

Transformer « Je dois » en « Je choisis »

« Une forme importante de la bienveillance vis-à-vis de soi consiste à faire des choix motivés uniquement par le désir de contribuer à la vie, plutôt que par la peur, la honte, le devoir ou l'obligation. » Marshall Rosenberg, « Les mots sont des fenêtres », p171

1^{ère} étape : Ecrire la liste des activités que vous estimez devoir faire bien que cela vous déplaise mais pour lesquelles, semble-t-il, vous n'avez pas le choix.

Je dois....	Il faut que....
*	*
*	*
*	*

Comment vous sentez-vous ?

2^{ème} étape : Pour chaque point, remplacer « je dois » par « je choisis »

Comment vous sentez-vous ?

3^{ème} étape : Essayer de trouver l'intention qu'il y a derrière ce choix en complétant la phrase de la manière suivante : « Je choisis de parce que je veux ». Quels sont les besoins ?

Je choisis de ...	
*	parce que je veux
*	parce que je veux
*	parce que je veux

Comment vous sentez-vous ? Si un sentiment désagréable persistait, quel serait le ou les besoins non satisfaits ?

4^{ème} étape : Quelle demande pourriez-vous vous faire pour garder votre attention centrée sur ce qui motive vos actions ?