



Olivier Borgeaud

Le pas suivant vers vous

LES FONDAMENTAUX DE LA VIE DE FAMILLE

Mardi 08 janvier 2019

Bienvenu dans ce cahier d'investigation qui vous aide à clarifier votre vision de la vie de couple et de la vie de famille.

Il vous permet de synthétiser les points clés relevés et acquis lors de l'écoute de ce module et d'identifier les points importants et ceux qui sont rédhibitoires pour votre épanouissement personnel.

Si vous le souhaitez, vous pouvez poser les questions qui restent sans réponse dans les cadres ci-dessous et me retourner ce document pour que je vous réponde : **olivier.borgeaud12@gmail.com**

Table des matières

Les fondamentaux	2
Mes fondamentaux de couple	2
Mes fondamentaux de parent.....	3
Mes fondamentaux de famille	4
Synthèse	5
Exercice « Les fondamentaux de la famille » - Répartition du temps	5
Les échanges dans la famille	7
L'importance de montrer l'exemple	8
L'accompagnement émotionnel.....	9
Registre des besoins en fonction de l'émotion	10
Liste non exhaustive de valeurs	11
Liste de besoins	15
Citations et proverbes sur l'exemple	21

Les fondamentaux

Trois règles sont à respecter pour les compléter de façon efficace :

- Compléter les tableaux sur trois jours,
- Ne rien effacer de ce qui a été écrit,
- Éviter d'en parler entre vous avant la fin des trois jours.

Mes fondamentaux de couple

Mes fondamentaux de couple			
Valeur – Savoir être – Savoir-faire que j'apporte	Pondération	Valeur – Savoir être – Savoir-faire rédhibitoires	Pondération
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	

Après le troisième jour, pour chaque pondération importante, noter :

- En quoi est-ce important pour moi ?
- Comment est-ce que je me sens si les Valeurs, Savoir être et Savoir-faire que j'apporte ne sont pas prises en considération ?
- Comment est-ce que je me sens si les Valeurs, Savoir être et Savoir-faire qui me sont rédhibitoires sont présentes ?

Mes fondamentaux de parent

Mes fondamentaux de parent			
Savoir être – Savoir-faire que j'apporte	Pondération	Savoir être – Savoir-faire rédhibitoires	Pondération
- - - - - - -		- - - - - -	
Valeurs et règles importantes	Pondération	Valeurs et règles rédhibitoires	Pondération
- - - - - - -		- - - - - - -	

Après le troisième jour, pour chaque pondération importante, noter :

- En quoi est-ce important pour moi ?
- Comment est-ce que je me sens si les Valeurs, Savoir être et Savoir-faire que j'apporte ne sont pas prises en considération ?
- Comment est-ce que je me sens si les Valeurs, Savoir être et Savoir-faire qui me sont rédhibitoires sont présentes ?

Mes fondamentaux de famille

Mes fondamentaux de famille			
Règles et Comportement requis pour tout le monde	Pondération	Règles et Comportement rédhibitoires pour tout le monde	Pondération
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	
-		-	

Après le troisième jour, pour chaque pondération importante, noter :

- En quoi est-ce important pour moi ?
- Comment est-ce que je me sens si les Règles et Comportements requis ne sont pas prises en considération ?
- Comment est-ce que je me sens si les Règles et Comportements rédhibitoires sont présentes ?

Synthèse

Synthèse des exercices

Quel(s) point(s) particulier(s) ces exercices ont permis de mettre en exergue au sein de votre couple ?

Si vous êtes monoparental, quelle(s) prise de conscience ces exercices vous ont apportées ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

Exercice « Les fondamentaux de la famille » - Répartition du temps

Investiguer les différentes composantes de votre vie telles que :

- Votre vie professionnelle
- Votre rôle de parent

- Vos loisirs
- Le temps pour vous
- Votre vie sentimentale
- Le temps pour la famille et les amis
- Votre temps de ressourcement.
- Toutes autres composantes importantes dans votre vie

Quantifier le temps alloué réellement pour chaque composante de votre vie.

Faites un camembert de la répartition actuelle tel que ci-dessous pour une meilleure visibilité.

