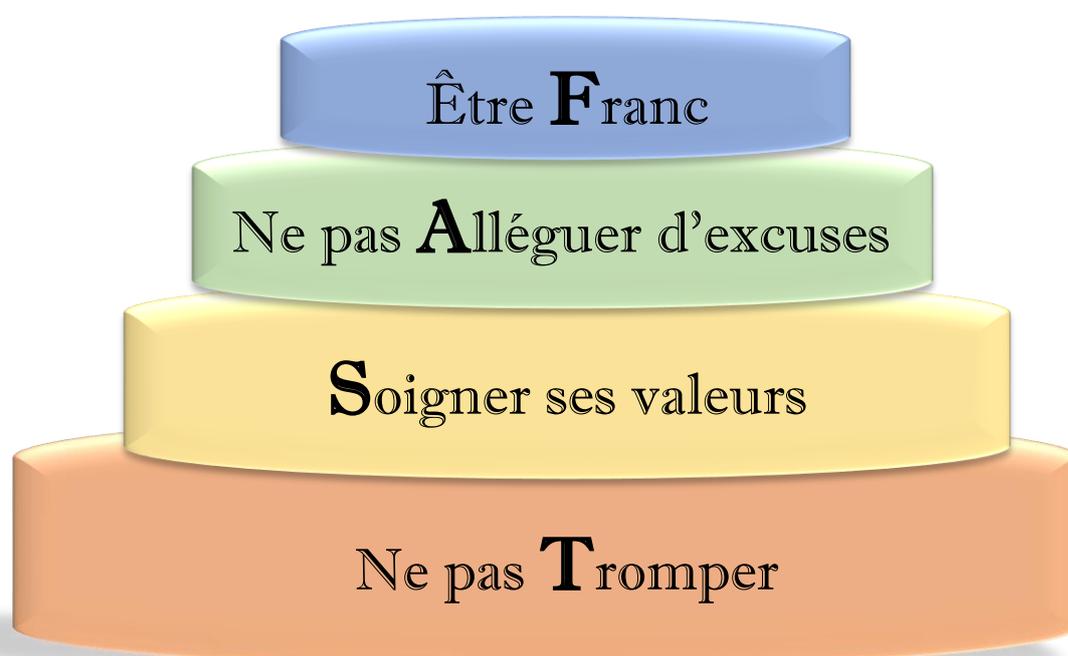


Garder le respect de soi (« FAST »)

La compétence « FAST » vous servira à maintenir les sentiments positifs par rapport à vous-même, en respectant vos propres valeurs tout en atteignant les objectifs que vous cherchez à atteindre dans une relation. En vous sentant en cohérence avec vos principes, vous serez plus disposé·e à établir ou rétablir une relation de confiance et de qualité.

Le « FAST » est aussi une attitude générale que vous pouvez appliquer dans toutes interactions, que ce soit avec des amis, des membres de votre famille ou des relations professionnelles par exemple.

Pour savoir comment appliquer cette compétence, prenez connaissance de la description de l'acronyme « FAST » ci-dessous.



Être **F**ranc

Être honnête envers vous-même et l'autre personne. Parler sans détour et de manière claire.

Ne pas **A**lléguer
d'excuses

S'excuser est certes parfois justifié, mais ne vous perdez pas dans des excuses sans fin. Ne vous excusez pas d'avoir une opinion, ou de déranger. Il serait possible alors de croire que vous avez commis une erreur. Trop d'excuses pourrait diminuer votre sentiment d'efficacité personnelle.

Soigner ses valeurs

Garder vos valeurs ou votre intégrité même lorsque vous désirez obtenir quelque chose ou être apprécié·e par une personne.

Etre clair sur ce que vous croyez être morale ou une façon valable d'agir ou de penser.

Ne pas **T**romper

Évitez de mentir, d'exagérer ou de vous montrer impuissant quand vous ne l'êtes pas. Une malhonnêteté sur le long terme abîme petit à petit votre respect de vous-même. Ce mode d'action, s'il devient habituel pour obtenir à court terme ce que vous souhaitez, risque d'être appauvrissante sur le long terme.