

**SIMPLIFIEZ
VOS RELATIONS
AVEC LES AUTRES**

Christophe Deval
Sylvie Bernard-Curie

SIMPLIFIEZ VOS RELATIONS AVEC LES AUTRES



InterEditions

Des mêmes auteurs

Vous avez tout pour réussir – Bien dans mon job, bien dans ma vie,
InterEditions, 2014.

Couverture : Misteratomic

Illustrations : pages VIII, 225, 241 et 284 : © Baillou-Fotolia.com ;
page 25 : Waldteufel-Fotolia.com ; page 228 : © By-Studio-Fotolia.com ;
page 252 : © photohampster-Fotolia.com

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© InterEditions, 2016

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.intereditions.com

ISBN 978-2-7296-1662-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122.4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Introduction	1
<i>C'est simple : quand vous avez de bonnes relations, pro ou perso, c'est que vous activez – même sans le savoir – vos trois forces relationnelles</i>	1
1 Le pouvoir de vos trois forces relationnelles	3
<i>La Flexibilité, l'Empathie et l'Équilibre sont vos trois forces pour des relations simples et épanouies</i>	3

Partie 1

Première force : la flexibilité

<i>Pour réussir à simplifier vos relations, il vous faut d'abord être au clair avec vous-même et souple dans vos comportements</i>	9
2 Pas de souplesse sans points d'appui solides	11
<i>si je ne sais pas quelles sont mes priorités et mes valeurs, je ne sais pas sur quoi m'appuyer pour avoir de bonnes relations avec les autres</i>	11
3 Solidité ne veut pas dire rigidité	27
<i>Accrochés à chacune de mes valeurs, il existe des hameçons dont je dois apprendre à me méfier</i>	27

4	Savoir rester souple, même quand ça tangué.....	57
	<i>Je repère les hameçons accrochés à mes valeurs</i>	
	<i>et ne me fais plus piéger par eux.....</i>	57

Partie 2

Deuxième force : l'empathie

si la 1^{ère} force était votre capacité à choisir vos comportements, la 2^e force qui simplifie vos relations est votre capacité à comprendre les autres et à anticiper ou prévoir comment ils/elles réagiront, comme les «profilers» des séries télé.....

5	Devenir « profiler » pour comprendre	
	le point de vue de l'autre	73
	<i>Lorsque j'arrive à comprendre l'autre et à entrer dans son univers, tout devient plus simple</i>	73
6	Entrer en résonance émotionnelle.....	95
	<i>Percevoir et comprendre l'émotion de l'autre</i>	
	<i>rend la relation plus facile – et plus forte.....</i>	95

Partie 3

Troisième force : l'équilibre

Nous avons vu deux-forces de la relation : la souplesse de vos comportements et votre capacité à comprendre les autres. La 3^e force que nous allons voir maintenant est l'équilibre entre vous et les autres. Car simplifier ses relations, c'est aussi les nourrir et les faire vivre sainement entre autonomie et partage.

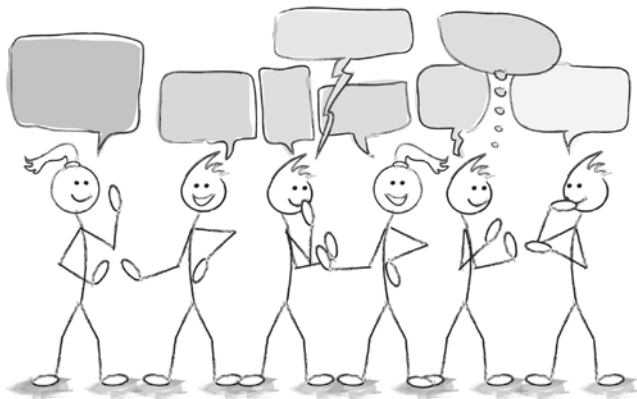
7	Faire ce qu'il faut pour que ça marche.....	119
	<i>J'ai conscience qu'une relation, cela vit et a besoin que</i>	
	<i>J'en prenne soin et que je la nourrisse.....</i>	119

