



**DIMENSIONS
HUMAINES
.COM**

514-586-6420

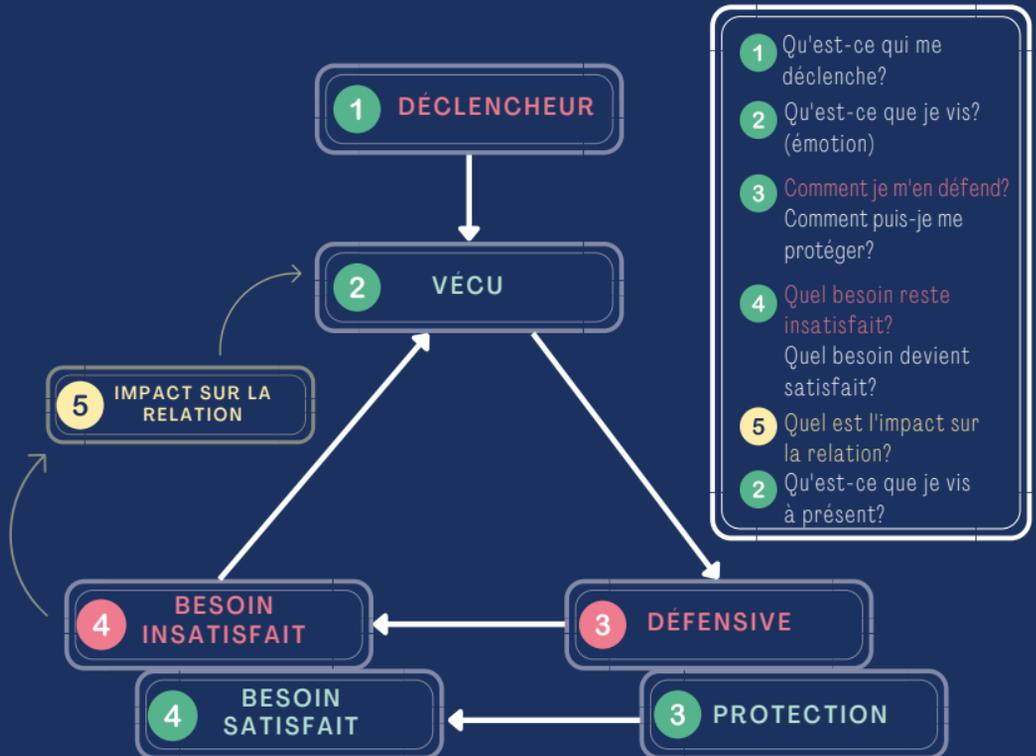
DIMENSIONSHUMAINES.COM

DIMENSIONSHUMAINESDH@GMAIL.COM



FONCTIONNEMENT RELATIONNEL

INSATISFAIT OU SATISFAIT:



- 1 Qu'est-ce qui me déclenche?
 - 2 Qu'est-ce que je vis (émotion)
 - 3 Comment je m'en défend? Comment puis-je me protéger?
 - 4 Quel besoin reste insatisfait? Quel besoin devient satisfait?
 - 5 Quel est l'impact sur la relation?
- 2 Qu'est-ce que je vis à présent?



FONCTIONNEMENT RELATIONNEL INSATISFAIT OU SATISFAIT:

1

DÉCLENCHEUR

Le Déclencheur est l'élément initial qui engendre une réaction.

C'est l'élément clé à identifier pour avoir une bonne compréhension de ses fonctionnements défensifs et arriver à trouver comment faire autrement. En quelques sorte, le déclencheur est la balle dans une partie de tennis. plus on focus sur la raquette de "l'adversaire" moins on est en mesure d'anticiper de quelle façon la balle nous arrivera et de choisir sa position plutôt que de réagir à la dernière minute en défensive.

Arrivez-vous à identifier précisément quel est votre déclencheur lorsque vous êtes en conflit avec quelqu'un?



FONCTIONNEMENT RELATIONNEL INSATISFAIT OU SATISFAIT:

2

VÉCU

Le Vécu est ce que le déclencheur vient éveiller en vous. Vous seul pouvez vivre cette émotion/réaction suite à ce déclencheur car vous seul avez votre expérience de vie, votre vision et vos valeurs.

Le vécu engendré par un déclencheur mérite que l'on s'y attarde puisqu'il est un puissant indicateur d'une zone de souffrance interne qui doit être adressée, guérie.

Arrivez-vous à identifier précisément l'émotion vécue suite à votre déclencheur?

