

# Prendre une décision ÉCLAIRÉE

## PEURS

Pour moi, j'ai peur que je...  
Pour les autres, j'ai peur qu'ils...

1



2

## CROYANCES

Je crois que je...  
Je crois que les autres...

3

## BESOINS

J'ai besoin que moi...  
J'ai besoin que les autres...

4

## ATTENTES

J'attends de moi que...  
J'attends des autres que...

5

## APAISEMENT

Qu'est-ce que je veux croire ?

