

ACUITÉ RELATIONNELLE

SE SITUER DANS L'AUTOCEASURE

Pratique - observation



SE REGARDER
VOIR

...Et se voir regarder

Par Tremeur Balbous @Regards9

Chaque jour, pour chaque interaction significative pour vous, situez-vous et 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

Autocensure

Absente

Je dis

Présente

Je ne dis pas

Oui

La chose à faire

Parler-vrai

Respect

Pertinence

Non

La chose à éviter

Violence

Non-dit

ACUITÉ RELATIONNELLE

SE SITUER DANS L'AUTOCENSURE

Pratique - bilan hebdomadaire



SE REGARDER
VOIR

...Et se voir regarder

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