



49

Justine

Justine nous rappelle que cela n'a pas de sens de chercher à avoir raison, à avoir le dernier mot ou gagner dans une discussion. Il est plus important d'être honnête avec soi-même et son système de valeurs. Il faut donc prendre le temps de sentir dans les échanges, si les choses nous semblent justes, ou si l'on tente à tout prix de remporter la partie. Être en accord avec soi peut être source de satisfaction voire d'épanouissement.

Sorcière du juste équilibre Witch of balance

Justine reminds us that it makes no sense to try to be right, to have the last word, or to win an argument. It is more important to be honest with oneself and one's value system. Therefore, you must take the time to feel, during exchanges, if things seem right to you, or if you are trying at all costs to win the game. Being in agreement with oneself can be a source of satisfaction and even fulfillment.

Comment faire / Tips

- Lorsque dans une discussion, on sent que l'on voudrait gagner, il peut être bon de s'arrêter quelques instants afin de repositionner l'objectif de l'échange : s'agit d'avoir raison ou de résoudre une difficulté, trouver une solution, débattre...
- Si une émotion comme la colère semble nous amener à défendre à tout prix notre point de vue, on peut également prendre quelques instants pour comprendre ce qui a généré cette émotion.
- On peut également, durant la discussion, chercher à nommer les valeurs que l'on essaie de défendre.

- When, during a discussion, we feel that we want to win, it can be helpful to pause for a few moments to re-focus the objective of the exchange: is it about being right or about resolving a difficulty, finding a solution, debating...?*
- If an emotion like anger seems to lead us to defend our point of view at all costs, we can also take a few moments to understand what generated that emotion.*
- We can also, during the discussion, try to name the values we are attempting to defend.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON