



1. RESTER EN ÉQUILIBRE

- Quelles sont mes **habitudes** pour charger mes batteries **au quotidien**?
- En quoi je participe à des **jeux relationnels** actuellement (**victime, bourreau, sauveur**)?
- Comment je comble mes **besoins C.A.A.** et ceux des autres (**compétence, autonomie, appartenance**)?



2. REPÉRER

- Quelles sont mes **perceptions**, mes **croyances** face à la santé psychologique?
- Suis-je sensible aux **signes précurseurs** de déséquilibre chez moi ou chez les autres (**changements au niveau mental, émotionnel, physique**)?



3. AGIR

- À quel point je mise sur le **futur souhaité** et les **solutions** à mettre en place en matière de santé psychologique (VS les problèmes et les causes)?
- À quel point je prends mon bout, juste mon bout, tout mon bout dans mes relations actuellement pour favoriser la **coresponsabilité**?

4. COMMUNIQUER AVEC iFIBE

iFIBE

- **i** : Définir mon **INTENTION**. La raison pour laquelle je veux tenir cette conversation.
- **F** : Nommer les **FAITS**, les observations concrètes.
- **I** : Décrire l'**IMPACT** de ces faits sur moi, sur l'équipe ou sur l'organisation.
- **B** : Exprimer mes **BESOINS** et écouter ceux de l'autre.
- **E** : Établir une **ENTENTE GAGNANT-GAGNANT** ou formuler une demande claire.