8 Faire ce qu'il faut pour ne pas vous oublier en route	155
<i>Je suis un élément important de la relation. J'ai le droit de penser à moi. Aussi pour le bien de la relation...</i>	155

Partie 4

Mobiliser vos 3 forces en situation difficile

<i>Plus je simplifie mes relations en m'appuyant sur mes trois forces, mieux je réussis à me sortir des situations difficiles.....</i>	177
9 Quand les autres font peur.....	179
<i>À sa vue, je tremble, je rougis, je bafouille, je perds mes moyens et je fais n'importe quoi.....</i>	179
10 Sortir du sentier de la guerre	213
<i>Quand au désaccord s'ajoutent des émotions difficiles à gérer et de la rigidité, c'est le moment de faire appel à mes trois forces</i>	213
11 Pouvoir répondre présent quand les autres vont mal.....	261
<i>Mes trois forces relationnelles me permettent d'aider les autres à faire face aux les défis de la vie.....</i>	261
Conclusion	279
<i>Avec mes trois forces relationnelles, j'ai appris à simplifier mes relations et j'en apprécie chaque jour davantage le bénéfice, au bureau comme chez moi</i>	279
Conseils de lecture.....	281
Liste des exercices, tests et questionnaires	285



Introduction

C'est simple: quand vous avez de bonnes relations, pro ou perso, c'est que vous activez -même sans le savoir- vos trois forces relationnelles



Les relations sont au cœur de votre vie. Elles en constituent un des piliers essentiels. La recherche en psychologie a montré que des relations de qualité sont le premier facteur de bien-être et, à l'inverse, que la solitude est un facteur de risque majeur pour notre équilibre psychologique et notre santé physique¹. Nous, les humains, sommes en effet une espèce fondamentalement faite pour être en relation. Avant tout parce que nous sommes l'espèce qui a le plus besoin des autres pour survivre, notamment pendant les premières années de notre vie.

Pour autant, que vous estimiez avoir globalement de bonnes relations avec les autres ou non, il est probable que vous rencontriez (comme tout le monde) des difficultés dans certaines d'entre elles:

- **Avec votre conjoint(e)**, vous pouvez estimer avoir des problèmes de communication, de disputes, etc. Peut-être même avez-vous des difficultés à trouver l'âme sœur. Peut-être vous dites-vous que vous êtes trop timide, trop direct(e), bref que quelque chose ne va pas chez vous. Ou peut-être encore venez-vous de vivre une rupture et se pose la question de la construction d'une nouvelle relation.
- **Avec vos enfants et ados**, peut-être sont-ils trop rebelles ou trop renfermés, trop distraits, trop agités, etc.

¹ Martin-Krumm C., Taquinio C. – *Traité de psychologie positive*, De Boeck, Bruxelles, 2011.

- **En famille**, même chose, que ce soit la vôtre ou votre belle-famille, qui est trop envahissante, égoïste...
- **Avec vos amis**, que vous ayez du mal à vous en faire, à les garder, ou que vous les trouviez trop distants, centrés sur eux-mêmes ou demandeurs.
- **Au travail**, ce sont peut-être vos clients, vos collègues, vos responsables, avec lesquels vous rencontrez des difficultés.

Pour faire face à tout cela, il y a deux approches. La première est de chercher une solution à chaque problème qui se présente, l'un après l'autre. La seconde, celle que nous vous proposons ici, consiste à vous donner la **boîte à outils pour vous permettre de réussir toutes vos relations**, quelles qu'elles soient, et que vous puissiez faire face à toutes les difficultés. Nous avons donc étudié et sélectionné pour vous les méthodes les plus efficaces et les plus simples qui ont été développées ces vingt dernières années en psychologie.

