



Oser être soi-même

écoute
entraide

L'ordre social

L'ordre social représente ce qui organise la vie en société :

- les règles;
- les valeurs;
- les institutions;
- les façons de vivre ensemble, etc.

Par exemple, l'ordre social indique qu'une personne devrait :

- aller à l'école;
- avoir un travail et un logement;
- respecter les lois et se comporter d'une certaine manière;
- contribuer à la société en payant de l'impôt, etc.



Les normes de la société

Une norme est une règle ou une habitude qui détermine ce qui est vu comme « normal » ou acceptable dans la société.

Normal

Une chose est « normale » **quand elle ressemble** à ce que font ou vivent la plupart des gens.

Anormal

Une chose est « anormale » **quand elle est différente** de ce que font ou vivent la plupart des gens. Beaucoup de gens croient que ce qui est « normal » est la bonne façon d'agir, et que ce qui est « anormal » est mauvais.

Dans d'autres mots, être une personne « normale », cela veut surtout dire : faire comme tout le monde. Faire comme les autres, ce n'est pas forcément bon ou mauvais, mais qu'en est-il lorsque cela va à l'encontre de nos besoins ou de nos valeurs ?

—— Question ——

**Avez-vous déjà senti
qu'on vous poussait à vivre d'une façon
qui n'était pas la vôtre ?**

Les attentes de la société

Voici quelques attentes imposées par les normes sociales.

Choix de vie

- Suivre un parcours « logique » : études → travail → couple → enfants → être propriétaire.
- Faire des choix « raisonnables », « rentables » ou « sécurisants ».
- Ne pas déranger, ne pas prendre trop de place ou ne pas « sortir du cadre ».

Famille et relation

- Avoir un couple « stable » et conforme aux normes sociales.
- Être un bon parent, un bon partenaire, répondre aux attentes et aux valeurs familiales.

Travail

- Avoir un emploi « sérieux » et « stable ».
- Réussir professionnellement et valoriser la sécurité financière.
- Être une personne productive, efficace et toujours occupée.

L'horloge sociale

L'horloge sociale influence la manière dont les gens perçoivent leur propre développement et leur sentiment de réussite ou d'échec en fonction de leur âge.

Quelques attentes imposées par l'horloge sociale :

- Avoir une maison avant 30 ans.
- Avoir des enfants avant 30-35 ans.
- Avoir une carrière stable avant 40 ans.
- Prendre sa retraite vers 60-65 ans.

Suivre le rythme de l'horloge sociale peut créer du stress, faire douter de soi ou pousser à faire des choix qui ne nous ressemblent pas. Cela peut aussi mener à juger les gens qui vivent autrement. Suivre un modèle imposé lorsqu'il ne correspond pas à nos besoins peut apporter de grandes souffrances.



—— Exercice ——

Fermons les yeux...

—— Les stéréotypes ——

Un stéréotype est une **idée toute faite** sur ce que quelqu'un est ou devrait être.

Ce sont des **raccourcis** qui nous donnent l'impression de mieux comprendre les autres.

Les stéréotypes ont tendance à **mettre les gens dans des cases**, alors que chaque personne est unique.

Ils influencent nos choix, nos émotions et freinent la liberté de chacun·e de vivre à sa façon.

Quelques stéréotypes masculins

Force physique et émotionnelle :

- Doit être fort physiquement.
- Doit contrôler ses émotions, par exemple : ne pas pleurer pas, car cela démontre une faiblesse.

Leadership et ambition :

- Doit occuper des postes importants et avoir de l'ambition dans leur carrière.

Rôle de protecteur :

- Doit être le pourvoyeur des ressources financières et assurer la sécurité de sa famille.

Quelques stéréotypes féminins

Maternité comme rôle essentiel :

- Doit correspondre au rôle maternel de faire et d'éduquer des enfants.

Rôle familial et domestique :

- Doit tenir la famille ensemble.
- Doit s'occuper du ménage, de la cuisine, des enfants, etc.

Sensibilité et soin :

- Doit agir naturellement avec douceur.
- Doit prendre soin des autres.



Quelques préjugés masculins

- Rester à la maison plutôt que de travailler pour s'occuper des enfants peut être jugé peu viril.
- Ne pas gagner suffisamment d'argent peut être perçu comme une faiblesse ou un échec par rapport aux attentes traditionnelles masculines de soutien financier.
- Exprimer ses émotions ou pleurer peut être jugé comme trop sensible, faible ou pas assez masculin, ce qui va à l'encontre de l'image masculine stoïque et forte.
- Ne pas être intéressé par le sport ou préférer des activités jugées féminines comme la danse ou la mode peut être moqué ou perçu comme moins masculin.

Quelques préjugés féminins

- Affirmer ne pas vouloir avoir d'enfants peut être jugé comme égoïste, froid ou déconnecté de la « nature féminine ».
- Être une personne ambitieuse ou qui prend la parole de manière forte peut être perçu négativement, ce qui est souvent le contraire dans le rôle masculin.
- Ne pas suivre les standards de beauté ou ne pas se soucier de son apparence physique est souvent perçu comme un signe de négligence ou de manque de féminité.
- Se concentrer sur sa carrière ou de ne pas s'occuper des tâches domestiques peut être perçu comme un manque de responsabilité.

