

L'HONNÊTETÉ

UNE PORTE VERS LA LIBERTÉ

Dr Hibou vous éclaire

Dire la vérité
ce n'est pas blesser.
C'est offrir à l'autre
la réalité pour choisir
en conscience.



VÉRITÉ + LIBERTÉ + LIEN

POURQUOI ÊTRE HONNÊTE ?



La confiance grandit
quand les vérités circulent.



L'intimité devient réelle
quand les masques tombent.



La liberté intérieure naît
quand le mensonge s'arrête.



On pose des choix alignés
avec ce que l'on est vraiment.

LES 3 NIVEAUX DE VÉRITÉ

1

LES FAITS CACHÉS

Révéler ce qui s'est passé
et que l'on a tu.
Libère la peur d'être découvert
et récupère de l'énergie.



2

LES ÉMOTIONS & JUGEMENTS PRÉSENTS

Dire ce que l'on ressent maintenant,
sans agressivité, sans jeu.
Moins de manipulation, plus de lien.



3

LES HISTOIRES SUR SOI

Exposer les fictions que l'on s'est créées
sur son identité, son passé, ses rôles.
On cesse de se raconter des conneries.



PHRASES POUR ACCUEILLIR LA RÉACTION



Je t'entends.



Je comprends
que cela
te touche.



Ta réaction
est légitime.



Je reste là
pour t'en
parler.

HONNÊTETÉ RESPONSABLE ≠ BRUTALITÉ

HONNÊTETÉ RESPONSABLE



- Respecte l'autre
- Choisit le bon moment
- Parle en "je"
- Cherche la compréhension
- Accepte la réaction

BRUTALITÉ



- Décharge ses émotions
- Ignore le contexte
- Parle en "tu" accusateur
- Cherche à avoir raison
- Blesse et se justifie



But : Créer de la clarté et de la connexion,
pas gagner une bataille.



RÉPARATION

J'ai tardé à te le dire par peur de ta réaction.
Ce silence t'a privé d'une information importante.
Je suis désolé pour ce délai.
Je préfère te le dire maintenant et t'écouter.



LA MÉTHODE EN 6 ÉTAPES

- 1 Je reviens à moi : je sens mon corps, je respire.
- 2 J'observe : quel fait, quelle émotion, quel besoin ?
- 3 Je formule ma vérité : simple, claire, en "je".
- 4 J'exprime ma demande (si besoin).
- 5 J'écoute la réaction de l'autre sans l'interrompre.
- 6 Je reste présent, même si c'est inconfortable.



EXERCICE DU HIBOU



Chaque jour, une petite vérité :

- à propos de toi
- à propos d'un besoin
- à propos d'une limite

Note ce que cela a créé. Même 1% de vérité aujourd'hui
= plus de liberté demain.



L'HONNÊTETÉ N'EST PAS L'ABSENCE D'AMOUR. C'EST SON ALLIÉ. ♥