Quelles sont les composantes trop représentées auxquelles vous pourriez retirer du temps ?

Quelles sont les moins représentées auxquelles vous devriez ajouter du temps ?

Quel manque est-ce que cela occasionne (quantitativement et besoin non assouvi) ?

Quantifier le temps que vous souhaiteriez idéalement allouer à chaque composante de votre vie.

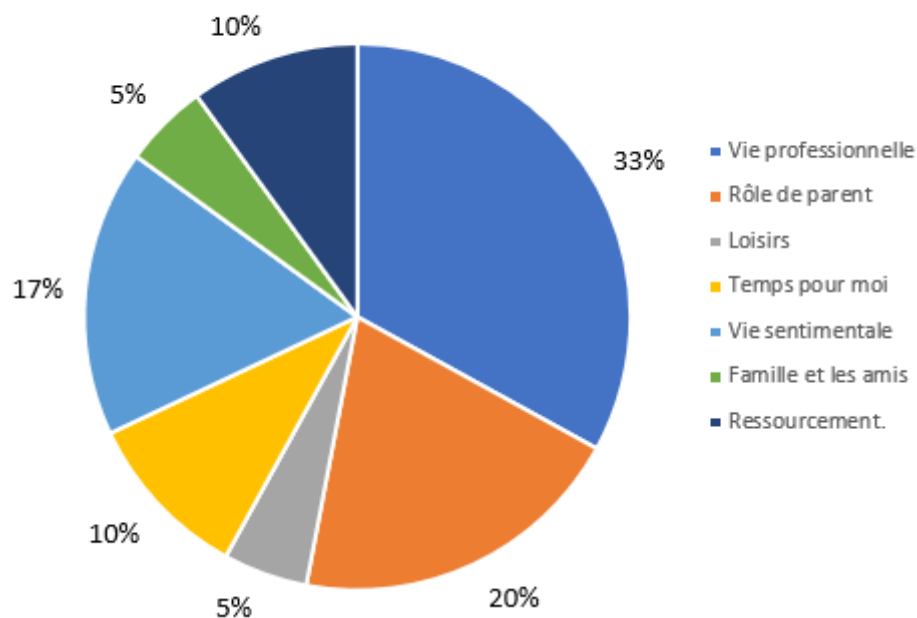
Faites un second camembert de votre répartition idéale.

Comment pouvez-vous faire pour leur redonner leur place concrètement ? (Seul, avec de l'aide)

Listez 3 actions réalisables que vous pouvez mettre en place immédiatement pour vous rapprocher de votre camembert idéal :

- 1.
- 2.
- 3.

Travail personnel – Répartition du temps



Les échanges dans la famille

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

L'importance de montrer l'exemple

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

L'accompagnement émotionnel

Mes idées clés relevées

Quelle(s) idée(s) principale est-ce que je retiens de ce thème ?

Quelle(s) idée(s) expliquée(s) ont été une surprise ?

- 1.
- 2.
- 3.

Mise en application de mes idées clés

De quelle(s) façon(s) puis-je appliquer mes idées clés dans mon quotidien ?

- 1.
- 2.
- 3.

La dernière fois qu'un de mes proches a été pris par les émotions

Ai-je suivi toutes les étapes de l'accompagnement émotionnel ?

Si non, quelle étape a manqué ?

Si je devais le refaire aujourd'hui, qu'est ce que je changerais ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les questions que je me pose

Quelle(s) question(s) restent sans réponse ?

Quelle(s) nouvelle(s) question(s) me sont apparue(s) ?

- 1.
- 2.
- 3.

