

# Ce dont j'ai besoin pour me sentir bien dans un groupe



Que l'on ne m'impose pas des idées, des comportements qui ne me conviennent pas

Ne pas me sentir en danger ou menacé

Que l'on fasse attention à moi, pouvoir échanger et dialoguer

Ne pas me sentir jugé ou rejeté par rapport à ce que je suis, je dis, je fais

Que les émotions des autres ne m'envahissent pas trop

Que les autres soient à mon écoute, qu'ils ne me coupent pas la parole

Que les autres soient polis avec moi

Me sentir respecté même si je suis différent dans ce que je dis, je fais ou je pense

Me sentir autorisé à quitter le groupe si je ne m'y sens pas bien

Que l'on ne me critique pas devant tout le monde ou "dans mon dos"

Que l'on ne me critique pas devant tout le monde ou "dans mon dos"



*écouter*

*la différence est une force*

*Si vous **juges** les autres, vous n'avez plus de temps pour les **aimer**.*  
Mère Teresa



*On M'a Dit...  
On M'la Di Me J sui Pa sui...  
A c'K'il parait...  
On Oré ent mdu ke...  
J'ai entendu que...  
Tu savai k il avé Te ca?...  
Si Si On M'La Dit...  
Moi il ma di kon Lui Ave di ca...  
Tu Savai Pa ?...  
il paré kil c passé ca...*



Aujourd'hui, je remplis ma tasse de...  
gentillesse  
Gratitude  
Paix  
Espoir  
Entente  
Amour



**Différent**  
...comme tout le monde



Ne pas mettre mal à l'aise ni critiquer l'autre même en son absence



Se faire comprendre sans imposer ses idées, ses convictions, etc.

Etre à l'écoute de l'autre, ne pas couper la parole

**COMMUNICATION**  
ÉCHANGER  
DONNER  
RECEVOIR  
ENTENDRE  
ÉCOUTER  
COMPRENDRE  
RÉPONDRE



**Ce que je dois faire pour respecter les besoins du groupe**



Ne pas "faire de mal" physiquement, verbalement, moralement



Ne pas juger ni rejeter l'autre même s'il est différent ou pense autrement

Savoir accueillir l'émotion de l'autre voire l'aider à s'apaiser



Faire attention à l'autre, essayer de le comprendre en le laissant s'exprimer



Etre poli avec les autres