—— Question ——

**Ai-je tendance à faire des choix
en tenant compte du jugement des autres ?**

—— Tracer son chemin ——

Être l'architecte de sa propre vie,
c'est définir ses objectifs et tracer un chemin unique
même si cela va à l'encontre des
attentes sociales ou familiales.

C'est oser dessiner un plan à son image,
même quand la société propose un modèle tout fait.

Tracer son chemin

- ☑ Connaissance de soi
- ☑ Autonomie décisionnelle
- ☑ Résilience
- ☑ Authenticité



Selon vous,
quelle est votre
plus grande
qualité/force ?

Quelques exemples :

Écoute

Créativité

Empathie

Persévérance

Sens de l'humour

Autonomie

Bienveillance

Organisation

Détermination

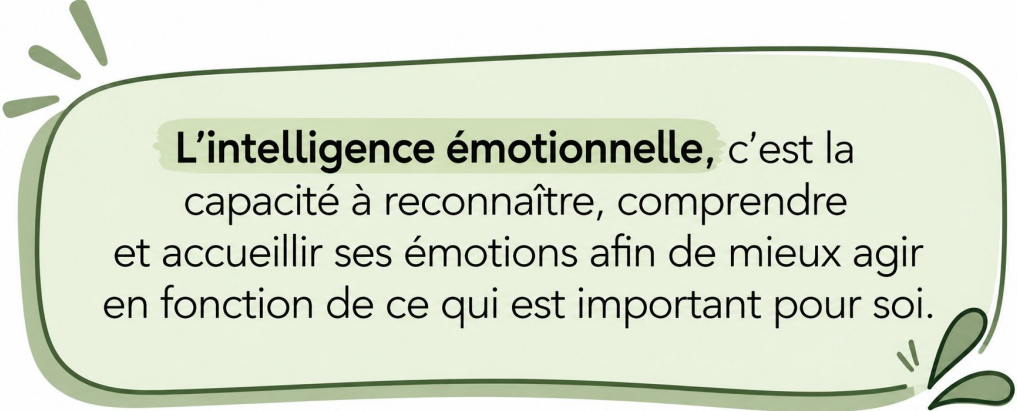
Ouverture d'esprit

Capacité d'adaptation

Esprit d'équipe

L'intelligence émotionnelle

Si nous souhaitons être l'architecte de notre propre vie, il faut être capable d'écouter ce qui se passe à l'intérieur de nous. Nos émotions peuvent nous informer sur nos besoins, nos limites et ce qui est important pour nous.



L'intelligence émotionnelle, c'est la capacité à reconnaître, comprendre et accueillir ses émotions afin de mieux agir en fonction de ce qui est important pour soi.

—— Question ——

À quoi est-ce que je dis oui,
alors que j'aimerais dire non ?

Mettre ses limites

Une limite une façon de prendre soin de soi et de clarifier ce qui est acceptable pour nous.

Parfois, nous savons ce que nous voulons, mais nous n'osons pas le dire ou le faire par peur du jugement, de décevoir ou de déranger.

Mes limites peuvent concerner :

- ✓ Mon temps
- ✓ Mon énergie
- ✓ Mon espace personnel
- ✓ Mes relations
- ✓ Mon corps
- ✓ Mes valeurs



Le jugement

Les gens portent des jugements pour différentes raisons, en voici quelques-unes :

Par peur ou insécurité

« Elle quitte son emploi sans plan B ? Moi, je ne pourrais jamais. »

Par méconnaissance ou incompréhension

« Je ne comprends pas pourquoi il réagit comme ça, il exagère sûrement. »

Pour se valoriser ou se comparer

« Moi, je ne ferais jamais ça. »

Par automatisme social ou culturel

« Une vraie famille devrait fonctionner comme ça... »

Par manque d'empathie ou de recul

« Il me semble qu'il pourrait faire un effort... »

—— Le jugement ——

Il est facile de croire qu'un jugement
dit quelque chose de vrai sur nous.

Pourtant, un jugement reflète souvent les peurs, les valeurs
ou les limites de la personne qui le porte.

Ce n'est pas parce qu'un choix dérange
qu'il est forcément mauvais.

Il peut simplement bousculer ce que l'autre considère
comme sécurisant ou acceptable.

La différence

Pour une personne qui se fond dans le décor de la norme et qui n'a pas l'habitude d'attirer les regards sur sa différence, **faire des choix hors du commun peut être difficile et déstabilisant**. Plusieurs personnes vivent dans la différence au quotidien et ne peuvent pas cacher leur différence.



—— Question ——

**Si le jugement n'existait pas
qu'est-ce que j'aimerais changer
dans ma vie ?**

Avoir

L'avoir, c'est une manière de vivre où l'on se définit par ce que l'on possède :
une grande maison, une voiture de luxe, un travail de prestige, une belle apparence physique, etc.

-> Je me sens accompli·e, car j'ai telle chose ou telle position.

Se valoriser à travers ce qu'on possède peut apporter des réussites, mais aussi des échecs douloureux.

- Si je me sens accompli·e grâce à mon couple, que restera-t-il après une rupture ?
- Si ma confiance en moi dépend de ce que je possède, que se passera-t-il si je perds tout ?



