

ALIGN

Un outil de discernement relationnel



Avant de commencer

ALIGN est un outil de discernement.

Il est conçu pour aider à se repositionner dans une relation ou une situation où l'engagement semble déséquilibré.

Cet outil ne sert pas à prendre une décision rapide.

Il ne sert pas à rompre un lien.

Il ne sert pas à "faire le bon choix".

Il sert à observer sa place, à distinguer ce qui soutient de ce qui entrave, et à retrouver un engagement plus juste.

Prenez le temps nécessaire. Il n'y a rien à réussir ici.

La situation

Prenez un moment pour identifier la relation ou la situation qui vous semble aujourd'hui demander plus de discernement.

Il peut s'agir d'un lien, d'un rôle, d'un engagement, ou de toute situation dans laquelle vous vous sentez trop impliquée, trop responsable, ou en déséquilibre.

Décrivez-la ici, simplement :

Se situer

Prenez le temps de lire chaque zone.

Il ne s'agit pas de choisir la "bonne" réponse, mais d'observer où vous vous situez aujourd'hui.

● ENGAGEMENT JUSTE

- Je soutiens sans m'épuiser
- L'autre agit par lui-même
- Il y a circulation, pas de dette
- Je peux rester engagée sans me forcer

● SUR-ENGAGEMENT

- Je fais à la place de l'autre
- J'anticipe pour éviter une difficulté
- Je porte plus que ce qui m'appartient
- Je me sens responsable du résultat

● EMPÊCHEMENT D'EXPÉRIENCE

- Je contrôle ou je retiens
- J'empêche l'erreur, donc l'apprentissage
- Je protège au point de bloquer
- L'autre ne peut pas faire sa propre expérience

Observer plus finement

Répondez aux questions suivantes sans chercher à conclure. Laissez venir ce qui est là.

Qui agit réellement dans cette situation ?

Qui porte les conséquences de ce qui se passe ?

Mon aide est-elle demandée ou supposée ?

Si je me retire légèrement, que se passe-t-il ?

Est-ce que je soutiens ou est-ce que je me protège ?

Se repositionner

À partir de ce que vous avez observé, indiquez ce qui vous semble le plus juste aujourd'hui.

Il ne s'agit pas d'un engagement définitif, mais d'une orientation pour maintenant.

Je reste engagée

(ce que cela implique concrètement pour moi)

Je me retire partiellement

(ce que cela implique concrètement pour moi)

Je laisse l'expérience se faire

(ce que cela implique concrètement pour moi)

Pour conclure

Se retirer n'est pas abandonner.

Rester engagé n'est pas toujours aider.

Chaque situation évolue.

Ce qui est juste aujourd'hui pourra être ajusté plus tard.

Revenez à cet outil chaque fois que vous en ressentez le besoin.