

Sommaire:

- L'édito : les besoins, clés d'accès...
- Les besoins pour vous, c'est...
- Les formations proposées début 2012
- Les familles de besoin
- A lire cet été : Les émotions, mode d'emploi

n° 4. juin 2012

La newsletter
du parcours de
formation à la méthode

CRITERE

L'édito



Les besoins, clés d'accès pour moi, clés de compréhension de l'autre, tremplin pour la relation.

Une clé sert à ouvrir des portes, il en est de même pour les besoins, ils nous permettent d'accéder à notre vécu intérieur et à ce que l'autre veut bien nous révéler de lui-même.

- **Clés d'accès pour moi :**

Prendre conscience de ses besoins permet d'être au clair avec moi-même, avec ce qui est important pour moi.

Il permet aussi de mieux me connaître et de devenir un bon compagnon pour moi-même.

- **Clé de compréhension de l'autre :**

Aider l'autre à clarifier ses besoins, à décoder ce qui est important pour lui, valorise son vécu. Accueillir les besoins de l'autre permet de faire un pas vers lui, et d'ouvrir un chemin possible de compréhension, de découverte, de relation.

Et aussi, faire en sorte que l'autre se sente entendu, compris, dans ce qu'il a à vivre ici et maintenant.

Seule une véritable écoute laissera la possibilité à l'autre de prendre sa place et d'exprimer ce qu'il vit.

- **Tremplin pour la relation :**

Le besoin est au cœur de la communication vraie pour donner vie et/ou redonner vie à la relation.

Les besoins sont au service de la vie !

Les besoins permettent de rejoindre l'universel en chacun de nous.

Tout acte, toute parole sont régis par un besoin. Pour entrer dans une communication vraie, il importe de décoder ce qui se passe en nous et en l'autre.



Les besoins pour vous, c'est...

Voici quelques expressions glanées au fil des formations de l'année :

Quelle est celle qui vous parle et qui vous invite à prendre soin de vos besoins et ceux des autres ?

En nommant mes besoins, j'irais plus loin !

Un besoin comblé est à moitié comblé !
Exprimer mon besoin, c'est prendre soin de moi

Mon besoin c'est pas rien, j'en prends soin !

Dire mon besoin me permet d'entendre le tien

Découvre ton besoin, ose le formuler !
Ose dire ton ressenti, tu arriveras à ton besoin

Nos formations pour la rentrée 2012

Certaines formations commencent dès la mi-septembre et il reste encore des places dans certains groupes, n'hésitez pas à nous contacter et à transmettre ce planning à votre entourage.

Belgique :

- Bruxelles : le jeudi en journée, en soirée et spécial couple. Contact : r.defoucauld@gmail.com
- Bruxelles : le vendredi matin à partir d'octobre. Contact : constance.vdhoeven@gmail.com
- Bruxelles : le lundi soir. Contact : michelle@deprevaux.be

France :

- Antony (92) : le mercredi soir et vendredi matin. Contact : florence.peltier@yahoo.fr
- Asnières (92) : le mardi en journée ou le jeudi matin. Contact : sophiameurisse@orange.fr
- Noisy le Roi (78) : le vendredi matin. Contact : sophiameurisse@orange.fr
- Paris : le mardi en journée. Contact : florence.peltier@yahoo.fr
- Versailles (78). Contact : ghislaine.paul@live.fr

- Lille : Contact : chaduliere@hotmail.fr
- Lyon : Contact : tdemuizon@free.fr
- Nancy : Contact : sophiameurisse@orange.fr
- Nice Sophia Antipolis : le jeudi en journée. Contact : benedicte.dantes@davila.fr
- Nice Valbonne : le samedi matin. Contact : jchverzat@yahoo.fr
- Toulouse : ghislaine.paul@live.fr

Barcelone :

- En français et en espagnol. Contact : christine.roll@laposte.net

Londres :

- Le jeudi en journée. Contact : ghislaine.paul@live.fr

Les familles de besoins

Voici quelques familles de besoins, à vous de rajouter les besoins qui vous sont familiers.

Besoins physiologiques :
manger, boire, respirer, dormir,
bouger, se reposer...

Besoin d'appartenance :
De relation, d'amour, d'amitié, faire partie
d'une groupe, d'une patrie, d'une famille, être
reconnu, de tolérance, approbation, recon-
naissance, assistance...

Besoin de réalisation de soi :
Développer son potentiel, résoudre des problèmes,
donner du sens, s'investir, exercer sa créativité,
découvrir des nouveautés, cultiver la beauté...

Besoin de sécurité :
Être protégé, avoir un toit, avoir une
stabilité, faire des prévisions, avoir des
repères, être rassuré, maîtrise des choses,
des évènements.....

Besoin d'estime de soi :
Se savoir utile, valorisé, décider par soi même,
liberté, identité, atteindre ses objectifs, acquérir
des compétences, respect de soi, sens de sa
propre valeur....

A lire, à voir...

Emotions, mode d'emploi de Christelle Petitcollin (Editions Jouvence)

Les émotions ? Sujet banal et sans intérêt ? Notre esprit rationnel s'étant imposé comme la forme d'intelligence la plus noble, l'intuition et les émotions ne sont pas forcément bien acceptées encore aujourd'hui. D'où l'utilité de ce petit ouvrage, qui, en 93 pages à peine (petit format !) fait le tour de la question de façon très pertinente.

Notre méconnaissance au sujet de nos émotions produit des dégâts importants, bien plus que si nous acceptions justement de leur laisser la place qu'ils méritent !

C'est déjà dans l'enfance que nous apprenons que certaines émotions sont interdites ou autorisées (par exemple, "c'est pas bien d'être triste !", "tu devrais être heureux !") pouvant entraîner des déséquilibres dû au refoulement émotionnel.

Christel Petitcollin nous parle du « chaudron d'émotions » et de « son couvercle d'angoisse », en expliquant la spirale évitable du gâchis émotionnel.

En nous apprenant à identifier, puis à restaurer notre potentiel émotionnel, ce petit guide positif nous délivre **le mode d'emploi des émotions** afin de s'en faire des alliées bien utiles pour conduire notre vie.