Registre des besoins en fonction de l'émotion

	LA PEUR	LA COLÈRE	LA TRISTESSE	LA JOIE
Besoin non satisfait	Sécurité	Exister, Être entendu, Respect	Être réconforté, être en relation	
Rééquilibrage	Être protégé, être rassuré	Poser ses limites, une reconnaissance	Lâcher-prise, se retrouver, accepter	

Liste non exhaustive de valeurs

Abondance	Astuce	Charme	Cordialité
Acceptation	Astucieux	Chasteté	Courage
Accessibilité	Attentisme	Clarté	Courtoisie
Accomplissement	Attraction	Cœur	Créativité
Achèvement	Audace	Cohérence	Crédibilité
Actualité	Auto-discipline	Communauté	Croissance
Adaptabilité	Autonomie	Compassion	Curiosité
Adoration	Avancement	Compétence	Découverte
Affection	Aventure	Compréhension	Déférence
Affluence	Béatitude	Concentration	Défi
Agilité	Beauté	Confiance	Délectation
Agressivité	Bénévolat	Confiance en soi	Démensure
Aisance	Bienveillance	Conformité	Dépassement de soi
Altruisme	Bonheur	Confort	Désir
Ambition	Bravoure	Congruence	Détente
Amitié	Calme	Connaissance	Détermination
Amour	Camaraderie	Connexion	Devoir
Amusement	Candeur	Conscience	Dévotion
Anticipation	Capacité	Contentement	Dextérité
Appartenance	Caritatif	Continuité	Dignité
Appréciation	Célébrité	Contribution	Diligence
Apprentissage	Certitude	Contrôle	Direction
Ardeur	Chaleur	Conviction	Discernement
Assertivité	Changement	Convivialité	Discipline
Assurance	Charité	Coopération	Discrétion

Disponibilité	Enthousiasme	Fermeté	Harmonie intérieure
Diversité	Entraînement	Férocité	Héroïsme
Divertissement	Equilibre	Fiabilité	Honnêteté
Dominance	Équilibre	Fidélité	Honneur
Domination	Équité	Fierté	Hospitalité
Don	Espérance	Finesse	Humilité
Donner	Espoir	Flexibilité	Humour
Douceur	Éthique	Foi	Hygiène
Dynamisme	Être le meilleur	Force	Imagination
Éclat	Euphorie	Force de persuasion	Impact
Économe	Exactitude	Fraîcheur	Impartialité
Économie	Excellence	Franchise	Importance
Éducation	Excitation	Frugalité	Indépendance
Efficacité	Expérience	Fun	Individualité
Égalité	Expertise	Furtif	Infiltration
Élégance	Exploration	Gagner	Ingéniosité
Empathie	Expressivité	Gaieté	Inspiration
Empressement	Extase	Galanterie	Intégrité
Encouragement	Extravagance	Générosité	Intellect
Endurance	Extraversion	Gentillesse	Intelligence
Énergie	Exubérance	Gloire	Intensité
Engagement	Facilité	Grâce	Intimité
Enjouement	Faire une différence	Gratitude	Intrépidité
Enseignement	Famille	Habileté	Introspection
Entêtement	Fascination	Harmonie	Introversion

Intuition	Modestie	Perspicacité	Raison
Intuitivité	Motivation	Philanthropie	Rationalité
Investisseur	Mystère	Piété	Rayonnement
Inviolabilité	Nature	Plaisir	Réalisme
Jeunesse	Nerf	Politesse	Réciprocité
Joie	Obéissance	Ponctualité	Reconnaissance
Jouissance	Obligation	Popularité	Réflexion
Justice	Opportunité	Pouvoir social	Relaxation
L'autonomie	Optimisme	Pragmatisme	Repos
L'environnementalisme	Ordre	Pratique	Réputation
L'indépendance financière	Ordre social	Précision	Résilience
Leadership	Organisation	Présence	Résistance
Légèreté	Orientation	Préservation	Résolution
Liberté	Originalité	Prévenance	Respect
Lien	Ouverture d'esprit	Prise de décision	Respect de soi
Logique	Paix	Proactivité	Responsabilité
Longévité	Partage	Professionnalisme	Retenue
Lucidité	Partenariat	Profondeur	Rêve
Maîtrise	Participation	Propreté	Rêver
Maîtrise de soi	Passion	Prosperité	Révèrece
Majesté	Patience	Proximité	Richesse
Mariage	Perfection	Prudence	Rigueur
Maturité	Performance	Puissance	Ruse
Méticulosité	Persévérance	Pureté	Sacré
Minutie	Persistence	Raffinement	Sacrifice

