LES DIX ATTITUDES SAINES SELON CASRIEL

**Retrouver les attitudes saines, c’est prendre conscience des voix internes et des croyances qui nous « gouvernent », nous empêchant d’être nous-même et de satisfaire nos besoins essentiels.**

**Casriel à identifié dix attitudes saines qu’il est possible de vivre émotionnellement dans le travail de bonding.**

J’existe

« J’existe est différent de « Je survis ». « J’existe » signifie : c’est ma place ici, je prends mon espace, j’apporte une contribution au monde, le monde devient un meilleur endroit pour vivre puisque j’y existe.

J’écoute mes besoins

C’est la base fondamentale de la thérapie. Si je n’accepte pas le fait d’avoir des besoins, je ne m’accepte pas moi-même.

Le besoin est un plaisir, pas un fardeau. Partager ses besoins est le plus veau cadeau que l’on peut offrir à l’autre. En n’acceptant pas ses besoins, on commence à avoir des problèmes.

J’ai le droit

J’ai le droit d’être moi, d’avoir des attitudes spécifiques, d’être sain, sans en demander le permission à qui que ce soit.

Je ressens

J’ai le droit d’avoir des émotions et de les exprimer. Elles ne vont blesser ni l’autre ni moi-même. Si je les partage, c’est une chance pour l’autre, je n’ai pas besoin de les cacher ou de les contenir.

Je suis moi

C’est ok d’être qui je suis, de suivre mon propre chemin, au lieu d’être ce que papa ou maman ou les autres voudraient que je sois. C’est ok d’être différent et c’est ok d’être semblable.

Je suis aimable

Je suis quelqu’un que l’on peut aimer comme je suis et j’y ai droit. Je n’ai pas besoin de me changer ou de faire des choses pour être aimé. Si vous ne m’aimez pas, vous me dites quelque chose sur vos goûts, pas sur moi.

Ce n’est pas nécessaire que tout le monde m’aime. Je suis le glace au chocolat la meilleure et la plus merveilleuse du monde. Je viens chez vous et je vous dis « mangez-moi » et vous me dites : « désolé, je n’aime que la glace à la vanille ». Vous me dites quelque chose sur vous, cela n’empêche pas que je sois la plus merveilleuse glace du monde.

Je suis suffisamment bon

J’accepte que je suis ok, même si je ne suis pas parfait. Je n’ai pas besoin de me comparer aux autres.

Je suis puissant

Je ne suis ni sans recours ni sans espoir. Je sais prendre mes besoins et sentiments en charge, obtenir ce dont j’ai besoin et me protéger.

Je suis responsable de moi,  
pas de toi

Cela signifie que je suis responsable de moi, pas de vous. Je suis responsable de moi, vous ne l’êtes pas.

Mes besoins sont le fait de ma responsabilité et je ne vais pas attendre que vous lisiez dans mon cerveau ce que je désire et que vous le fassiez pour moi sans que j’aie à le demander.

Je suis responsable face aux autres, pas responsable des autres.

C’est ok d’avoir envie de recevoir sans demander. Ce n’est pas ok d’être triste de ne rien recevoir alors qu’on n’a pas fait de demande.

Moi d’abord

Cela ne veut pas dire moi seulement, cela veut dire je fais ce que je fais pour moi, pas pour vous, ni contre vous et cela m’est égal que vous soyez d’accord ou pas.