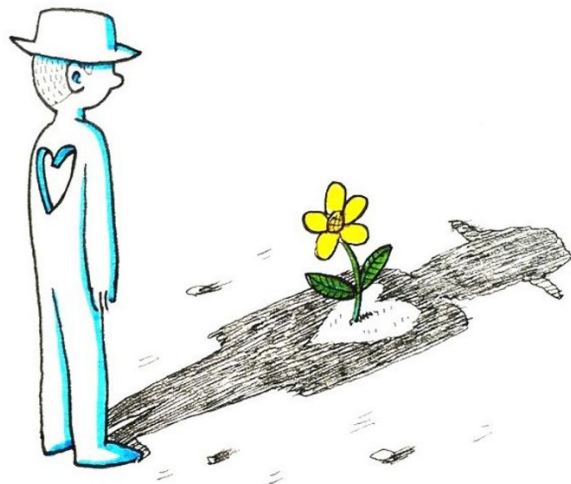
Être

L'être, c'est se définir par ce qu'on vit intérieurement :

chercher à grandir plutôt qu'à paraître, prendre soin de son monde intérieur, accepter ses émotions, faire des choix selon ses valeurs, etc.

-> Je me sens accompli-e, car je me sens en connexion avec mes émotions.

Cultiver l'être, c'est apprendre à se connaître, à rester fidèle à soi-même et à faire des choix qui nous ressemblent, même quand ces choix vont à l'encontre de ce que la société attend.



—— Question ——

**Que puis-je faire au quotidien
pour nourrir qui je suis réellement ?**

Cultiver son Être

- ✓ Créer quelque chose : dessiner, peindre, bricoler, écrire
- ✓ Écouter de la musique qui nous fait du bien
- ✓ Passer du temps dans la nature
- ✓ Méditer ou prendre quelques minutes de silence
- ✓ Écrire dans un journal ce qu'on pense ou ressent
- ✓ Faire une introspection :
« Qu'est-ce que je ressens? De quoi ai-je besoin? »
- ✓ Découvrir quelque chose de nouveau :
apprendre une langue, cuisiner, suivre un atelier
- ✓ Prendre une pause des réseaux sociaux
- ✓ Prendre soin de quelque chose : plantes, jardin, animal,
espace de vie
- ✓ Essayer une nouvelle activité qui sort de sa zone de confort



Cultiver son **ÊTRE.**, c'est aussi
faire des choses qui n'ont pas
nécessairement une utilité
ou un résultat à produire.

L'autosabotage

L'autosabotage, c'est adopter des comportements ou des croyances qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs, souvent par peur du succès, de sortir de sa zone de confort ou de l'échec. C'est comme si on mettait des obstacles sur notre propre route, même si on veut avancer.

Par exemple : « Je ne mérite pas cette promotion » ou « Cette personne ne m'aimera jamais ».

Quelques facteurs qui peuvent entraîner de l'autosabotage

- ✓ Croyances limitantes
- ✓ Peur succès ou de l'échec
- ✓ Zone de confort
- ✓ Manque de confiance en soi



L'autosabotage

L'autosabotage se manifeste souvent de manière inconsciente de plusieurs façons :

- **La procrastination**

Remettre les choses à plus tard par peur de l'échec ou du regard des autres.

- **Le perfectionnisme**

Refuser une opportunité, comme un emploi, de peur de ne pas être à la hauteur.

- **L'autocritique**

Ne jamais montrer ses talents, car on y voit que des défauts.

- **L'évitement**

Rester dans sa zone de confort par manque de confiance en soi.

L'autosabotage

Voici quelques réflexions pour surmonter l'autosabotage.

Prendre conscience du phénomène

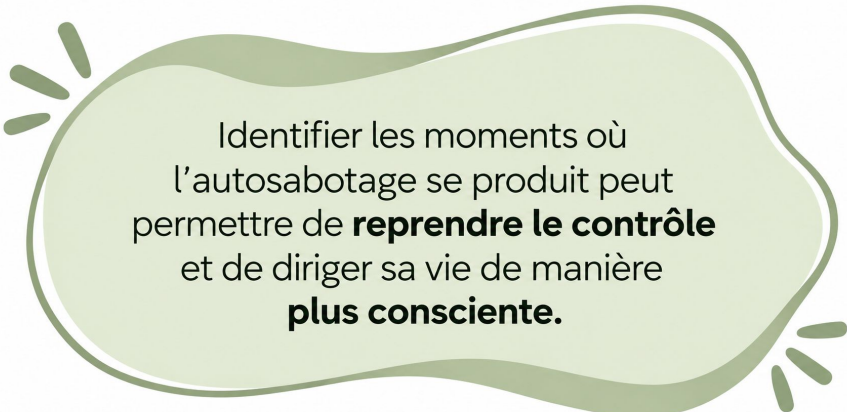
-> Quelles sont les situations dans lesquelles j'ai tendance à faire de l'autosabotage ?

Accepter l'échec comme une opportunité d'apprentissage

-> Quelle est ma perception de l'échec ?
Pourquoi ai-je peur d'échouer ?