Sagesse	Spiritualité	Vigilance
Sang-froid	Spontanéité	Vigueur
Santé	Stabilité	Vision
Satisfaction	Statut	Vitalité
Science	Structure	Vitesse
Sécurité	Succès	Vivacité
Self-contrôle	Suprématie	Volonté
Sens	Surprise	
Sens de la vie	Sympathie	
Sensibilité	Synergie	
Sensualité	Tradition	
Sentiment d'appartenance	Traditionalisme	
Sérénité	Tranquillité	
Service	Tranquillité	
Sexualité	Transcendance	
Silence	Travail d'équipe	
Simplicité	Unicité	
Sincérité	Unité	
Soin	Utilité	
Solidarité	Valeur	
Solidité	Variété	
Solitude	Vérité	
Sophistication	Vertu	
Soulagement	Victoire	
Soutien	Vie spirituelle	

Liste de besoins

Certains besoins relient davantage à la profondeur de l'être humain. Il est important de distinguer nos besoins de ce que l'on peut faire pour les assouvir (la stratégie)

<u>SURVIE</u>	<u>AUTONOMIE</u>
Abri	Affirmation de soi
Air	Appropriation de son pouvoir
Eau	Calme,
Espace	Choix
Évacuation, élimination	Décider par soi-même
Lumière	Découverte
Mouvements, exercices	Exploration
Nourriture	Indépendance
Permanence	Lâcher-prise
Préservation	Liberté
Protection	Pouvoir avec
Repos	Pouvoir sur soi
Reproduction	Sens de sa valeur
Respiration	Solitude
Santé	Souveraineté
Sécurité matérielle et affective	Spontanéité
Sécurité	Temps/espace pour soi
Vitalité	Tranquillité

<u>D'ORDRE MENTAL</u>	<u>D'ORDRE SPIRITUEL</u>	
Clarté Compréhension Cohérence Adéquation Concision Conscience Exploration Découverte Informations, Connaissances Précision Simplicité Stimulation	Amour Beauté Confiance Conscience Espoir Être Finalité Harmonie Inspiration Intériorité Joie Lâcher-prise	Ordre Paix Présence Sacré Sagesse Sens esthétique Sérénité Silence Simplicité Spiritualité Transcendance

<u>NOURRITURE</u> (au sens large)	<u>INTÉGRITÉ</u>
Affection Attentions Bien-être Calme Chaleur Confort Connaissance Défoulement Détente Douceur Équilibre Espoir Expression sexuelle Fantaisie Fête Guérison Humour Intimité Jeu Joie Loisirs Plaisir Présence Récréation Relaxation Rire Sensibilité Sensorialité Signification Soins, Stabilité Stimulation Structure Temps à intégration Tendresse Toucher et Être touché Tranquillité	Assurance Authenticité But Centrage Confiance en soi Connaissance de soi Connexion à soi-même Détachement Déterminer ses valeurs Direction Équilibre dans l'utilisation de son énergie Estime de soi Honnêteté Honnêteté Humilité Identité Respect de soi, de son rythme, de ses valeurs Rêve Savoir où aller Sens de sa place Sens de sa propre valeur Sincérité Temps d'intégration Unité intérieure Visions Volonté

CÉLÉBRATION DE LA VIE

(Accueil de la vie dans ses étapes et ses différents aspects)

Communion

Deuil

Fête

Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi

Humour

Jeu

Naissance

Perte

Rendre grâce Ritualisation

EXPRESSION DE SOI

Accomplissement, Action Actualisation, Adéquation Apprentissage But Changement Clarté Cohérence Compréhension Connaissance Conscience Contribution à la vie Créativité Croissance, Développement, Direction Discernement Être la cause, Évolution, Expression	Faire le meilleur usage de son temps et de son énergie Finalité Générer, Goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi Guérison Humilité Identité Inspiration Maîtrise Orientation Participation Réalisation Respect de soi, de son rythme, de ses valeurs Sens de sa place Sens de sa propre valeur Signification Sincérité Stabilité Structure Unité intérieure Volonté
---	--

