



**Aujourd'hui  
exceptionnellement  
de 10h00 à 12h00**

SMQRS  
Équipe de  
possibilités  
2021-05-25

# Mes rôles, étape-1

**Fais une listes de tes rôles !**

P.ex. :

- Je suis une épouse.
- Je suis un père.
- Je suis une fille.
- Je suis un employé.
- etc.

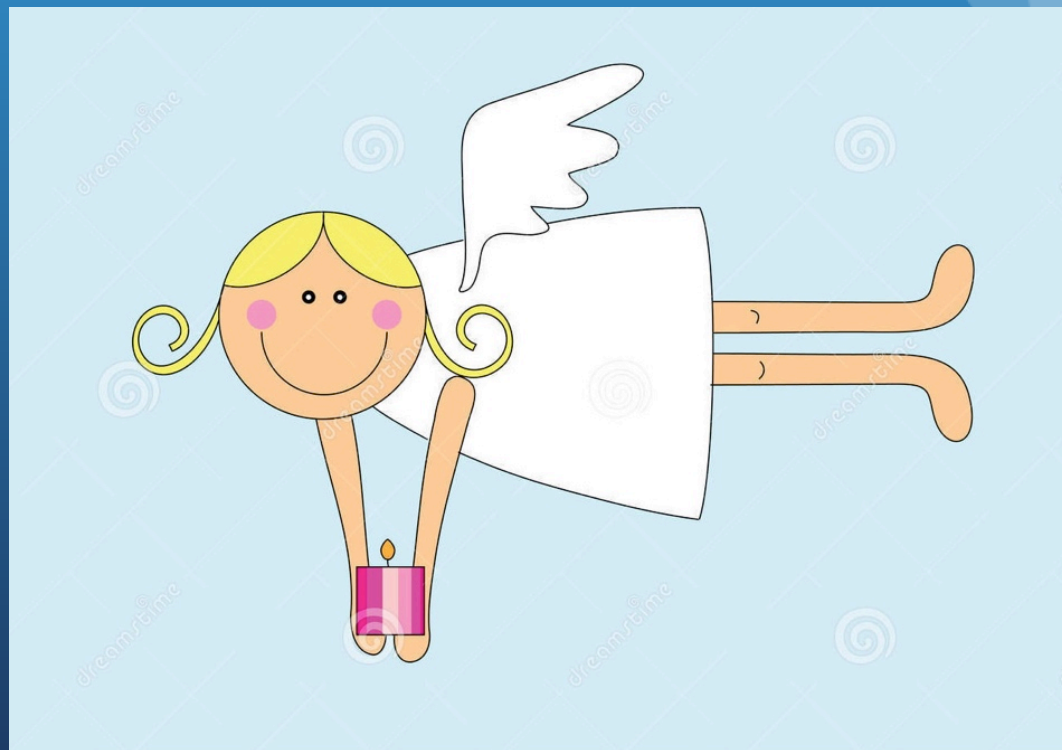


# Mes rôles, étape-2

**Qui ou que es-tu dans ce rôle ?  
Comment agis-tu dans ce rôle ?**

P.ex. comme fille :

- Je suis la gentille fille.
- Je me sens petite.
- Je suis adaptive.
- J'évite le conflit.
- etc.



# Mes rôles, étape-3

**Qu'est-ce que tu apprécies à l'intérieur de ce rôle ?**

P.ex. comme épouse :

- De ne me sentir pas seule.
- De manger ensemble.
- Sa joie pour un bon repas.
- etc.

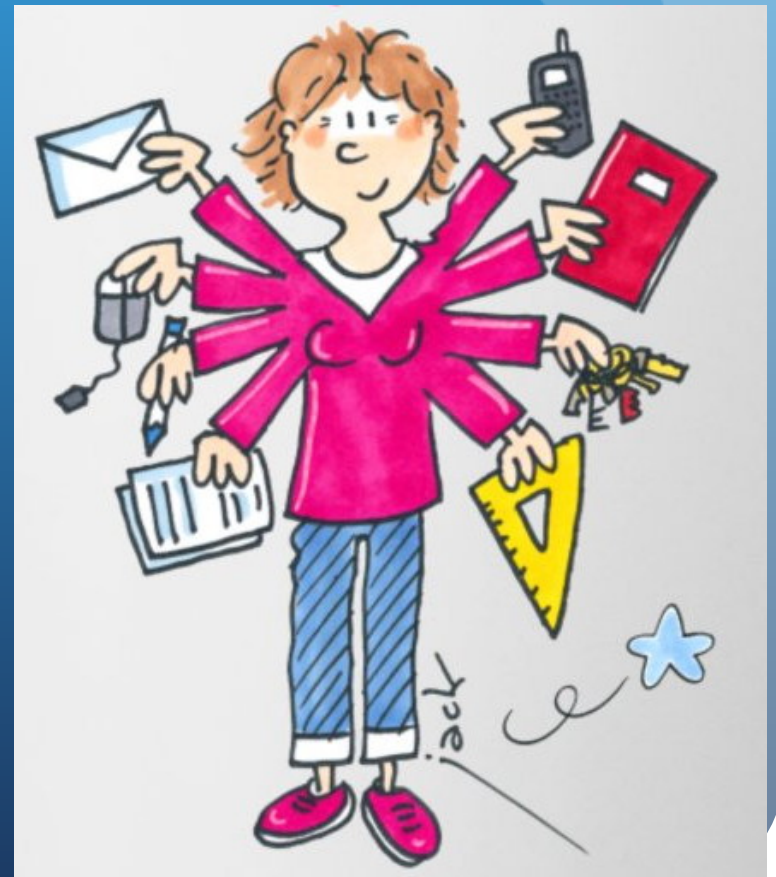


# Mes rôles, étape-4

**Comment tu te vois si tu obéissais parfaitement au dictat de ce rôle ?**

P.ex. comme directrice :

- J'ai une compréhension parfaite pour les employés.
- Je satisfais les vœux de tout le monde.
- Je suis irremplaçable.
- Je suis inattaquable.
- etc.



# Mes rôles, étape-5

**Pourquoi ces valeurs sont-elles si important pour moi ? Qu'est-ce que j'obtiens en tenant ces valeurs ?**

P.ex. Comme directrice :

- Un bon auto-image de moi-même.
- Une (fausse) sécurité émotionnelle.
- Un manque d'authenticité.
- etc.



# Mes rôles, étape-6

**Applique l'exercice « J'enlève pour toujours l'attente de ce rôle ... »**

**Fais-cela sur deux chaises.  
Et car nous sommes  
partiellement identifiés  
avec le rôle, laisse parler  
ton être et le rôle.**