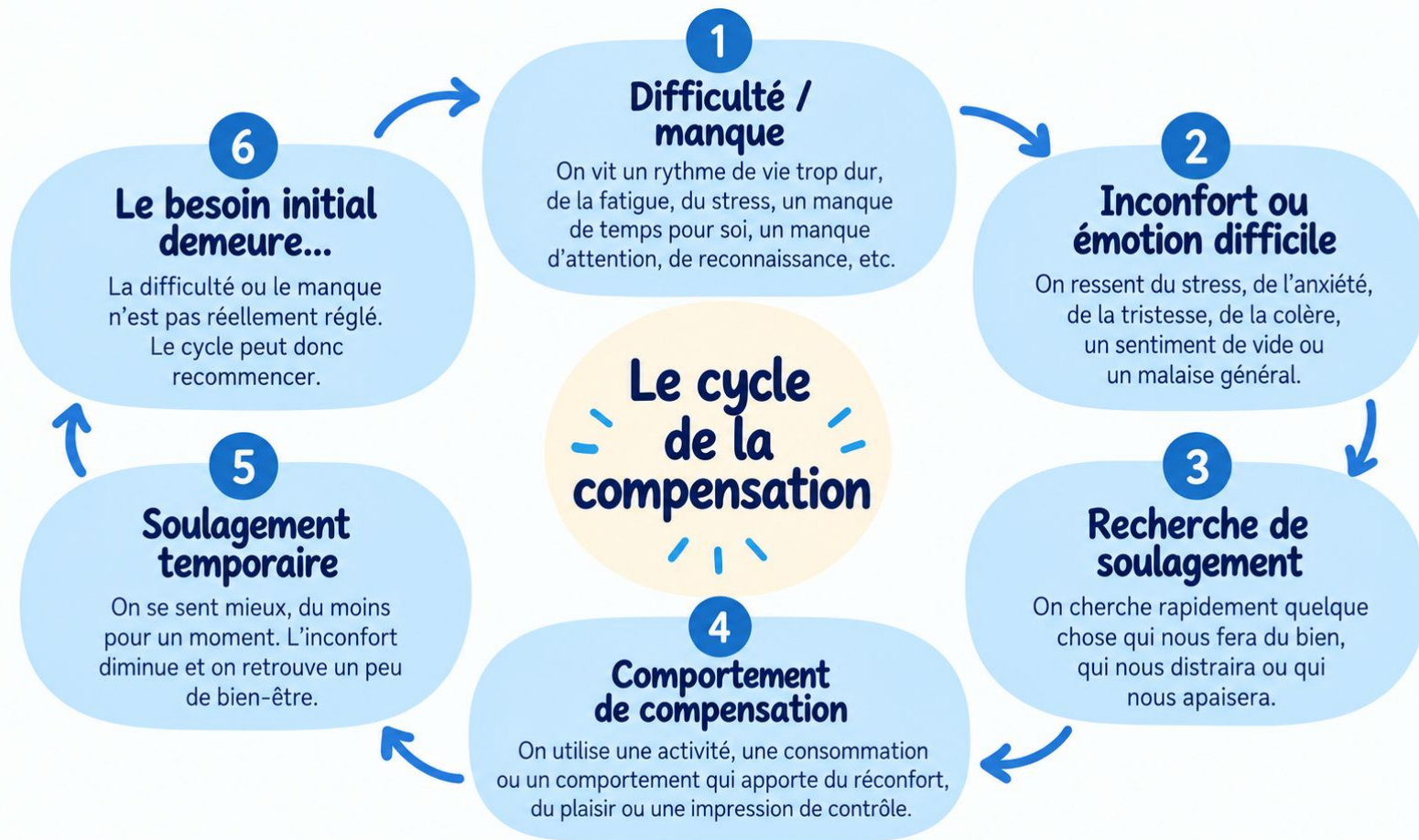
Pratiquer la bienveillance envers soi-même

-> On est souvent dur·e envers soi-même.
Et si on se parlait comme on parlerait à un·e ami·e ?



Identifier les moments où l'autosabotage se produit peut permettre de **reprendre le contrôle** et de diriger sa vie de manière **plus consciente.**

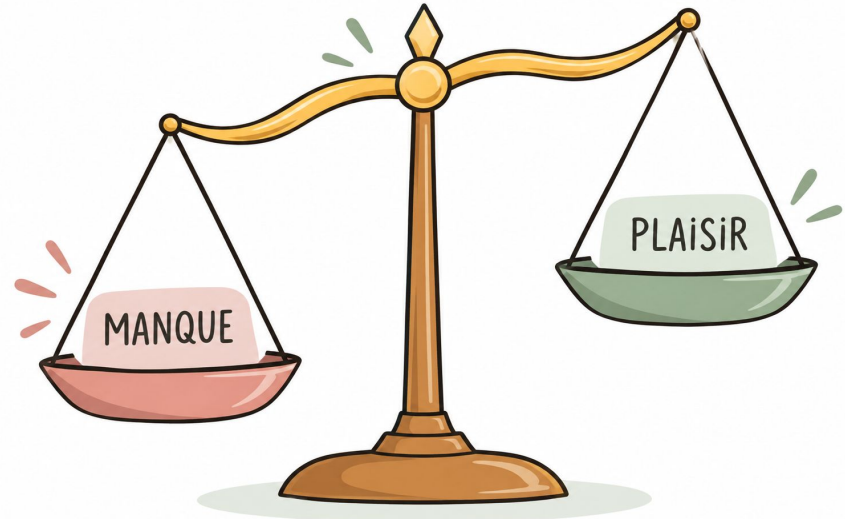
Le cycle de la compensation



La compensation

Voici quelques de compenser un manque :

- ✓ Alcool & drogue
- ✓ Nourriture
- ✓ Magasinage
- ✓ Voyages
- ✓ Restaurants, sorties & bars
- ✓ Films, séries & jeux vidéo
- ✓ Sexualité
- ✓ Applications de rencontre
- ✓ Casinos et paris en ligne



L'autocompassion

L'auto-compassion est la capacité de se donner du soutien, de reconnaître sa souffrance avec empathie.

