

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

Exercice 1 :

Face à un événement soudain mais non dangereux (exemple d'un stylo qui tombe sur le sol), comment vais-je réagir ?

- Je ne vais pas réagir
- Je vais réagir normalement
- Je vais réagir de façon disproportionnée

Est-ce que je trouve que ma réaction est proportionnée à la situation ?

Oui  Non

Si non pourquoi :

Combien de temps me faut-il pour que mes émotions retombent à un niveau normal ?

.....

Exercice 2 :

Durant une journée entière je note sur une feuille de papier tous les messages qu'émet mon corps dans les domaines suivants :

- Écarts important de température de l'environnement,
- Réactions dans une situation d'urgence (contre attaque, fuite)
- Sentiment de faim, de soif, d'avoir envie de dormir,
- Actes violents

Je réfléchis ensuite sur l'attitude que j'adopte en général face à ces messages.

- Je ne les entendais pas
- Je n'aime pas les entendre
- Je les entends mais je ne réagis pas
- Je les entends et agis parfois en conséquence
- Je les entends et agis en conséquence

Autre : .....

- De façon plus générale est-ce que je pense être assez à l'écoute des messages que m'envoie mon corps ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Quels sont les messages que je peux maintenant entendre mais pour lesquels je ne réagis pas encore suffisamment ?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....