Notre pari est que vous avez déjà *tout* pour réussir vos relations. Comme tout être humain, vous êtes fait(e) pour avoir de bonnes relations. C'est pourquoi nous allons parler de vos forces relationnelles. Elles sont déjà en vous. **Et tout simplement, lorsque vous avez de bonnes relations, c'est que vous réussissez à mobiliser vos trois forces relationnelles.** Par contre, lorsque vous rencontrez des difficultés relationnelles, c'est qu'au moins l'une de ces trois forces vous fait défaut. Notre objectif est de vous aider à les développer et, surtout, à les mobiliser en toutes circonstances, y compris lorsque vous en avez le plus besoin.

Tout au long de l'ouvrage, des exemples, des questionnaires, des tests et des exercices vous aideront à faire le point et à vous exercer.

Vous aurez les clés et saurez comment les utiliser pour avoir désormais de bonnes relations avec toutes les personnes de votre entourage, celles dont vous recherchez la présence comme celles avec qui vous êtes parfois obligé(e) de vivre.

Partons tout de suite à la découverte de ces forces et de leur pouvoir.

1

Le pouvoir de vos trois forces relationnelles

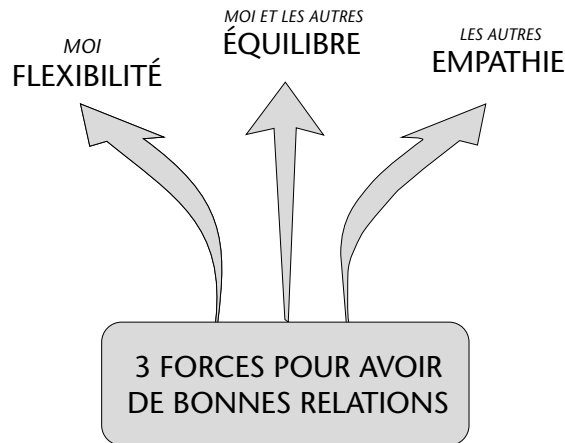
*La Flexibilité, l'Empathie et l'Équilibre sont vos trois forces
pour des relations simples et épanouies*



nutile de vous faire patienter plus longtemps, voici les trois forces relationnelles que vous avez besoin d'activer pour avoir de bonnes relations, que ce soit dans votre vie personnelle ou au travail :

- **Première force : la Flexibilité** – Cela veut dire être bien avec vous-même, pour pouvoir rester souple dans votre façon d'agir avec les autres. Pour le dire autrement, c'est votre capacité à agir malin plutôt que de réagir à chaud, de façon rigide, dans vos relations. La flexibilité implique d'abord de séparer l'essentiel de l'accessoire dans vos relations. Vous allez pouvoir clarifier vos priorités, ou valeurs relationnelles. Ensuite, vous découvrirez comment rester souple, c'est-à-dire comment agir en cohérence avec ces valeurs même lorsque vos émotions et ce qui se raconte dans votre tête vous poussent à faire le contraire.

- **Deuxième force: l'Empathie** – Cette seconde force a deux composantes. Il s'agit tout d'abord de la capacité à se mettre à la place des autres. Nous vous donnerons les techniques pour réussir à voir le monde à travers les yeux des autres, à les comprendre réellement, plutôt que de rester enfermé(e) dans votre seul point de vue, de sorte que les autres puissent être eux-mêmes. La seconde composante de l'empathie est votre capacité à entrer en résonance émotionnelle avec eux. Vous apprendrez à développer votre capacité de résonance empathique, mais aussi votre bienveillance.
- **Troisième force: l'Équilibre** – Une fois que vous pouvez agir avec souplesse et que vous êtes en connexion avec l'autre, il ne vous reste plus qu'à adopter la bonne distance relationnelle. Vous apprendrez comment nourrir une relation en créant les moments qui développent et entretiennent la richesse et l'harmonie, à la fois pour éviter que la relation ne dépérisse, mais aussi pour amortir les moments plus difficiles. Vous trouverez aussi comment respecter vos besoins personnels, pour ne pas vous oublier en route, ni tout attendre des autres.



Nos trois forces relationnelles: la Flexibilité, l'Empathie et l'Équilibre. Activées, elles simplifient nos contacts avec les autres. Nous n'en sommes pas conscients quand la relation est simple et aisées. Nous devons apprendre à les réactiver quand celle-ci se complique.