C'est la capacité de se tendre la main à soi-même, sans nier sa souffrance, sans non plus s'auto-flageller pour ce qu'on traverse.

Pour en apprendre davantage sur l'auto-compassion :

www.lapsychologiepositive.fr/auto-compassion-theorie-et-pratiques



L'autonomie

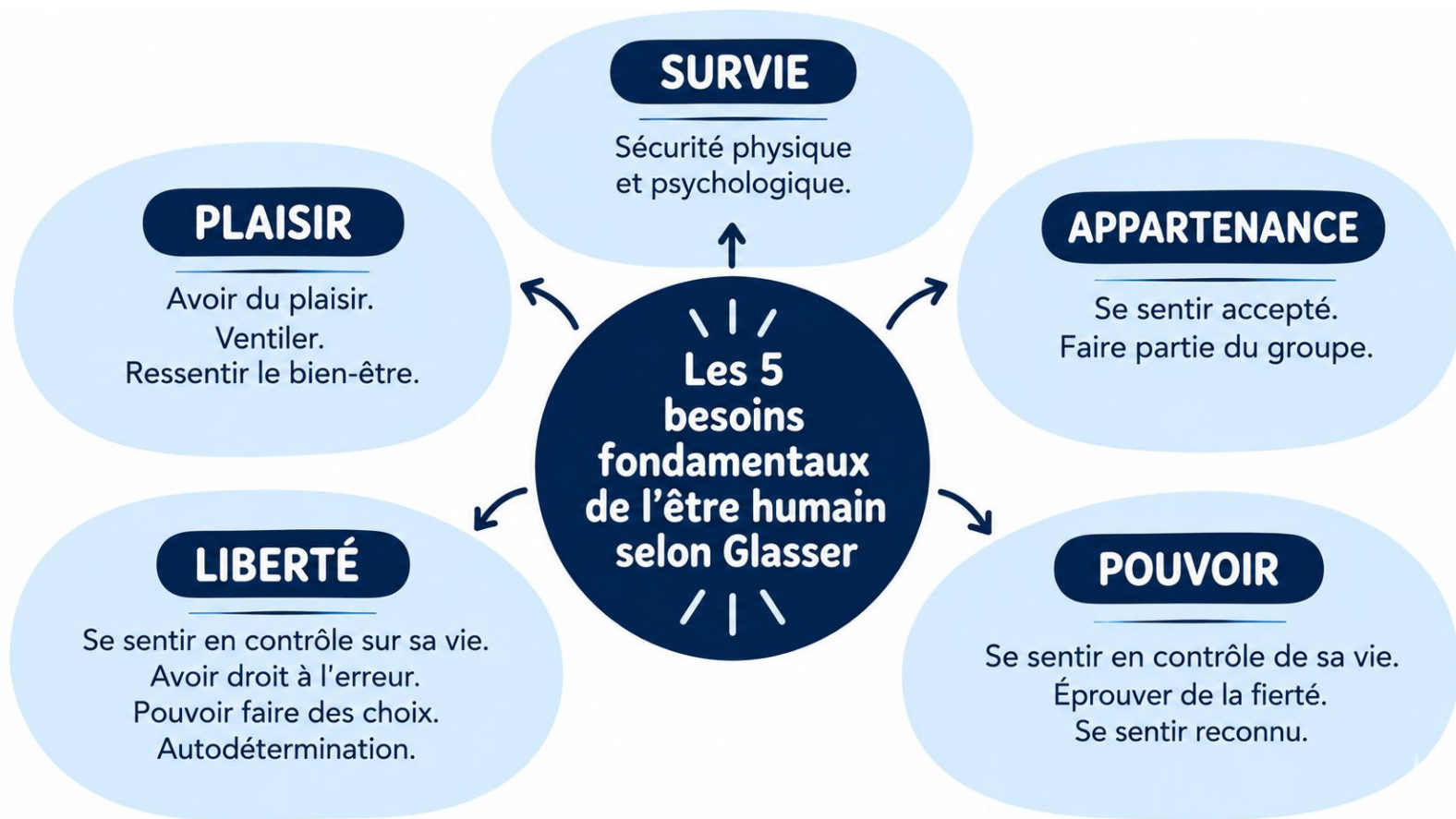
La première étape vers une plus grande autonomie est l'introspection. Il s'agit de prendre un moment pour se recentrer, écouter ses émotions et réfléchir à ce qui a réellement de la valeur pour soi.

