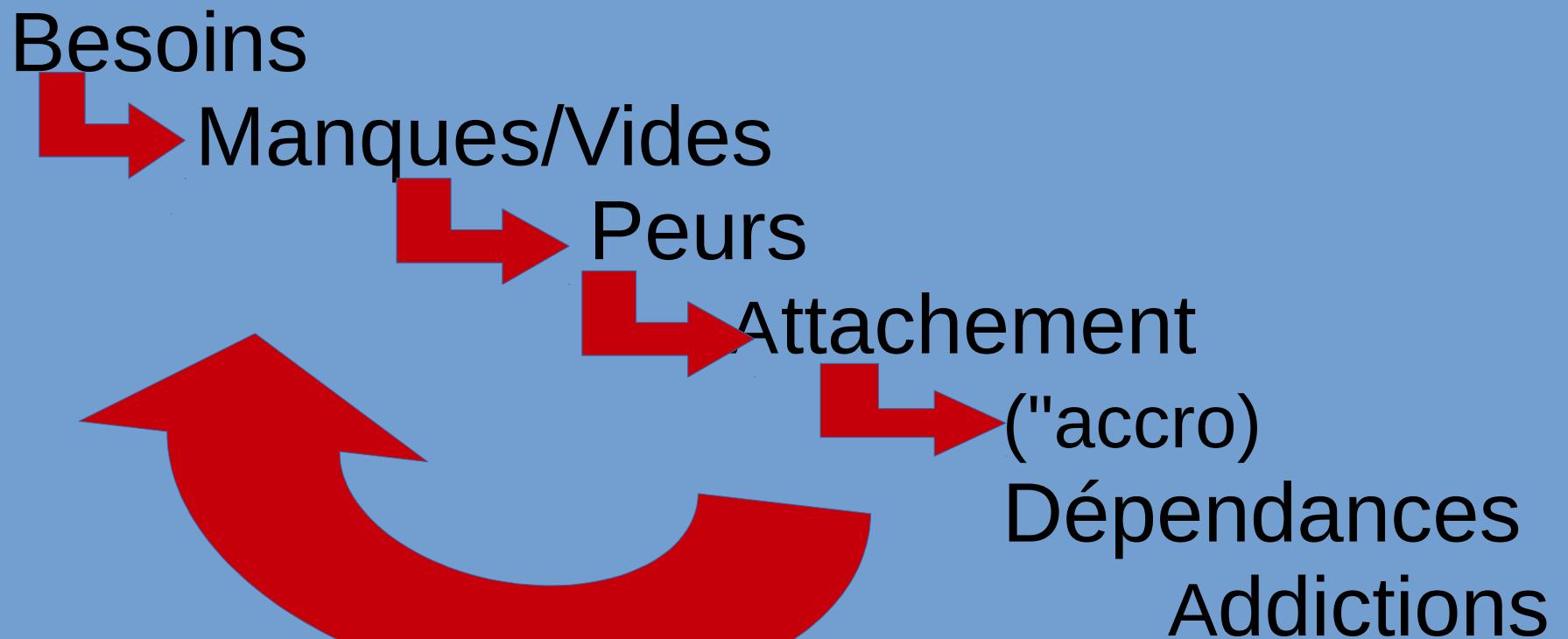
# Pyramide de Maslow



# Besoins et dépendances

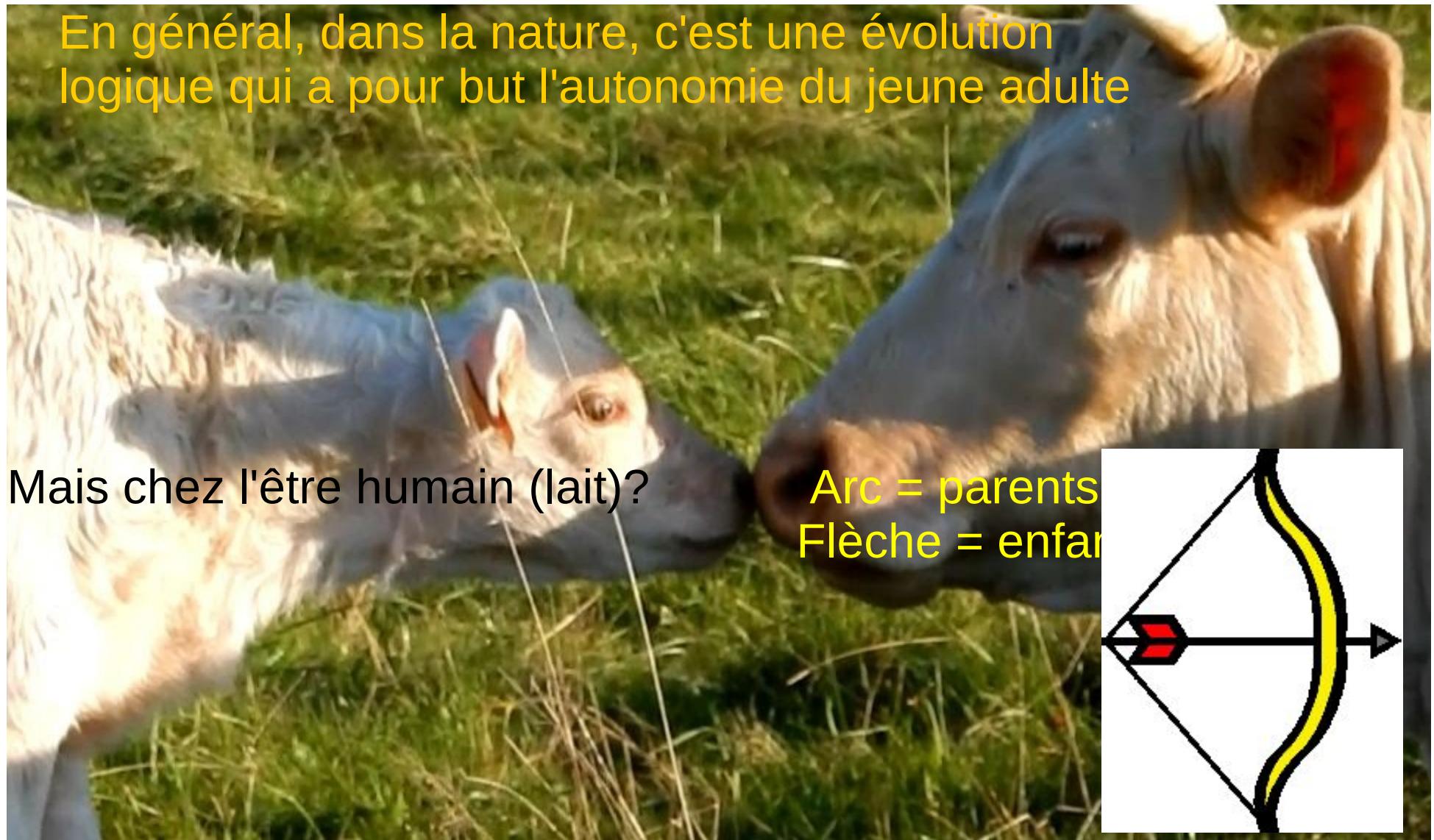
- Besoins basiques (de survie = indispensables à la vie) : air, eau, nourriture, "besoins naturels"
- Besoins "supérieurs" : affectifs, émotionnels, psycho-sociologiques = nécessaires à la vie

# Besoins et dépendances



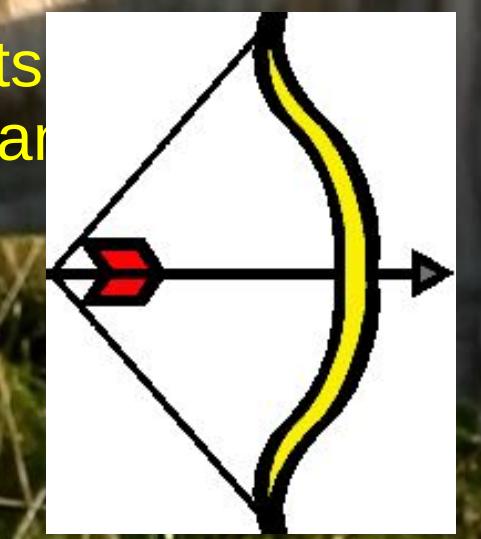
# Sevrage affectif

En général, dans la nature, c'est une évolution logique qui a pour but l'autonomie du jeune adulte



Mais chez l'être humain (lait)?