Pourquoi nos relations sont-elles souvent si compliquées ?

Si vous avez déjà en vous ces trois forces, pourquoi avez-vous besoin de poursuivre votre lecture ? Tout d'abord, il suffit de regarder autour de soi pour se rendre compte qu'avoir des relations harmonieuses est loin d'être toujours évident. Qu'est-ce qui fait, alors, que nous ayons tant de mal à vivre des relations de qualité alors que c'est un de nos besoins les plus vitaux ?

La première raison est la conséquence directe du fait que ce soit un besoin vital : *les relations sont le domaine où nous sommes le plus vulnérables*. C'est dans les relations, justement parce qu'elles sont si importantes, que nous avons le plus de risque d'être blessé(e)s, rejeté(e)s, déçu(e)s, menacé(e)s. La réaction première, dans ce cas, est souvent d'essayer de se protéger, soit en fuyant les autres, soit en cherchant à les contrôler. C'est ce qui complique encore un peu plus les relations : il est très difficile de contrôler un être humain. *Vous ne pouvez pas forcer les autres à vous aimer, vous respecter ou agir de façon altruiste. Par contre, vous pouvez agir de façon à augmenter la probabilité que cela se produise*. C'est ce que vous allez découvrir dans ce livre.

La seconde raison pour laquelle les relations sont compliquées est que nous avons parfois tendance à *agir selon ce qui se passe dans notre tête* plutôt que selon ce qui est important pour nous ou efficace pour la relation. Se focaliser sur ce que nous pensons fait que nous pouvons agir de façon rigide, ne pas être en mesure de comprendre les autres et de ne pas trouver la bonne distance. En bref, nous vivons dans notre tête au lieu de vivre notre vie aussi pleinement que nous le pourrions. C'est pourquoi dans ce livre vous allez apprendre à *agir en fonction de ce qui marche pour vous* dans chacune de vos relations, c'est-à-dire ce qui vous rapproche des relations que vous avez envie d'avoir. Pour que vous puissiez avoir de bonnes relations avec tout le monde, au travail comme à la maison.

Un conseil: mieux vaut lire ce livre partie après partie pour bien comprendre comment les forces se combinent entre elles

Les trois premières parties portent sur chacune de vos trois forces relationnelles. Nous vous proposons un chemin à travers ces trois forces et nous vous conseillons donc vivement de lire ces parties dans l'ordre car chacune s'appuie sur la précédente. Par exemple, vous ne pouvez activer votre force d'Empathie que si vous avez au préalable développé votre force de Flexibilité. Même chose pour l'Équilibre relationnel, pour lequel vous aurez besoin de mobiliser vos forces de Flexibilité et d'Empathie. Même à l'intérieur d'une même force, les chapitres que nous vous proposons s'appuient sur le précédent. Par exemple, c'est à partir de votre capacité à imaginer ce que vivent les autres que vous pourrez développer la composante émotionnelle de l'empathie.

Dans la quatrième partie, vous trouverez des stratégies et méthodes complémentaires pour appliquer vos trois forces relationnelles aux principaux types de difficultés qui peuvent faire obstacle à une relation épanouie :

- **La peur des autres**, qui vous pousse à ne pas être à la bonne distance relationnelle, c'est-à-dire à être soit trop proche, soit trop loin pour tenter de vous protéger ou de satisfaire vos besoins émotionnels.
- **Les conflits**, pour vous éviter de vous enfermer dans une attitude rigide et vous permettre de trouver le comportement le plus efficace en fonction du contexte et de vos objectifs.
- **La détresse des autres** pour y faire face sans avoir à vous éloigner d'eux ou vous poser en sauveur(se), et sans pour autant vous laisser submerger.

Dans chacune de ces parties vous trouverez des **applications pratiques** pour les principaux domaines de relation: couple, famille,

enfants, amis, travail. Bien sûr, ce ne sont que des illustrations pour vous aider dans la mise en application et l'objectif est que vous puissiez utiliser vos trois forces relationnelles dans toutes vos relations. C'est pourquoi vous trouverez de nombreux exercices pour vous entraîner. Nous vous encourageons vivement à les faire, car sans cela, vous avez peu de chance d'activer vos forces relationnelles plus que vous ne le faites actuellement.

