

L'authenticité: un outil pour la paix ?

"Cessez d'être gentil, soyez vrai !"
Thomas d'Ansembourg



Menu

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

1e 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 ?

2e 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)

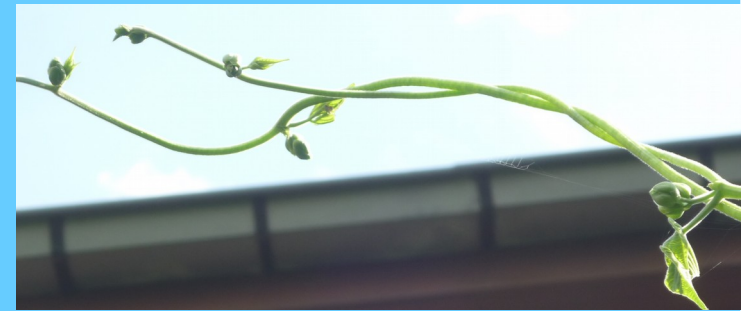
***Nous voulons la paix !
Nous avons besoin de paix !***

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)



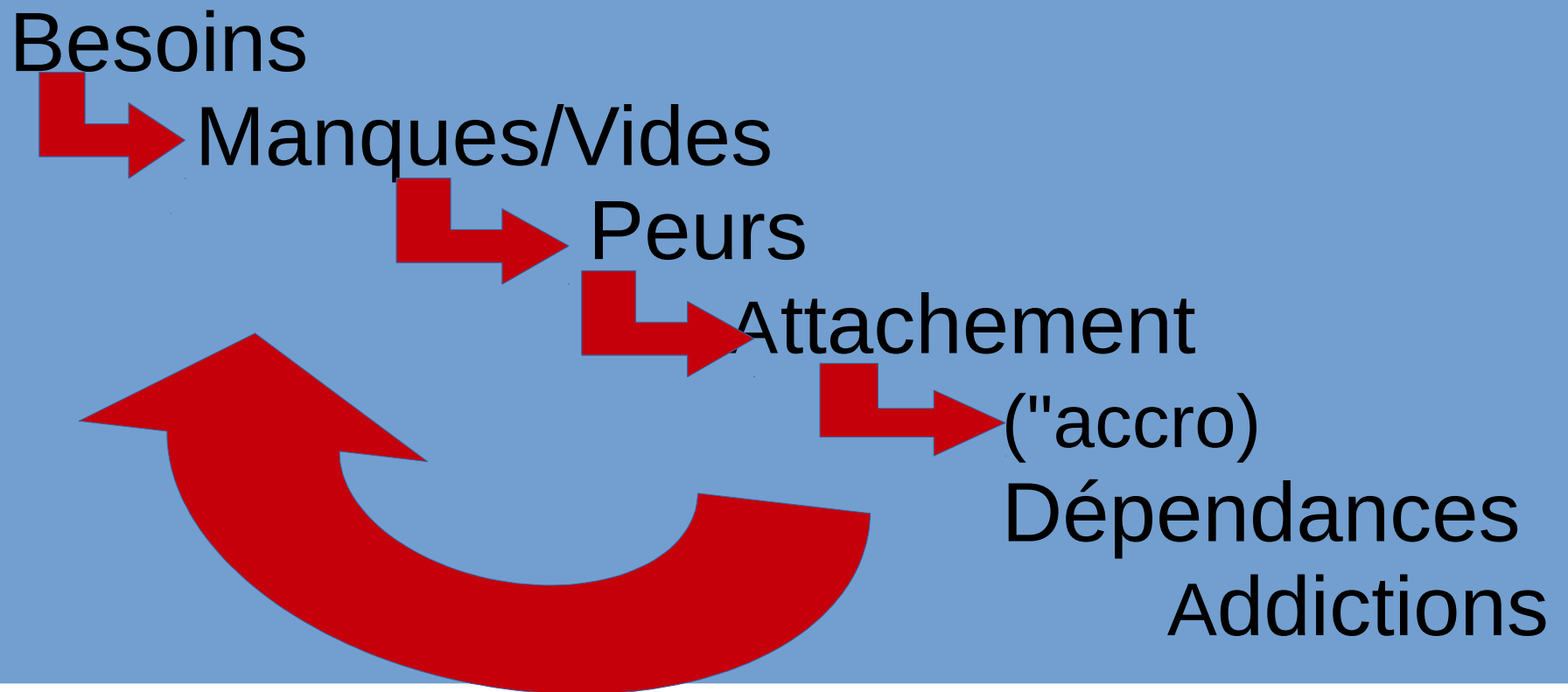
