

4. EXERCICE (PRISE DE CONSCIENCE GUIDÉE)

“La carte de mes réactions”

Cadre important pour cette semaine

Tu ne cherches pas à réussir parfaitement. Tu cherches à devenir consciente.

Autrement dit même si tu oublies, même si tu réagis “comme d’habitude”. Ce n’est pas un échec. C’est plutôt pour toi du matériel d’observation.

Et surtout... Ne reste pas seule avec tes prises de conscience.

Partage, pose tes questions. Exprime ce que tu observes dans la COMMUNAUTÉ.



Chaque jour, note :

1. **Situation (ce qui s’est passé):** Décris ce qui s’est déroulé, comme si une caméra l’avait enregistré. Tu sais, dans une scène de tournage d’un film, plusieurs caméras sont utilisées, chacune visant un angle précis, et l’objectif retransmet la scène depuis cet angle particulier. C’est exactement ce que tu vas faire : raconter les faits depuis ton point de vue, ton cadrage. Reste simplement dans le factuel, sans y ajouter de sens.

Exemple :

“Il a regardé son téléphone pendant que je parlais.”

“Il a répondu ‘comme tu veux’”

“Il n’a pas réagi à ce que j’ai dit.”

2. **Émotion ressentie:** Ils s'agit de ton vécu intérieur réel. Ici, il va falloir que tu plonges en toi. Qu'as-tu senti, exactement ? Pas "ça m'a énervée"... Mais plus finement, tu devrais savoir états ce de la frustration, la tristesse, la peur, le rejet, l'incompréhension, la solitude - Si tu hésites, c'est normal. C'est un apprentissage. Et pour t'y aider , consultes à nouveau ton bilan émotionnel question nr . 6.

3. **Réaction (ce que tu as fait):** Décrit ta réaction telle qu'elle s'est produite. Par exemple: "j'ai élevé la voix ... je me suis fermée... j'ai insisté... j'ai fait semblant que ça allait, ... j'ai attaqué, ... je me suis retirée..."

4. **FACULTATIF Le corps (ton langage caché):** Cette partie est facultative. Mais Si tu es bosseuse, vas-y! Tu peux aussi faire le point avec l'élément nr. 4, le CORPS! Ton corps est toujours le premier messenger. Et si tu apprends à reconnaître certains de ces signaux... rapidement..., alors tu pourras intervenir avant l'explosion. Pour cela je voudrais te poser la question de savoir: Avant même ta réaction... que faisait ton corps ? Essaie d'être le plus précis possible : cœur qui s'accélère, ... gorge serrée, ... ventre noué, ... chaleur dans la poitrine, ... respiration bloquée, ... tension dans les épaules, ...

5. **Intensité (0 à 10):** Évalue l'intensité de ton émotion sur le moment. Cela te permettra de voir ton évolution au fil des jours.

0 = neutre

10 = débordement total

Objectif : Créer un lien entre déclencheur et réaction. **Et ce lien... c'est la clé de transformation NR. 1**

NB: Ne manquez surtout pas le développement avec vos questions dans la communauté!