- ✓ Le questionnement intérieur
- ✓ La reconnaissance des croyances limitantes
- ✓ Prendre conscience des rôles sociaux imposés
- ✓ La reconnexion au corps et aux émotions
- ✓ Développer un sens critique
- ✓ Affirmer ses choix
- ✓ Se réaliser au-delà des attentes



Les 5 besoins fondamentaux de l'être humain

selon William Glasser



—— Question ——

**Quelles sont les attentes des autres auxquelles
je me sens obligé·e de répondre ?**

—— Question ——

**Quels aspects de ma vie me font
me sentir bien, indépendamment
de l'opinion des autres?**

—— Question ——

**Quelles sont mes valeurs profondes,
et comment puis-je les vivre à ma façon ?**

—— Question ——

**Est-ce que l'avoir prend plus de place
que l'être dans ma vie ?**

—— Question ——

**Y a-t-il des choix que je repousse
par peur de décevoir les autres
ou de ne pas être « normal » ?**

—— Question ——

**Quels rêves ou désirs ai-je mis de côté
pour m'adapter aux normes de la société ?**

—— Question ——

**De quoi ai-je vraiment besoin
pour me sentir libre et authentique
dans ma vie ?**

—— Question ——

**Comment me sentirais-je
si je décidais de vivre sans me soucier
des attentes de la société ?**

—— Question ——

**Comment puis-je célébrer
mon côté unique sans me fondre
dans le moule imposé par la société ?**

La boîte à outils

Tous les outils & aide-mémoire de la formation

Mieux me connaître

Mes besoins - Mes valeurs - Mes forces - Mes aspirations

Mes besoins

Les besoins sont essentiels à notre bien-être. Lorsqu'ils sont respectés, ils nous aident à nous sentir bien, en équilibre et en santé.

Quelques exemples :

- Sécurité physique
- Sécurité émotionnelle
- Sécurité financière
- Appartenance et connexion
- Reconnaissance
- Autonomie
- Repos et temps pour soi
- Soutien
- Plaisir et détente
- Apprentissage
- Santé physique et mentale
- Stabilité
- Sens et utilité
- Respect
- Épanouissement
- Liberté
- Créativité



Mes besoins importants

Quels sont les besoins les plus importants pour moi en ce moment ?



À réfléchir :

- Quels besoins sont bien comblés dans ma vie ?
- Quels besoins sont moins comblés ?
- Qu'est-ce que je pourrais mettre en place pour mieux répondre à mes besoins ?

Mes valeurs

Mes valeurs sont ce qui compte vraiment pour moi et servent de guide intérieur dans mes choix et mes priorités. Elles donnent du sens à ma façon de vivre et peuvent évoluer au fil du temps.

Quelques exemples :

- Authenticité
- Justice
- Tolérance
- Autonomie
- Liberté
- Apprentissage
- Bienveillance
- Loyauté
- Amitié
- Calme
- Ouverture d'esprit
- Amour
- Collaboration
- Honnêteté
- Confiance
- Compassion
- Respect
- Générosité
- Créativité
- Responsabilité
- Gratitude
- Santé
- Indépendance
- Équilibre
- Sécurité
- Intégrité
- Famille
- Solidarité
- Soutien
- Plaisir



Mes valeurs importantes

Quelles sont les valeurs qui sont les plus importantes pour moi en ce moment ?



À réfléchir :

- Quelles valeurs mettre davantage en pratique ?
- Quand est-ce que je m'éloigne de mes valeurs ?
- Quels petits gestes pourrais-je poser au quotidien pour être plus aligné-e avec mes valeurs ?

Mes forces

Mes forces sont les qualités, compétences et ressources qui m'aident à faire face aux défis, à atteindre mes objectifs et à bien m'adapter dans différentes situations.

Quelques exemples :

- Résilience
- Courage
- Organisation
- Empathie
- Autonomie
- Écoute
- Observation
- Patience
- Honnêteté
- Créativité
- Générosité
- Sens de l'humour
- Bienveillance
- Ouverture d'esprit
- Leadership
- Curiosité
- Esprit d'équipe
- Détermination
- Communication
- Adaptabilité
- Sensibilité
- Authenticité
- Diplomatie
- Confiance en soi
- Sens de la justice
- Engagement
- Fiabilité
- Sens pratique
- Tolérance
- Calme



Mes forces importantes

Quelles sont les principales forces qui comptent le plus pour moi ?



À réfléchir :

- Quelles forces est-ce que les autres voient en moi ?
- Comment mes forces m'aident-elles dans ma vie ?
- De quelles façons puis-je utiliser davantage mes forces pour atteindre mes objectifs ?

Mes aspirations

Les aspirations sont mes rêves, mes projets et ce que j'aimerais réaliser ou vivre dans l'avenir. Elles me donnent une direction et du sens dans ma vie.

Quelques exemples :

- Sortir de ma zone de confort
- Étudier ou me former
- Avoir un impact positif
- Développer mes talents
- Accomplir un projet créatif
- Avoir plus de temps
- Me sentir en sécurité
- Avoir un chez-soi
- Améliorer ma santé
- Prendre soin des autres
- Vivre une vie plus simple
- Me sentir libre dans mes choix
- Développer ma confiance
- Trouver un meilleur équilibre
- Être fier.ère de mon parcours
- Laisser une trace positive
- Fonder une famille
- Voyager



Mes aspirations importantes

Quelles sont les principales aspirations qui comptent le plus pour moi ?



À réfléchir :

- Qu'est-ce que me fait vraiment rêver ?
- Où est-ce que je me vois dans 1 an ? 5 ans ? 10 ans ?
- Quelles sont les petites étapes que je pourrais faire dès maintenant pour me rapprocher de mes aspirations ?

*Reconnaître
mes limites*

Mes limites : les identifier

1

Observer mes signaux

Mon corps et mes émotions m'envoient des messages quand une limite est dépassée.