Pyramide de Maslow



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

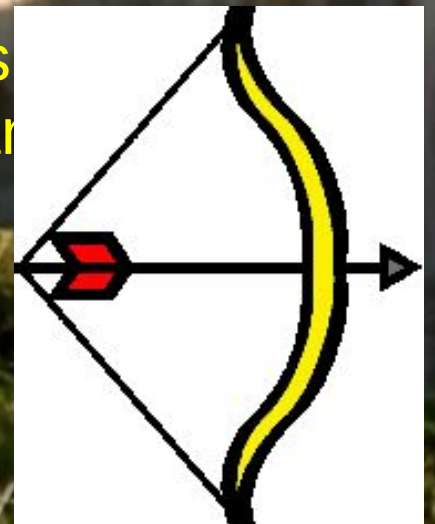


Sevrage affectif

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)?

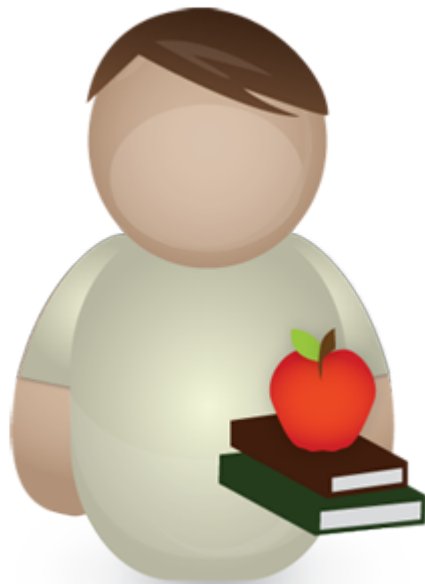
Arc = parents
Flèche = enfant



Baromètre d'authenticité

Besoins satisfaits

Paix intérieure, Sérénité, Joie, EMPATHIE



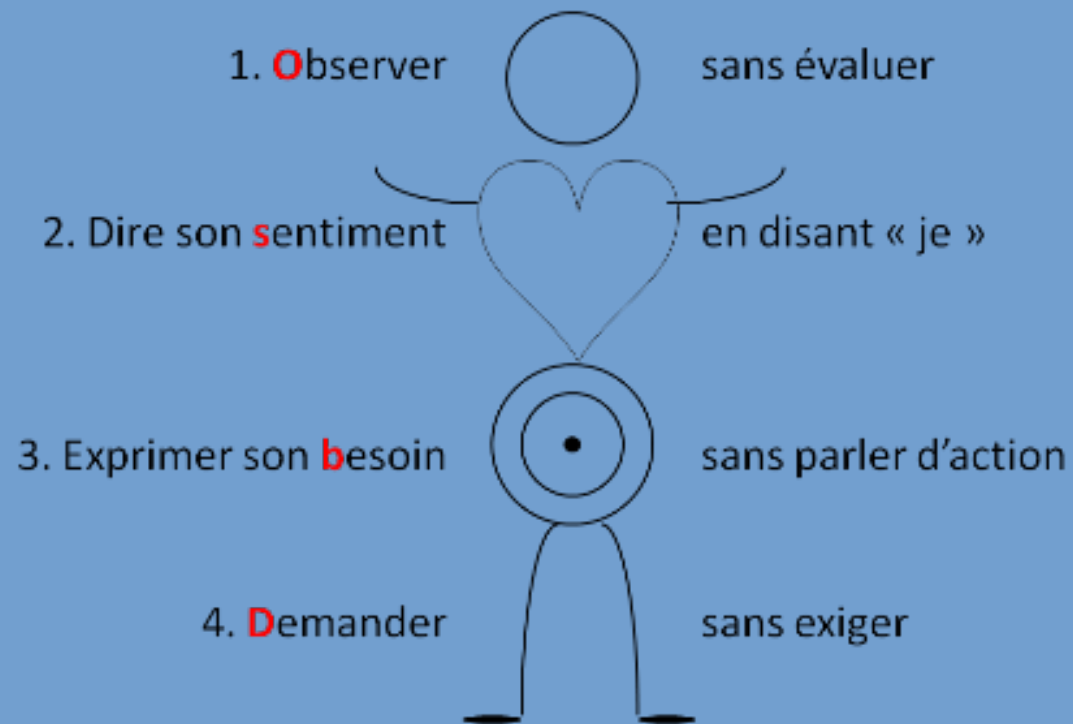
Frustration, Agacement, Colère

Besoins insatisfaits

Les 4 étapes de la CNV© (Marshall Rosenberg)

