

# 10 Marques de respect de soi-même et des autres personnes



## 1. JE SUIS PAR NATURE UNE PERSONNE UNIQUE, VULNÉRABLE, CHANGEANTE, ET J'AI DES EXIGENCES.

Pour gagner ma confiance, il faut m'accepter telle que je suis.

- + J'accepte mes différences et j'accepte celles des autres.
- + J'ai ma dignité et je respecte celle des autres.

- Je me sens supérieure ou inférieure aux autres.
- Je me fais du mal quand je me compare aux autres.



## 2. PRENDRE BIEN SOIN DE SOI-MÊME EST PRIMORDIAL.

Je dois prendre bien soin de moi-même avant de m'occuper des autres.

- + J'ai mes propres exigences et j'essaie d'y répondre.
- + J'accepte mes limites.
- + Je pose mes limites et je dis "non".

- Je m'apitoie sur mon sort.
- J'ignore mes sentiments.



## 3. JE RESPECTE LES AUTRES À CHAQUE INSTANT DE LEUR VIE.

Toute personne est par nature unique et ses idées, ses sentiments ou ses actions évoluent au cours de sa vie.

- + Je respecte sans réserve toutes les personnes, même si elles sont différentes ou pensent différemment de moi.

- Je méprise et marginalise certaines personnes en raison de leurs idées politiques et sociales.

## 4. JE SUIS UNE PERSONNE AIMABLE AVEC LES AUTRES.

Je suis toujours aimable, j'ai de la considération et suis exemplaire pour les autres.

- + Je suis proche et bienveillante.
- + Je suis prévenante.
- + Je suis disponible.

- J'agis machinalement.
- Les autres ne m'intéressent pas.
- Mes prises en charge se font à la hâte.



## 5. JE RESPECTE L'ESPACE VITAL DES PERSONNES.

Je maintiens la distance physique, sociale et émotionnelle demandées de façon verbale ou non verbale. J'impose des limites quand c'est nécessaire.

- + Je respecte l'espace intime de l'autre personne.
- + Je lui demande la permission de m'approcher.

- J'impose mon point de vue.
- Je franchis les limites qui ont été marquées.

## 6. J'ÉCOUTE AVEC CALME, RESPECT ET OUVERTURE D'ESPRIT.

J'écoute aimablement ce que l'autre veut me confier. Je prête attention à ses mots. Mes réactions sont sincères.

- + Je tiens compte de la communication verbale et non verbale.
- + Je respecte et je veille au silence.

- Je donne des conseils.
- J'aime être le centre d'intérêt des conversations.

## 7. JE VEILLE AU BIEN-ÊTRE HARMONIEUX DES PERSONNES.

Quand je m'occupe de quelqu'un, je privilégie ses exigences tout en veillant aux miennes, pour son bien et le mien.

- + J'écoute et je cherche à comprendre.
- + J'accorde à l'autre le temps et l'espace nécessaires.

- Je demande toujours des réponses.
- Peu important les circonstances.

## 8. PARTICIPEZ À LA DIFFUSION DE NOS SERVICES DANS LA SOCIÉTÉ.

Je suis à l'écoute des inquiétudes et des besoins des personnes qui m'entourent pour leur apporter soutien, réconfort, attention et aide pratique.

- + Je veux le bien commun.
- + Par le dialogue je favorise l'engagement social et cherche des accords.

- Au dialogue je préfère la discrimination ou l'exclusion.

## 9. MES EFFORTS FAVORISENT LA BIENVEILLANCE.

Je veux comprendre, soulager et éviter la souffrance, pour les autres comme pour moi.

- + J'ai conscience de l'importance d'être présent, disponible et à l'écoute des autres.

- J'agis en ne pensant qu'à moi-même.
- Je ne suis pas sensible à la souffrance des autres.



## 10. Que pourrait-on ajouter ?

# 10 Marques de respect de soi même et des autres personnes



## 1. JE SUIS PAR NATURE UNE PERSONNE UNIQUE, VULNÉRABLE, CHANGEANTE, ET J'AI DES EXIGENCES.

Pour gagner ma confiance, il faut m'accepter telle que je suis.



## 2. PRENDRE BIEN SOIN DE SOI-MÊME EST PRIMORDIAL.

Je dois prendre bien soin de moi-même avant de m'occuper des autres.



## 3. JE RESPECTE LES AUTRES À CHAQUE INSTANT DE LEUR VIE.

Toute personne est par nature unique et ses idées, ses sentiments ou ses actions évoluent au cours de sa vie.



## 4. JE SUIS UNE PERSONNE AIMABLE AVEC LES AUTRES.

Je suis toujours aimable, j'ai de la considération et suis exemplaire pour les autres.



## 5. JE RESPECTE L'ESPACE VITAL DES PERSONNES.

Je maintiens la distance physique, sociale et émotionnelle demandées de façon verbale ou non verbale. J'impose des limites quand c'est nécessaire.



## 6. J'ÉCOUTE AVEC CALME, RESPECT ET OUVERTURE D'ESPRIT.

J'écoute aimablement ce que l'autre veut me confier. Je prête attention à ses mots. Mes réactions sont sincères.



## 7. JE VEILLE AU BIEN-ÊTRE HARMONIEUX DES PERSONNES.

Quand je m'occupe de quelqu'un, je privilégie ses exigences tout en veillant aux miennes, pour son bien et le mien.



## 8. PARTICIPEZ À LA DIFFUSION DE NOS SERVICES DANS LA SOCIÉTÉ.

Je suis à l'écoute des inquiétudes et des besoins des personnes qui m'entourent pour leur apporter soutien, réconfort, attention et aide pratique.



## 9. MES EFFORTS FAVORISENT LA BIENVEILLANCE.

Je veux comprendre, soulager et éviter la souffrance, pour les autres comme pour moi.



## 10. Que pourrait-on ajouter ?