Vous trouverez également des **encadrés pour alimenter vos discussions** avec votre entourage, sur des sujets comme :

- Est-ce que les rencontres sur Internet fonctionnent ?
- Est-ce que les femmes sont plus empathiques que les hommes ?
- Faut-il parler des problèmes pour les résoudre ?
- Comment se fait-il que les couples finissent par se disputer sur ce qui les a attirés au départ ?

Nous vous dévoilerons aussi comment les psychologues qui ont trouvé les techniques que nous vous présentons ici en sont arrivés à dénicher ces approches originales. Par exemple, vous verrez comment l'un d'entre eux parvient à prédire, dans 95 % des cas, les couples qui vont se séparer, simplement en les observant pendant cinq minutes.

À VOUS

Pour commencer, faites votre diagnostic relationnel

Avant de vous lancer à la découverte de vos trois forces, nous vous proposons de commencer par faire un état des lieux de chaque grand domaine de relation : couple, enfants (si vous en avez), famille, amis et travail. Ce sont les cinq domaines de relations que vous allez retrouver dans tout ce qui va suivre :

Couple : il s'agit de la personne avec laquelle vous partagez votre vie ou, en tout cas, une relation sentimentale.

Enfants: ce sont ceux qui sont dans votre vie, les vôtres ou ceux issus d'un autre couple, dans le cas d'une famille recomposée.

Famille: ce sont toutes les autres relations personnelles que vous n'avez pas choisies. Cela inclut vos parents, grands-parents, frères et sœurs, cousin(e)s ainsi que votre belle-famille.

Amis: ce sont les relations que vous avez choisies. Le degré d'intimité est variable: des personnes les plus proches aux simples connaissances.

Travail: ce sont toutes les personnes avec lesquelles vous avez des relations professionnelles, de votre responsable à vos collègues ou vos collaborateurs(trices) en passant par les clients et fournisseurs.

Dans chaque domaine pensez à vos relations clés et listez vos points de satisfaction et les difficultés principales que vous y rencontrez.



Mon diagnostic relationnel

Domaine	Points de satisfaction	Principales difficultés
Couple		
Enfants		
Famille		
Amis		
Travail		

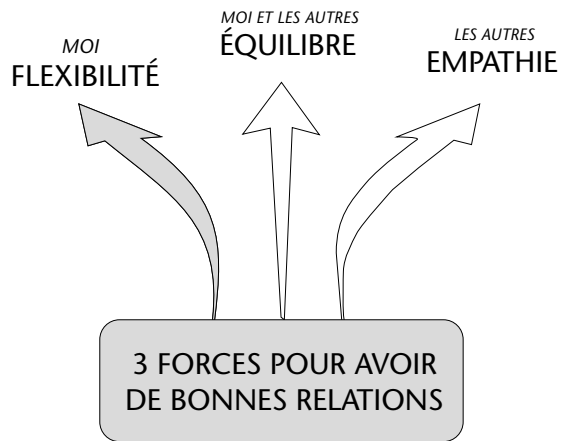
Vous avez en main votre premier état des lieux relationnel. Gardez-le en tête car c'est sur ces points que vous allez pouvoir appliquer les exercices qui vont suivre.

Commençons maintenant par activer votre première force relationnelle: la Flexibilité.

Partie 1

Première force : la flexibilité

Pour réussir à simplifier vos relations, il vous faut d'abord être au clair avec vous-même et souple dans vos comportements



2

Pas de souplesse sans points d'appui solides

si je ne sais pas quelles sont mes priorités et mes valeurs, je ne sais pas sur quoi m'appuyer pour avoir de bonnes relations avec les autres



otre première force relationnelle, c'est votre capacité à faire preuve de flexibilité et de souplesse dans vos relations, autrement dit à agir malin plutôt que réagir à chaud, de façon impulsive et rigide. Agir malin, c'est tout d'abord agir dans le sens de ce qui compte pour vous dans vos relations. Pour cela, vous avez besoin de connaître les qualités que vous voulez incarner et entretenir dans vos relations. Est-ce que c'est, par exemple, la sincérité, le soutien, l'intimité ou encore la générosité? C'est l'objet de ce premier chapitre, dans lequel vous allez pouvoir déterminer vos priorités relationnelles.