Arc = parents  
Flèche = enfant

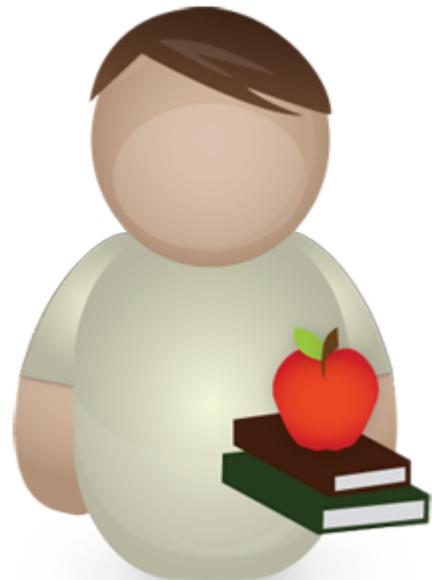


# Baromètre d'authenticité

Besoins **satisfaits**



Paix intérieure, Sérénité, Joie, EMPATHIE

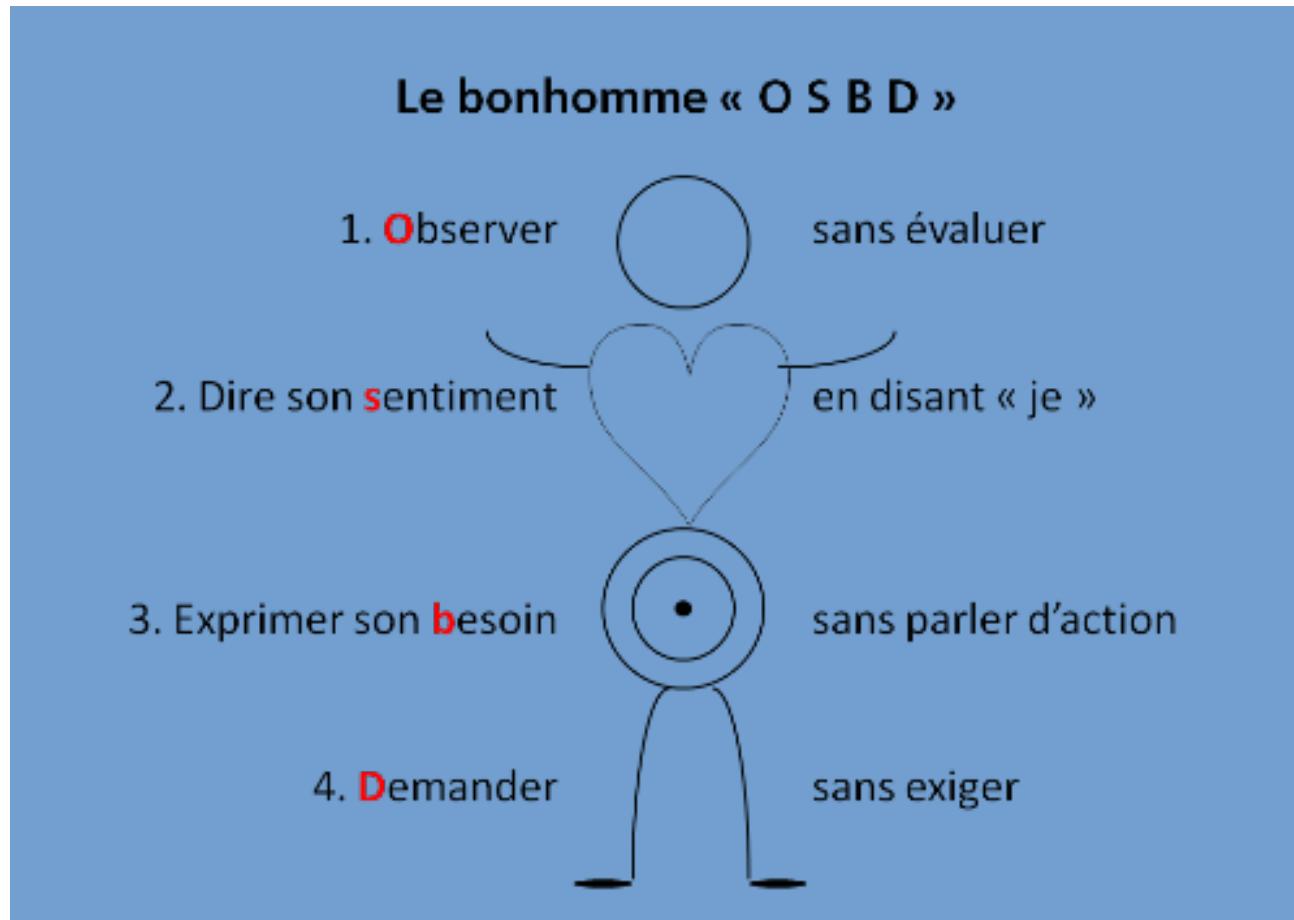


Frustration, Agacement, Colère

Besoins **insatisfaits**

## Les 4 étapes de la CNV© (Marshall Rosenberg)

Prochainement sur vos écrans : "Big Dream"



