

Ma Boussole relationnelle

Des repères concrets
pour prendre soin de soi
et de la relation

www.commeenfamille.fr



Comme en
Famille
Donner du Pep's à ses relations

Ma Boussole relationnelle

Des repères concrets pour prendre soin de soi et de la relation.

8



Me recentrer

dans les moments de turbulence.

1



Écouter

mes émotions,
mes besoins
et aussi ceux des autres.

2



Communiquer

avec clarté
et bienveillance.

7



*Faire la paix
avec l'imperfection*

et accueillir chaque jour
avec plus de douceur.

3



*Cultiver
la connexion*

avec mes enfants
et avec moi.

6



Avancer pas à pas

en choisissant
ce qui me fait du bien.

5



Oser être moi

et transmettre
ce qui compte vraiment.

4



Poser ses limites

avec confiance
et respect.



Dans la relation

1

Écouter



L'AUTRE VIT UN PROBLÈME

Avant de conseiller, rassurer ou chercher une solution, je peux essayer de comprendre ce que l'autre vit.

“

« Tu es déçu... »

« Tu aurais vraiment voulu... »

« J'ai l'impression que c'est difficile pour toi... »

Comprendre avant de vouloir répondre.

2

Communiquer



JE M'EXPRIME AVEC CLARTÉ ET BIENVEILLANCE

LE MESSAGE-JE DE CONFRONTATION

1

Je décris le comportement sans jugement.

2

J'explique les conséquences temps · énergie · argent.

3

J'exprime mon ressenti ce que je ressens.

4

Je formule une demande concrète et réaliste.

« Quand tu parles trop fort... »

« ... j'ai du mal à me concentrer. »

« ... je me sens agacée. »

« Est-ce que tu peux baisser le volume ? »

3

Cultiver la connexion



JE NOURRIS LA RELATION



APPRÉCIATION

Dire ce que j'apprécie et ce que cela m'apporte.

« J'ai apprécié que tu ranges : je retrouve plus facilement les choses. »



RÉVÉLATION

Partager qui je suis : mon point de vue, mes valeurs, ce que je vis.

« J'aime beaucoup ces moments où nous sommes ensemble. »



PRÉVENTION

Communiquer mes besoins futurs pour anticiper.

« Demain à 14 h, j'ai besoin de ta voiture. »

La relation se construit aussi quand tout va bien.

4

Poser ses limites



AVEC CONFIANCE ET RESPECT

Je choisis une réponse qui prend soin de moi et de la relation, plutôt que de réagir automatiquement.

Le message-je m'aide à poser mes limites :

1

Je décris calmement la situation.

2

J'explique les conséquences.

3

J'exprime mon ressenti.

4

Je formule une demande claire et respectueuse.



Plutôt que de répéter... je peux aussi modifier l'environnement. Le vase est à portée de main ? La dispute peut être plus efficace que répéter vingt fois de ne pas y toucher.

Et moi dans tout ça?

5 Oser être moi

ET TRANSMETTRE CE QUI COMPTE VRAIMENT

Ce que je souhaite pour mes enfants demain, est-ce que je m'autorise à le vivre aujourd'hui ?

Prendre
soin de soi

Dire ce que
l'on ressent

Poser
ses limites

Écouter
l'autre



Être un exemple ne signifie pas être exemplaire.
Je peux apprendre, me tromper, revenir et réparer.

Les années passent vite.

6 Avancer pas à pas

JE FAIS DES CHOIX QUI ME FONT DU BIEN

Et avant que mon réservoir soit vide ?
Qu'est-ce qui me ressource vraiment ?



En 5-10 minutes, je peux...



Un vrai temps que je choisis de m'offrir...



Quand ?



De quoi ai-je besoin pour que cela arrive vraiment ?

*Prendre soin de moi n'est pas un luxe,
c'est une condition pour mieux être avec les autres.*



7 Faire la paix avec l'imperfection



J'ACCUEILLE CHAQUE JOUR AVEC PLUS DE DOUCEUR

*« Mes enfants ne sont pas parfaits...
et moi non plus ! »*



Je peux apprendre, me tromper, revenir et réparer.
C'est aussi une façon de leur montrer qu'il est possible
de grandir et de faire mieux.

Et quand on s'est trompé ?

- J'en parle avec simplicité.
- Je répare quand c'est possible.
- Je me choisis la bienveillance.
- Je continue d'avancer.



8 Me recentrer



STOP : 4 ÉTAPES POUR RETROUVER
SON CALME ET FAIRE UN CHOIX

S

STOP
Je m'arrête.

T

TEMPS
Je prends 3 grandes inspirations
et expirations lentes.

O

OBSERVER
Qu'est-ce que je ressens ?
Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?
De quoi ai-je besoin ?

P

PASSER À L'ACTION
Je choisis une réponse qui prend soin de moi
et de la relation, plutôt que de réagir
automatiquement.

Un petit pas de plus vers la relation que je souhaite.