

« Human Bill of Rights » de Pete Walker

Recommandations pour équité et intimité

1. J'ai le droit d'être traité·e avec respect.
2. J'ai le droit de dire non.
3. J'ai le droit de faire des erreurs.
4. J'ai le droit de rejeter des conseils ou des retours que je n'ai pas demandés.
5. J'ai le droit de négocier des changements.
6. J'ai le droit de changer d'avis ou de changer mes plans.
7. J'ai le droit de changer mes circonstances ou ma façon d'agir.
8. J'ai le droit d'avoir mes propres ressentis, croyances, opinions, préférences, etc.
9. J'ai le droit de me protéger du sarcasme, de la critique destructrice, ou d'un traitement injuste.
10. J'ai le droit de ressentir de la colère et de l'exprimer de façon non-abusive.
11. J'ai le droit de refuser de prendre à ma charge les problèmes de quelqu'un d'autre.
12. J'ai le droit de refuser de porter la responsabilité du mauvais comportement de quelqu'un d'autre.
13. J'ai le droit d'avoir des ressentis ambivalents et d'être occasionnellement incohérent·e.
14. J'ai le droit de jouer, de perdre du temps et de ne pas être constamment au top de la productivité.
15. J'ai le droit d'être occasionnellement enfantin·e et immature.
16. J'ai le droit de me plaindre des injustices et iniquités de la vie.
17. J'ai le droit d'être occasionnellement irrationnel·le de manière non-dangereuse.
18. J'ai le droit de rechercher des relations saines où il y a un soutien réciproque.
19. J'ai le droit de demander de mes ami·e·s un minimum d'aide et de soutien émotionnel.
20. J'ai le droit de me plaindre et de ventiler verbalement avec modération.
21. J'ai le droit de croître, d'évoluer et de prospérer.