Agir malin, c'est ensuite ne pas aller dans le sens contraire de vos priorités. Par exemple, ne pas vous emporter alors que vous voulez maintenir l'harmonie, ou encore ne pas vous replier sur vous-même

alors que vous avez envie d'être en connexion. Ce sera l'objet des deux chapitres suivants.

Si nous commençons par votre Flexibilité comme première force relationnelle, c'est parce que vous ne pouvez atteindre des relations satisfaisantes que si vous commencez par tenir votre part du marché, c'est-à-dire vous gérer vous-même. Une relation se joue toujours à deux. Et nous avons parfois tendance à oublier cette réalité. Le plus souvent, nous voyons surtout un côté de l'équation, et ce côté, c'est celui de l'autre: ce que l'autre fait ou ne fait pas, ce que nous en attendons, ce que nous aimons ou non dans son comportement. Nous oublions régulièrement que nous faisons partie de la relation et que nous avons également un rôle essentiel à jouer. Car nos actions déterminent en bonne partie celles des autres. En fait, nous sommes en charge de la moitié de la relation.

Vous avez peut-être l'impression que vous en faites déjà beaucoup, peut-être même plus que votre moitié en termes d'efforts et de concessions. Si c'est le cas, nous y viendrons plus tard avec la troisième force, celle de l'équilibre dans la relation. Pour autant, vous pouvez avoir intérêt à gérer au mieux ce déséquilibre, pour vous aider à améliorer la relation ou, en tout cas, ne pas l'abîmer.

Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous dans vos relations ?

Vous croisez de nombreuses personnes chaque jour, peut-être souvent les mêmes, peut-être tous les jours de nouvelles personnes. Pour autant, vous ne cherchez pas à développer une relation avec chaque personne que vous croisez. Déjà, ce serait matériellement impossible par manque de temps. Ensuite, vous ne trouveriez pas, avec toutes ces personnes, ce que vous cherchez dans une relation. Pour pouvoir faire votre choix, vous devez donc savoir ce qui est important pour vous dans une relation. C'est ce que nous appellerons **vos valeurs**.

Aucune connotation morale là-dedans : c'est simplement le mot pour désigner ce à quoi vous accordez de la valeur. Avant de vous lancer dans le choix de vos valeurs relationnelles avec l'exercice qui suit, commençons par définir ce que nous entendons par valeur.

Ce sont tout d'abord les qualités qui font que vous trouvez *du sens et de la vitalité* dans vos relations. Ces qualités sont, du coup, également celles que vous pouvez incarner par vos actions dans la relation. Ces qualités peuvent être symétriques, comme par exemple l'intimité, où vous recherchez une proximité de relation qui s'exprime des deux côtés. À l'inverse, il se peut que ces qualités s'expriment plutôt de votre côté. Par exemple, si l'aide est une valeur importante pour vous, vous pouvez chercher à apporter votre aide et votre soutien, sans pour autant attendre la même chose en retour. Quoi qu'il en soit, vous pouvez faire en sorte d'agir dans le sens de ce qui compte pour vous. Si l'intimité est importante pour vous par exemple, vous pouvez faire en sorte de favoriser cette proximité, que la réciproque soit (pour le moment) vraie ou non. Le danger, lorsque cette réciprocité n'est pas atteinte, c'est que vous commenciez à agir exactement à l'inverse de votre valeur. Par exemple, en faisant preuve d'agressivité lorsque vous n'obtenez pas une écoute ou un respect suffisant, ce qui fait que vous agissez exactement à l'inverse de ce que vous considérez comme important.