Chez moi, c'est souvent :

- ☐ Fatigue intense
- ☐ Irritabilité
- ☐ Anxiété, stress
- ☐ Tension musculaire (ex. : maux de tête, douleur)
- ☐ Tristesse
- ☐ Manque de motivation
- ☐ Besoin d'isolement
- ☐ Autre : _____

2

Identifier mes besoins

Mes limites sont liées à mes besoins. Plus je sais de quoi j'ai besoin, plus je peux reconnaître quand mes limites sont atteintes.

J'ai besoin de...

- ☐ Temps pour moi / repos
- ☐ Respect
- ☐ Écoute
- ☐ Soutien
- ☐ Clarté
- ☐ Prévisibilité
- ☐ Espace personnel
- ☐ Autre : _____

3

Repérer mes domaines de vie

Mes limites peuvent être différentes selon les situations. Voici quelques domaines à explorer.

Où ai-je besoin de poser ou de renforcer mes limites ?

- ☐ Au travail / aux études
- ☐ Dans ma famille
- ☐ Dans mes amitiés
- ☐ Dans mes relations amoureuses
- ☐ Sur les réseaux sociaux / téléphone
- ☐ Dans mes engagements bénévoles
- ☐ Avec ma santé et mon énergie
- ☐ Autre : _____

4

Reconnaître ce qui me dépasse

Quelles situations, comportements ou demandes me font sentir inconfortable, stressé.e ou épuisé.e ?

5

Clarifier ce que je suis prêt.e à accepter

Qu'est-ce que je suis à l'aise d'accepter ?
Quelles sont mes limites ?

Je suis à l'aise avec...

Je ne suis pas à l'aise avec...

6

Comment puis-je les respecter ?

Quelles actions concrètes puis-je mettre en place pour prendre soin de mes limites ?

Mes prochains petits pas :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

À réfléchir

- Dans quelles situations ai-je déjà dépassé mes limites ?
- Qu'est-ce que cela m'a coûté (énergie, émotions, santé, relations, etc.) ?
- Qu'est-ce que je veux faire différemment pour mieux les respecter ?

Mes limites

Quelques exemples :

Limites de temps

- Dire non à des demandes supplémentaires
- Respecter mes moments de repos
- Ne pas répondre immédiatement aux messages
- Prendre du temps pour moi

Limites d'énergie

- Éviter les situations qui me drainent
- Limiter le temps passé avec des personnes négatives
- Préserver mon énergie pour ce qui est important
- Reconnaître mes signes de fatigue

Limites relationnelles

- Dire non à ce qui me met mal à l'aise
- Respecter mon besoin d'espace
- Choisir avec qui je veux passer du temps
- Mettre une distance avec des relations toxiques

Limites physiques

- Respecter mon espace personnel
- Dire non au contact physique non désiré
- Prendre soin de mon corps
- Écouter mes signes d'inconfort

Mes limites importantes :

Quelles sont les limites les plus importantes pour moi en ce moment ?

Pratiquer l'autocompassion

Ma pause d'autocompassion

Un outil simple pour traverser un moment difficile

Cette pause m'aide à me tourner vers moi avec la même bienveillance, compréhension et humanité que j'offrirais à quelqu'un que j'aime. Elle ne fait pas disparaître la difficulté, mais m'aide à la vivre autrement et à choisir une réponse qui prend soin de moi.

1

Je remarque

Écoute

Je prends un moment pour identifier ce qui se passe en moi, sans jugement ni dévalorisation.

Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?
Qu'est-ce qui est difficile pour moi ?

Exemple de phrase d'autocompassion :

« Je remarque que je ressens de l'anxiété et que cette situation me fait du mal. »

2

J'accueille

Bienveillance

Je reconnais que c'est difficile.
Je peux ressentir ce que je vis sans me critiquer.

Pourquoi est-ce difficile pour moi ?
Qu'est-ce que je me dirais si une personne que j'aime vivait la même chose ?

Exemple de phrase d'autocompassion :

« C'est normal que ce soit difficile.
J'ai le droit de me sentir comme ça. »

3

Je me soutiens

Bienveillance

Je m'apporte de la douceur, du soutien et de la considération. Je me parle comme à une ami.e.

De quoi ai-je besoin en ce moment ?
Qu'est-ce qui me ferait du bien ?

Exemple de phrase d'autocompassion :

« Je peux m'offrir du temps, du repos et être patient.e avec moi-même. »

4

Je choisis

Humanité commune

Je me rappelle que ma souffrance fait partie de l'expérience humaine.
Je choisis une petite action qui prend soin de moi maintenant.

Quelle petite action pourrais-je faire pour prendre soin de moi maintenant ?

Exemple de phrase d'autocompassion :

« Je ne suis pas seul.e à vivre ça.
Je peux faire un petit pas pour moi dès maintenant. »



Phrase à retenir :

« Je peux reconnaître que je souffre sans me juger pour ma souffrance. »

Idées de petites actions

- Prendre quelques respirations profondes
- Faire une courte marche
- Boire un verre d'eau
- Écrire ce que je ressens
- Me reposer
- Écouter une musique que j'aime
- Contacter une personne de confiance
- Mettre une limite
- Faire une activité créative
- Me rappeler ce qui me fait du bien

Avoir et Être

Ce que j'ai — Ce que je suis

Avoir et Être

Exercice : « Je suis » vs « J'ai »

Prenez un moment pour réfléchir et écrire ce qui vous vient spontanément. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Ce que j'ai

(rôles, possessions, responsabilités...)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ce que je suis

(valeurs, traits, aspirations...)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

À réfléchir :



1 Est-ce que ce que « j'ai » reflète vraiment ce que « je suis » ?

2 Est-ce que certains « avoirs » étouffent mon « être » ?

3 Que se passerait-il si je lâchais un rôle pour revenir à l'essentiel de moi-même ?

Le cycle de la compensation

Le cycle de la compensation

Comprendre pour faire des choix différents

La compensation est un comportement que l'on adopte pour se sentir mieux temporairement lorsqu'on vit une émotion difficile ou un besoin non comblé. Ce comportement peut nous apporter un soulagement à court terme, mais finit souvent par nous nuire à long terme.

