

## Dix choses que je peux faire pour contribuer à la paix dans ma vie personnelle et professionnelle

1. Prendre le temps chaque jour pour réfléchir calmement à la manière dont j'aimerais être en relation avec moi-même et avec les autres
2. Me rappeler que tous les être humains ont les mêmes besoins (*les besoins sont universels*)
3. Vérifier mon intention pour voir si j'ai envie de voir les besoins d'autrui satisfaits autant que les miens
4. Alors que je m'apprête à demander à quelqu'un de faire quelque chose, vérifier d'abord si je suis en train d'exprimer une demande ou une exigence
5. Au lieu de dire ce que je ne veux pas qu'une personne fasse, dire ce que je souhaite qu'elle fasse
6. Au lieu de dire ce que je veux qu'une personne soit, dire quel acte j'aimerais qu'elle pose
7. Avant d'exprimer mon accord ou mon désaccord avec les opinions d'un(e) autre, essayer d'identifier puis, de me mettre en phase avec ses sentiments, émotions et besoins du moment
8. Quand je dis « NON », identifier le besoin auquel je dis « OUI » (*dire « NON » à quelqu'un équivaut à dire « OUI » à un de mes besoins*)
9. Si je me sens contrarié(e), penser au besoin qui, à cet instant, n'est pas comblé en moi et à ce que je pourrais faire pour le satisfaire, plutôt que de me demander ce qui ne va pas en moi ou chez les autres
10. Appuyer sur le bouton STOP du petit magnétophone qui diffuse toute la journée des messages toxique pour moi (et pour les autres). Ces messages contiennent des « je dois », « je devrais », « il faut », « c'est bien », « c'est mal », « toujours », « jamais », « oui ... mais » ...