Vos valeurs représentent le sens et la vitalité dans vos relations, et elles vous servent donc de point de *repère pour guider votre comportement*. Elles présentent d'autres avantages. Tout d'abord, elles sont *toujours présentes* et ne dépendent pas d'une relation ou d'une personne en particulier. Par exemple concernant la valeur aide, vous pouvez à tout moment trouver une relation dans laquelle vous pouvez apporter une forme d'aide (matérielle, psychologique, apporter des conseils...). Il en est de même pour la générosité, la bienveillance ou encore la gratitude. Vous verrez dans ce chapitre que de nombreuses valeurs peuvent trouver à se concrétiser dans vos différentes relations, dès maintenant.

Un autre avantage des valeurs est que vous pouvez trouver une *infinité de manières de les manifester*. Pour la valeur de gratitude par exemple, vous pouvez l'exprimer verbalement (dire « merci »), mais aussi physiquement (par un geste d'affection) ou encore en rendant un service ou en faisant un cadeau. Ainsi, même si vous n'avez pas encore la relation dont vous rêvez, vous pouvez d'ores et déjà trouver une manière d'exprimer ce qui est important pour vous dans une relation. Vous ne restez ainsi pas seulement dans le manque ou la frustration. Il vous faut juste un peu d'imagination pour identifier où et comment vous allez pouvoir manifester vos valeurs. C'est ce que vous ferez à la fin de ce chapitre.

Enfin, vos valeurs sont le phare dont la lumière va vous permettre de *garder le cap* lorsque vos pensées et vos émotions vous poussent à agir d'une manière incohérente avec vos valeurs et nuisible pour la relation. Par exemple, c'est en étant en connexion avec votre valeur de respect que vous allez être en mesure de ne pas réagir agressivement ou violemment, sous l'emprise de la colère. C'est en ayant à l'esprit votre valeur d'intimité que vous allez pouvoir résister à la peur du rejet ou de l'abandon et maintenir le contact.

C'est maintenant à vous de jouer et de faire votre choix de valeurs relationnelles, c'est-à-dire définir ce qui va vous permettre de vous fixer un cap dans vos relations.

À VOUS

Vos valeurs relationnelles

Votre mission va tout d'abord consister à trier les valeurs de la liste que vous trouverez pages suivantes en vous demandant quelle est l'importance relative de cette valeur dans vos relations.

La question n'est pas de savoir dans quelle mesure vous la réalisez dans votre vie actuellement mais son importance dans l'absolu. Par exemple, l'intimité peut être une valeur essentielle à vos yeux même si, à ce

jour, vous n'avez pas dans votre vie une relation qui vous permet de la concrétiser.

Pour chacun des domaines de relations cités à droite du tableau (couple, famille, amis, enfants, travail), choisissez vos 10 valeurs essentielles en mettant une croix dans la colonne correspondante. Vous allez sans doute trouver des points d'intersection en termes de valeurs entre vos différents domaines de relations. Pour autant, il est probable que vos valeurs ne seront pas exactement les mêmes par rapport à votre responsable au travail, votre enfant ou votre conjoint (si vous avez les trois)...

Dans un premier temps, il est tentant de cocher beaucoup de valeurs car vous allez sans doute être d'accord avec la plupart d'entre elles. Mais rappelez-vous que vous ne pouvez pas courir tous les lièvres à la fois, ni trouver toutes vos valeurs dans une seule relation. Vous allez donc devoir faire des choix : choix des personnes avec lesquelles vous allez entretenir une relation (certes, le choix est plus limité concernant le travail, les enfants ou la famille...), mais aussi sur les compromis que vous serez prêt(e) ou non à faire.



Je découvre mes valeurs relationnelles

			Couple	Enfants	Famille	Amis	Travail
1	Aide	Aider, encourager, accompagner les autres. Apporter réconfort et soutien					
2	Affirmation	Affirmer de façon respectueuse ses droits et ses points de vue					
3	Apprentissage	Chercher à élargir ses connaissances, à apprendre, à découvrir					
4	Authenticité	Être authentique, vrai(e)					