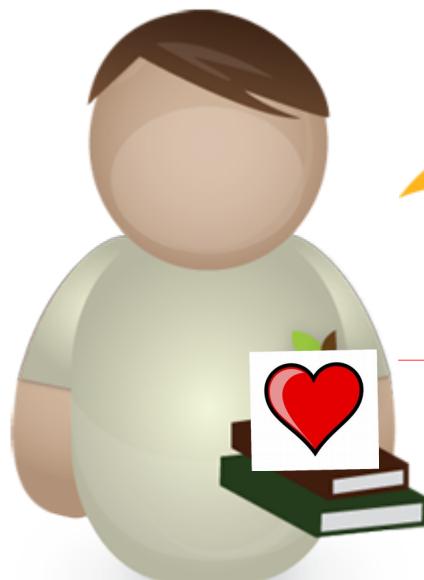
# Communication authentique

Besoins satisfaits

Paix intérieure, Sérénité, Joie, EMPATHIE

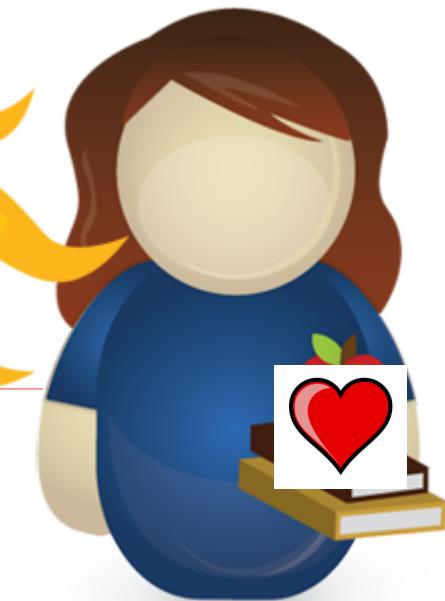
Besoins satisfaits

Paix intérieure, Sérénité, Joie, EMPATHIE



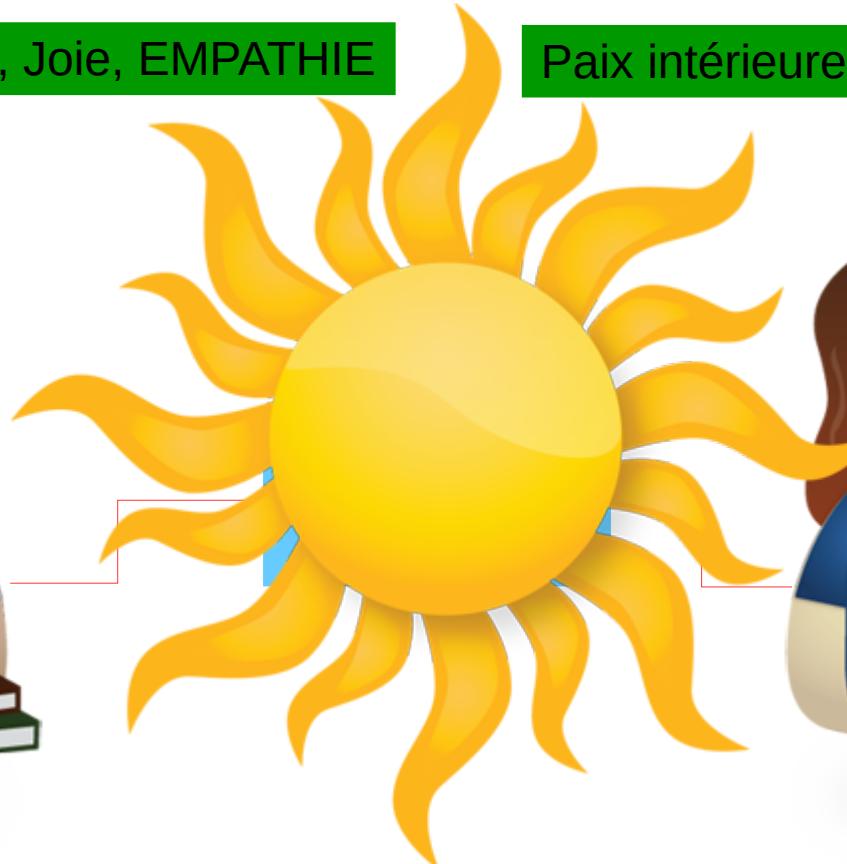
Besoins insatisfaits

Frustration, Agacement, Colère



Besoins insatisfaits

Frustration, Agacement, Colère



# EXERCICE 1

- Envie vs Besoin

De quoi ai-je envie à l'instant ?

Quels besoins seraient-ils satisfaits ?