Prochainement sur vos écrans : "Big Dream"

Le bonhomme « O S B D »



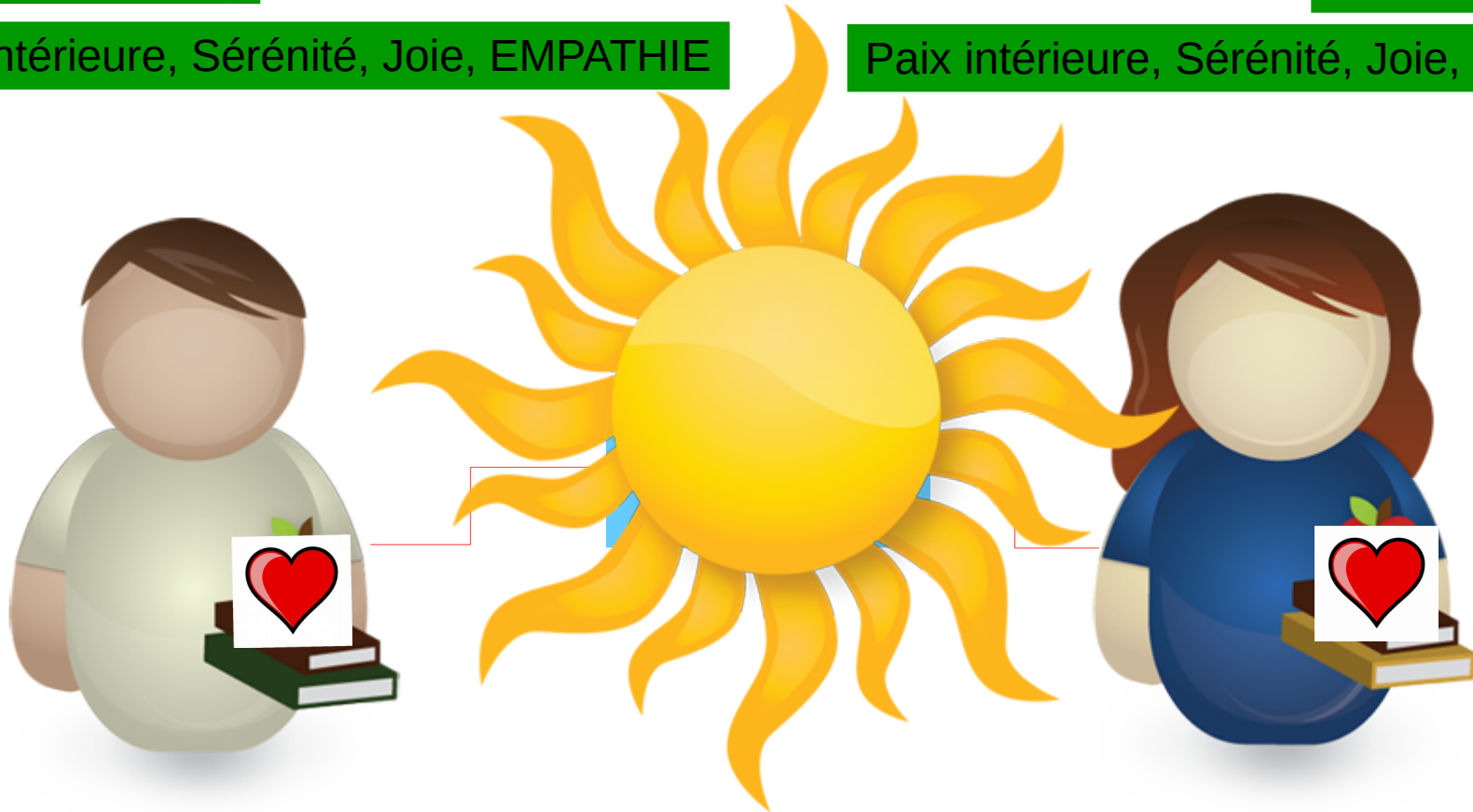
Communication authentique

Besoins satisfaits

Besoins satisfaits

Paix intérieure, Sérénité, Joie, EMPATHIE

Paix intérieure, Sérénité, Joie, EMPATHIE



Frustration, Agacement, Colère

Frustration, Agacement, Colère

Besoins insatisfaits

Besoins insatisfaits

EXERCICE 1

- Envie vs Besoin

De quoi ai-je envie à l'instant ?