1

**Ce que je fais
pour me sentir mieux
maintenant**

(ex. : manger, magasiner, consommer,
scroller, éviter, surtravailler, etc.)

2

**Ce que ça m'apporte
à court terme**

(ex. : soulagement, distraction,
plaisir rapide, moins d'anxiété,
sentiment de contrôle, etc.)

3

**Ce que ça me coûte
à long terme**

(ex. : culpabilité, stress, problèmes
de santé, isolement, difficultés financières,
perte d'énergie, éloignement de mes valeurs,
moins de confiance, etc.)

4

**Ce qui pourrait
m'aider réellement**

(ex. : répondre à mon besoin, prendre soin
de moi, demander du soutien, mettre une limite,
exprimer mes émotions, me reposer,
utiliser un autre outil, etc.)

Ce cycle peut se répéter plusieurs fois.
En le comprenant, je peux choisir une autre réponse.

À réfléchir :



1

Quel besoin essaie de combler ce comportement ?

2

Est-ce que ce comportement m'éloigne ou me rapproche de la personne que je veux être ?

3

Quelle petite action puis-je essayer à la place, dès maintenant ?

*Passer de la réflexion
à l'action*



Mon petit pas

Un outil pour passer de la réflexion à l'action

Il n'est pas nécessaire de tout changer d'un coup.
Un petit pas, même minime, peut faire une grande différence.
Cet outil t'aide à clarifier ce que tu veux, à identifier ce qui te freine
et à trouver une première action concrète et réaliste.

1

Ce que j'aimerais changer :

(situation, habitude, comportement...)

2

Ce qui me bloque :

(obstacles, difficultés, pensées...)

3

Ce qui me fait peur :

(craintes, inquiétudes, scénarios...)

4

Ce dont j'ai besoin :

(soutien, ressources, conditions...)

5

Le plus petit pas que je peux faire :

(action simple et réaliste)

6

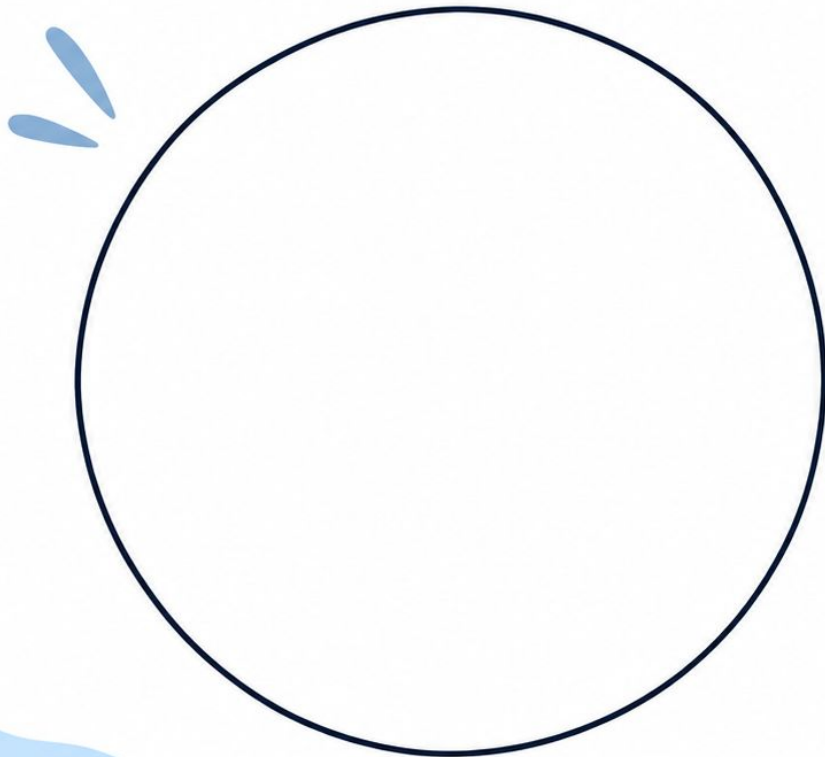
Quand vais-je le faire ?

(moment précis, planification...)

*Réalisation
de mes besoins*

Réalisation de mes besoins

Veillez colorier la surface du cercle de façon représentative de ce que vous éprouvez actuellement pour chacun de vos besoins.

☐

Survie

(ex. besoins physiques, sécurité, stabilité)

☐

Amour / reconnaissance

(ex. relations significatives, sentiment d'appartenance)

☐

Pouvoir

(ex. se sentir compétent·e, utile, reconnu·e)

☐

Plaisir

(ex. s'amuser, rire, apprendre, faire des activités qui font du bien)

☐

Liberté

(ex. pouvoir choisir, être autonome, avoir de l'espace)



écoute
entraide
ecoute-entraide.org