Préciser ses émotions en trouvant le bon terme avec discernement devient un autre élément clé dans un cheminement vers une relation et une communication saine...



FONCTIONNEMENT RELATIONNEL INSATISFAIT OU SATISFAIT:

3

DÉFENSIVE

VS.

3

PROTECTION

Défensive ou Protection?

Une Défensive est une réaction instinctive, non-choisie suite à un déclencheur. Elle est une réaction qui cherche à palier à une émotion désagréable que l'on ne veut pas écouter ni même nommer. Une défensive nous garde dans des fonctionnements relationnels insatisfaisants puisque ce sont des réactions inconscientes qui cherchent à nous garder dans la "sécurité" de fonctionnements connus.

Une Protection est plutôt un choix conscient de sa réaction face à un déclencheur. Un moyen de protection ne peut être choisi QUE lorsque l'émotion désagréable ou la zone de souffrance a été adressée, entendue, conscientisée et acceptée. Le moyen de protection nous permet de choisir notre réaction au déclencheur, plutôt que d'être envahi par celle-ci. Rappelez-vous, VOUS SEULS êtes responsables et en mesure de choisir votre réaction dans toutes situations...



FONCTIONNEMENT RELATIONNEL

INSATISFAIT OU SATISFAIT:

4

BESOIN
INSATISFAIT

VS.

4

BESOIN
SATISFAIT

La différence entre un besoin insatisfait et un besoin satisfait:

Il est important de comprendre que le besoin insatisfait qui n'a pas été entendu, duquel nous ne prenons pas soin, générera TOUJOURS une émotion désagréable et potentiellement une réaction défensive. Il est donc essentiel de s'occuper de ses besoins, même en relation.

Pour se faire, il est primordial d'identifier avec discernement et précision l'émotion souffrante d'abord, pour ensuite être en mesure de bien cerner le besoin à combler. Il sera plus simple par la suite de trouver de multiples façons de satisfaire les besoins inasouvis et de s'en occuper avec responsabilité, sans transférer la responsabilité de nos besoins sur l'autre par manque d'introspection et de connexion à soi.

Je vous invite à parler avec un de nos Thérapeutes si vous avez envie d'apprendre à identifier vos émotions et vos besoins et/ou à vous procurer "Ma petite bible des émotions et des besoins" dans la section Boutique de la page de [DimensionsHumaines.com](https://www.dimensionshumaines.com)



FONCTIONNEMENT RELATIONNEL INSATISFAIT OU SATISFAIT:

5

IMPACT SUR LA
RELATION

L'Impact sur la relation peut être positif ou négatif, dépendamment de notre réaction et de notre niveau d'observation, d'acceptation et d'introspection.

Je vous invite à faire l'exercice qui suit le plus souvent possible afin d'aiguiser votre observation des fonctionnements relationnels qui vous habitent:

1. Quel est le déclencheur qui a initié une réaction chez moi?
2. Quel a été mon vécu? Qu'ais-je ressenti? (Précisez l'émotion vécue)
3. Quelle a été ma réaction? Ais-je été défensif (ve)? Comment aurais-je pu choisir un moyen de protection?
4. De quoi ais-je besoin? Ais-je été capable de répondre à mon besoin ou l'ais-je imposé à l'autre? Comment pourrais-je mieux m'occuper de mon/mes besoin(s) afin de le/les satisfaire?
5. Quel a été l'impact relationnel de ma réaction défensive? Quel a été l'impact relationnel des moyens de protection que j'ai pu mettre en place?



FONCTIONNEMENT RELATIONNEL INSATISFAIT OU SATISFAIT:

Pour plus d'information sur les fonctionnements relationnels, sur la façon d'utiliser les outils, sur comment rester en relation en même temps que vous faites cet exercice, communiquez avec nous chez Dimensions Humaines à DimensionsHumaines.com/contact

Nos Thérapeutes certifiés sont des spécialistes de la relation humaine et de ses fonctionnements et sont disponibles pour vous aider si vous avez envie d'entreprendre un accompagnement vous aidant à préciser votre vécu et vos besoins pour trouver des moyens efficaces de les satisfaire et d'en prendre soin.

Vous avez aussi droit à un RDV gratuit de 15 minutes avec un de nos experts qui pourra répondre à toutes vos questions.

Au plaisir de vous entendre!



DIMENSIONS HUMAINES.COM
DimensionsHumainesDH@gmail.com
514-586-6420

