



**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.

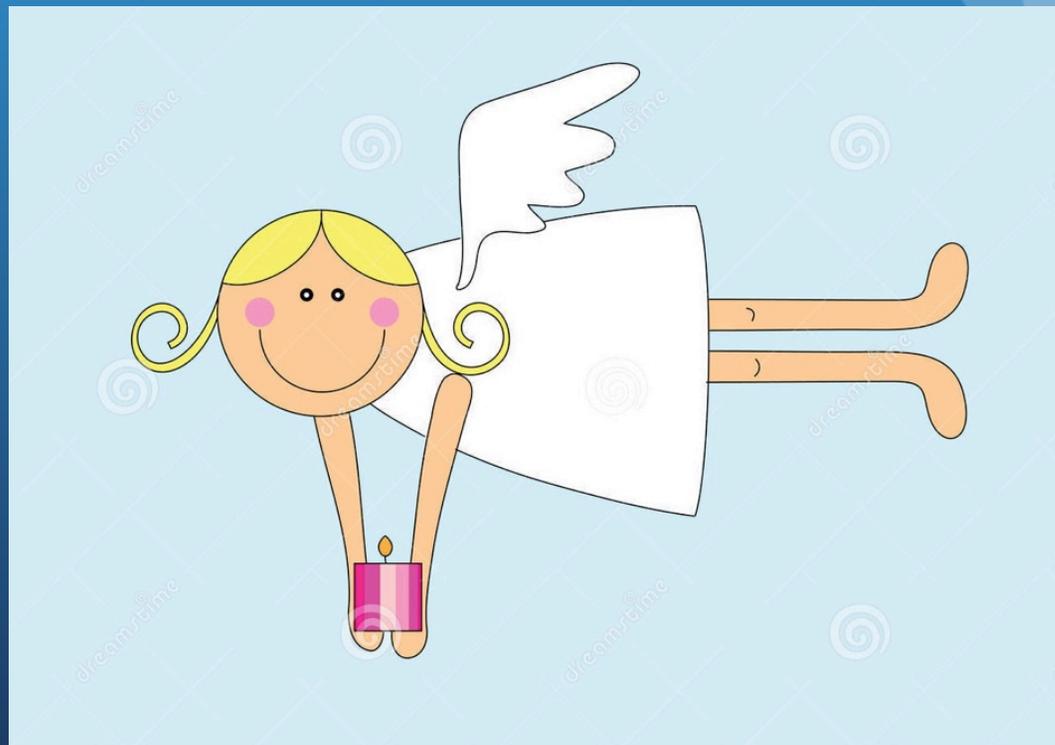


Mes rôles, étape-2

**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.

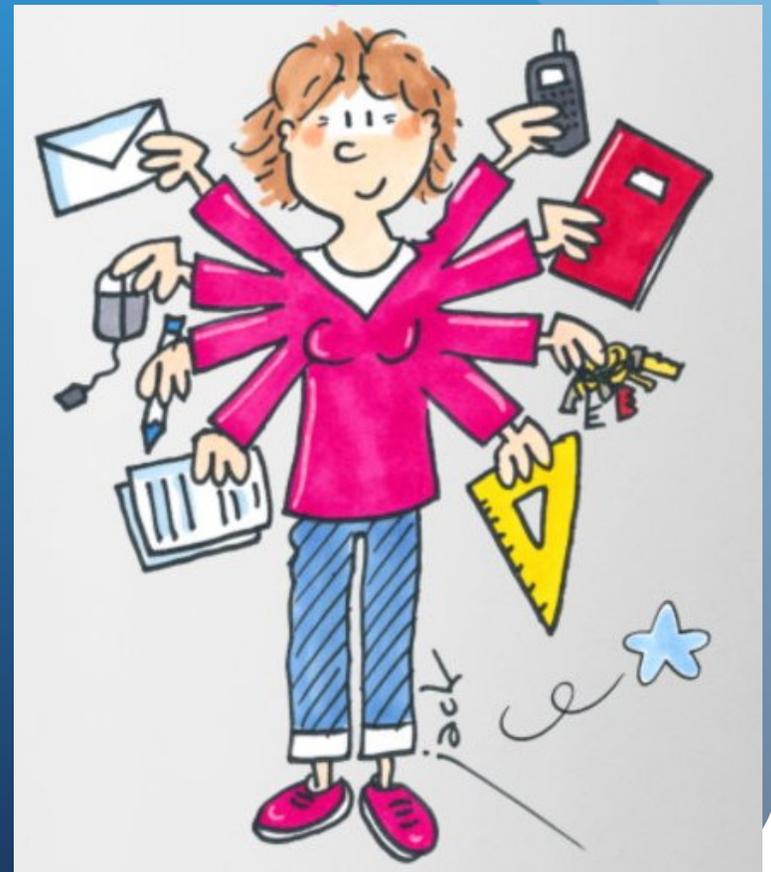


Mes rôles, étape-4

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.**

