






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Exercice 1 :

Je prends du temps pour réfléchir sur mes pratiques où j'ai le sentiment de ne pas être totalement en liberté ou de choses anodines sur lesquelles je n'ai pas le contrôle de la situation.

Je dresse une liste.

Exemples : je dois ranger mes fournitures d'une façon très précise sur mon bureau, je ne peux dormir dans un autre lieu que mon domicile...

Domaine personnel :

-
-
-

Domaine professionnel :

-
-
-

Je dresse une liste des actes que je fais à répétition, ou que j'évite à tout prix de faire.

Exemples : je me lave 20 fois par jour les mains, je dois vérifier à de nombreuses reprises si j'ai bien fermé à clef la porte de la maison....

Actes à répétition :

-
-
-

Actes que j'évite :

-
-
-