BLCG
Le cabinet des liens et du changement

Comprendre · Libérer · Transformer

JE PRENDS DU RECUL • FICHE À DÉCOUVRIR

Découvrir mes pensées et émotions

Un petit support pour observer ce que je vis, sans chercher à tout analyser ni à me juger.

1 Une situation qui m’a marqué(e)

Que s’est-il passé ? Choisissez un moment récent, même très simple.

2 Ce que j’ai ressenti

Quelles émotions étaient présentes ? (tristesse, colère, peur, joie, frustration...)

3 Ce qui m’a traversé l’esprit

Quelle pensée est apparue ? Par exemple : « Je n’y arriverai jamais. »

4 Un autre regard, peut-être ?

Cette pensée est-elle une certitude ? Puis-je la formuler de façon plus nuancée ?

À retenir

Une pensée n’est pas toujours un fait. Observer ce que l’on vit est déjà un premier pas.