

Vidéo 4 — Le discernement

Comprendre pour mieux prévenir

Le discernement est la capacité à prendre du recul, réfléchir et faire des choix libres et éclairés. Il permet de reconnaître ce qui est juste, ajusté et respectueux, et d'identifier ce qui peut être source de malaise, de pression ou de déséquilibre.

Une capacité essentielle

Le discernement aide à :

- analyser une situation avec lucidité
- écouter ce que l'on ressent (malaise, doute, inconfort)
- poser des questions
- prendre des décisions libres

Prendre du recul

Dans certaines situations, il est difficile de voir clair :

- relation de confiance ou d'autorité
- pression implicite
- influence ou manipulation

Le discernement permet de ne pas agir dans la confusion ou la précipitation.

Un appui pour rester libre

Le discernement est un outil pour :

- garder sa liberté intérieure
- ne pas se laisser entraîner dans des situations inadaptées
- reconnaître ce qui respecte ou non la dignité de chacun

Un chemin qui se construit

Le discernement s'apprend et se développe :

- en prenant du temps
- en échangeant avec des personnes de confiance
- en confrontant son point de vue
- en acceptant de questionner ce que l'on vit

Dans tous les domaines de la vie

Le discernement est utile :


- dans les relations personnelles
- dans le travail
- dans le sport
- dans les engagements associatifs ou spirituels

Il permet de prévenir des situations d'abus ou d'emprise.

Ce qu'il faut retenir

- ✓ Le discernement aide à faire des choix libres et éclairés
- ✓ Il permet de repérer des situations problématiques
- ✓ Il invite à prendre du recul et à questionner
- ✓ Il protège la liberté et la dignité de la personne
- ✓ Il est un outil essentiel de prévention

 **Message clé de la vidéo :**

 *Le discernement est une clé pour rester libre et se protéger.*