

FICHE D'OBSERVATION

Prenez quelques instants pour observer ce qui se passe en vous et identifier la manière dont vous pouvez prendre soin de vous au quotidien

1. Une situation à explorer

Choisissez une situation récente qui a suscité une émotion ou une réaction marquante.

Que s'est-il passé ?

Qu'ai-je ressenti dans mon corps ?

Qu'ai-je pensé ?

Mes réponses :

.....

2. Ce que ma réaction peut m'apprendre

Dans cette situation...

- Qu'est-ce qui était important pour moi ?
- Qu'est-ce que je cherchais à éviter, préserver ou obtenir ?
- De quoi aurais-je eu besoin ?
- Y a-t-il quelque chose que j'aurais aimé pouvoir exprimer ?

Mes réponses :

.....

3. Mes façons de réagir

Selon les situations, il peut m'arriver de :

- ☐ m'adapter aux attentes des autres
- ☐ éviter une tension ou un désaccord
- ☐ me mettre en retrait
- ☐ réagir vivement ou me sentir débordé(e)
- ☐ chercher à maîtriser ou anticiper
- ☐ avoir du mal à dire ce que je ressens
- ☐ autre :

Ces réactions ne définissent pas qui je suis, ce sont des signes qui me renseignent sur ce que je vis dans l'instant.

FICHE D'OBSERVATION

4. Ce qui pourrait m'aider

Quand une émotion devient intense, j'aimerais :

- faire une pause et respirer tranquillement ;
- nommer ce que je ressens, même approximativement ;
- me demander de quoi j'ai besoin ;
- prendre le temps avant de répondre ou de décider ;
- exprimer une demande ou une limite avec des mots simples ;
- en parler à une personne de confiance.
- autre :

Mes réponses :

.....

5. Mon intention

Dans une situation similaire, je pose l'intention de

.....

À retenir : l'intention n'est pas de contrôler vos émotions ni de changer qui vous êtes. C'est de mieux vous connaître et de trouver, progressivement, des façons de réagir qui respectent à la fois vos besoins et ceux des autres dans la mesure du possible.