

de **victime** à **responsable**

Outil de compréhension et d'action sur les relations interpersonnelles

- Être dans **la plainte** : *victime*

- **Subir** : *ne dit pas non*

- Être **influçnable** :

peu de capacités critiques

- Être dans la **frustration** :

centré sur le manque

- Attendre un **changement brutal** :

qui vient de l'autre

- Se sentir **faible** :

peu en lien avec sa puissance

- Rester **critique** : *pas de distinction*

entre les émotions et les croyances

- Être **néгатif** : *voir le verre à moitié*

vide

victime

- Ce n'est jamais de ma faute ! •

Responsable

- J'assume mes actions et ma créativité •

- Apprendre à **se connaître** : *confiance en soi*
- Se donner de **la valeur** : *estime de soi*
- Avoir un cadre **déontologique** : *socle de valeurs*
- Se **Changer** soi-même : *par petits pas*
- **Agir** : *être dans l'action*
- Être en **conscience** : *prendre du recul*
- Développer l'**humilité** : *se remettre en cause*
- Être **intègre** : *cohérence entre mes idées, mes mots mes actions*
- Rester **factuel** : *distinguer mes émotions et mes croyances de la réalité*