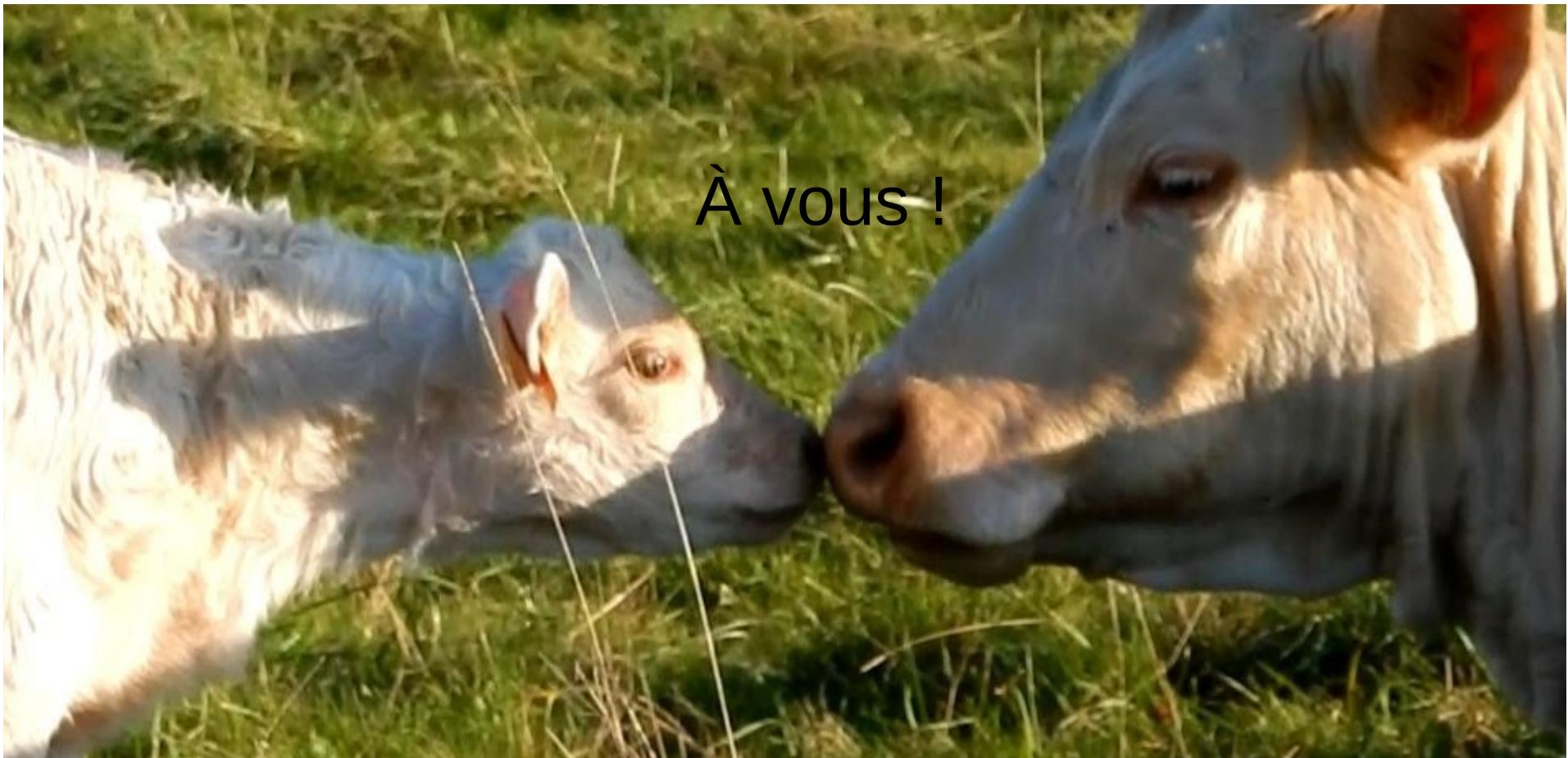
*"Il y a 10.000 façons de satisfaire un besoin et il y a environ 7 milliards d'êtres humains qui peuvent m'y aider (moi y compris.)"*

Tous nos actes (positifs/négatifs) sont initiés - souvent inconsciemment – par la nécessite ( $\pm$  pressante) de satisfaire un ou plusieurs besoins (prioritaires ou non)

# Exercice 2 - Observation



# Questions ?/Réponses

A close-up photograph of two horses in a field of green grass. On the left, a white horse with dark spots is looking towards the right. On the right, a dark-colored horse is looking towards the left. The lighting suggests it is either sunrise or sunset, casting a warm glow on the horses' faces.

À vous !

# Évaluation

- Vos besoins ont-ils été satisfaits ?
- Lesquels ?
- Lesquels n'ont pas été satisfaits (attentes) ?
- Avez-vous appris quelque chose aujourd'hui ?