D'ORDRE SOCIAL

Acceptation	Écoute,
Accueil de la différence,	Égalité
Affection	Empathie
Aide,	Équité,
Amitié	Expression
Amour	Générosité
Appartenance	Honnêteté,
Appréciation	Interdépendance
Assiduité	Intimité
Assistance,	Justice
Attention	Neutralité
Bienveillance	Ouverture
Bonté	Partage,
Chaleur	Participation
Co-création	Précision
Collaboration	Présence
Communication	Proximité
Communion	Recevoir
Compagnie	Réciprocité
Compassion	Réconfort
Compréhension,	Reconnaissance (résonance, écho, feed-back)
Concertation	Relation
Confiance	Respect
Confidentialité	Se rassurer que....
Connexion	Sécurité
Considération	Servir,
Contact	Soutien,
Contribuer	Tendresse
Coopération	Tolérance,
Délicatesse	Transparence
Donner,	
Échange,	

Citations et proverbes sur l'exemple

Ma vie est mon seul enseignement.
Gandhi

Une âme qui s'élève élève le monde.
Gandhi

La parole enseigne, l'exemple entraîne.
Joseph Joubert

Rien n'est aussi contagieux que l'exemple.
La Rochefoucault

Les exemples instruisent mieux que les préceptes.
Issac Newton

L'exemplarité n'est pas une façon d'influencer, c'est la seule.
Albert Schweitzer

Un grand dirigeant commande par l'exemple et non par la force.
Sun Tzu

L'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul.
Gandhi

Les enfants ont un plus grand besoin de modèles que de critiques.
Carolyn Coats

Longue est la voie des préceptes, courte et infailible celle des exemples.
Sénèque (Les lettres à Lucilius)

Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple.
Jacques Prévert

Le meilleur moyen de rendre les autres meilleurs, c'est de le devenir soi-même.
Jules Beaulac

En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant.
Nelson Mandela

Le mauvais exemple nuit autant à la santé de l'âme que l'air contagieux à la santé du corps.
Jean-François Marmontel

L'homme de bien est celui qui ne prône pas ce qu'il faut faire tant qu'il n'a pas fait ce qu'il prône.
Confucius

Quand on suit quelqu'un de bon, on apprend à devenir bon. Quand on suit un tigre, on apprend à mordre.

Proverbe chinois

Celui qui enseigne le bien aux autres, sans le faire, est semblable à l'aveugle qui porterait une lanterne.

Proverbe arabe

Celui qui possède l'amour et la sagesse n'a pas besoin de dire quoi que ce soit, ses actes parlent pour lui.

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Ne cherchez pas des gens qui vous donnent des conseils ; regardez plutôt ceux qui vous donnent des exemples.

Sacha Guitry

Que chacun s'efforce dans le milieu où il se trouve de témoigner à d'autres une véritable humanité. C'est de cela que dépend l'avenir du monde.

Albert Schweitzer

Quand vous rencontrez un homme vertueux, cherchez à l'égaliser. Quand vous rencontrez un homme dénué de vertu, examinez vos propres manquements.

Confucius

Prenez trois hommes au hasard des rues ; ils auront nécessairement quelque chose à m'enseigner. Les qualités de l'un me serviront de modèle, les défauts de l'autre d'avertissement.

Confucius

Si vous vous montrez lâches au point de vous laisser balloter à chaque épreuve, vous ne pourrez pas éduquer correctement vos enfants pour qu'ils deviennent des personnes de valeur.

Principe bouddhiste

Celui qui donne un bon conseil construit d'une main, celui qui conseille et donne l'exemple, à deux mains ; mais celui qui donne de bonnes leçons et un mauvais exemple construit d'une main et détruit de l'autre.

Francis Bacon

Quoique tu fasses, tu devrais essayer d'être un exemple pour autrui, une source d'inspiration pour tes frères. Chaque geste accompli devrait contenir un message et un enseignement pour autrui. Au cœur de la moindre action devrait se trouver un idéal.

Amma

Je vous souhaite un joyeux pas suivant vers vous-même.

Olivier Borgeaud
Un pas de plus vers vous

94200 Ivry sur Seine

06 84 82 44 47

Skype : Olivier Borgeaud – TPC

olivier.borgeaud12@gmail.com

<http://votrefamilleenconscience.fr>

<https://www.facebook.com/votrefamilleenconscience/>

