

# VISUALISER L'AUTOCENSURE

Pratique



Par Tremeur Balbous @Regards9

Chaque jour, pour chaque autocensure identifiée, notez :

- Le moment et ses détails
- Vos sensations, émotions, pensées sur le moment puis à l'instant où vous y revenez
- Les conséquences observées et imaginées

		Pertinence	
		Oui La chose à faire	Non La chose à éviter
Autocensure	Présente Je ne dis pas	Discernement	Non-dit
	Absente Je dis	Parler-vrai	Violence

# VISUALISER L'AUTOCEANSURE

Pratique



Par Tremeur Balbous @Regards9

Chaque fin de la semaine, faites votre bilan :

- Que m'apprend la répartition ? Ai-je envie ou besoin de faire des changements ?
- Quels signaux ai-je maintenant à ma conscience pour anticiper (sensations, émotions, types de situations, etc.) ?
- Dois-je poser des actions concrètes de « restauration » (non-dits ou violence) ?
- Que vais-je concrètement mettre en place pour effectuer les changements nécessaires ?  
Ai-je besoin d'aide ?

Apprentissages

Signaux précurseurs identifiés

Actions de changement

Actions de restauration