Quels besoins seraient-ils satisfaits ?

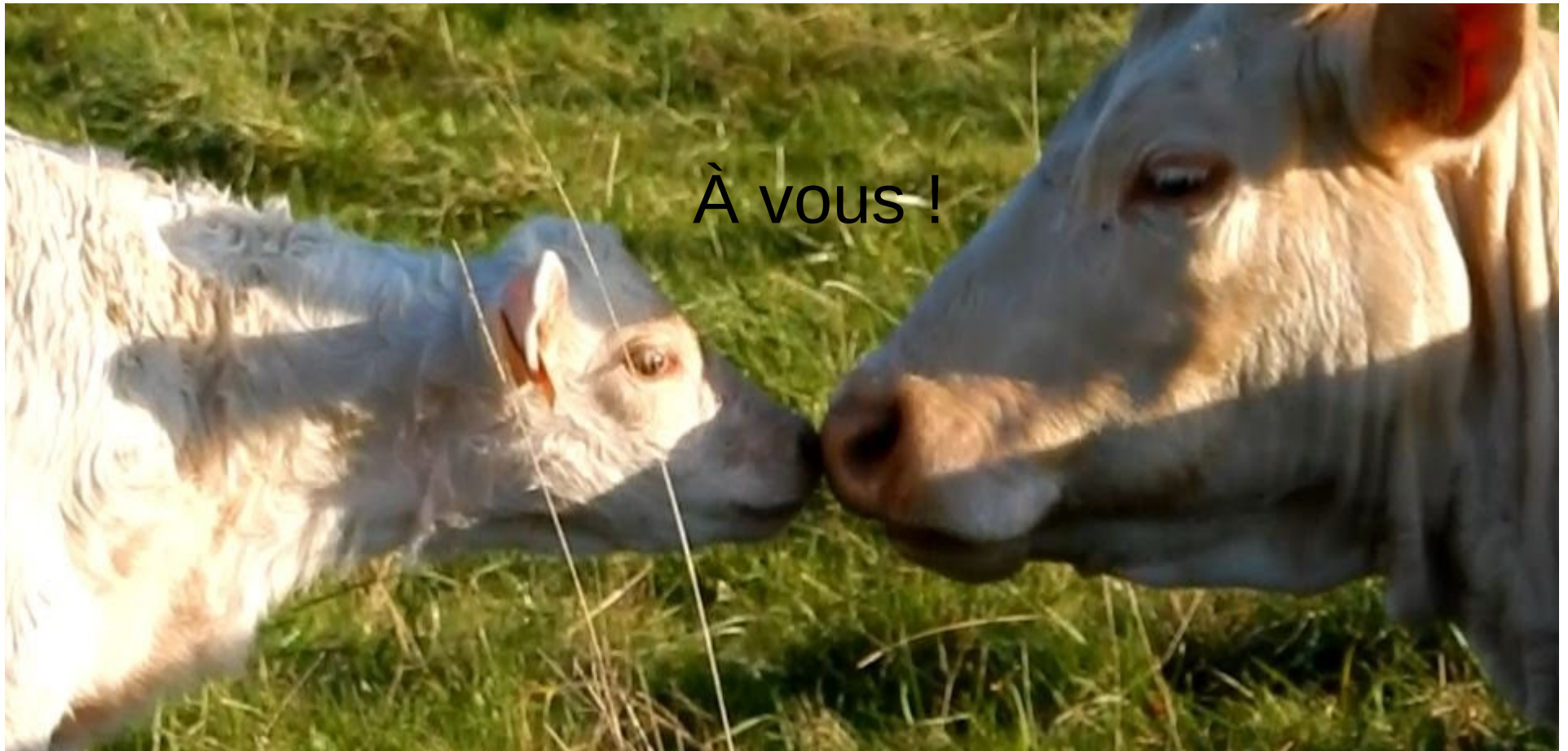
"Il y a 10.000 façons de satisfaire un besoin et il y a environ 7 milliards d'êtres humains qui peuvent m'y aider (moi y compris.)"

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

Exercice 2 - Observation



Questions ?/Réponses



Évaluation

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

