

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Comprendre mes stratégies de protection

Pourquoi faire cet exercice ?

Lorsque nous avons été blessés, nous développons souvent des mécanismes de protection.

Ils nous ont aidés à traverser certaines périodes de notre vie.

Aujourd'hui, ils peuvent parfois limiter notre épanouissement.

Les reconnaître est une première étape vers davantage de liberté.

L'exercice

Parmi les stratégies suivantes, lesquelles utilises-tu le plus souvent ?

- ☐ Je cherche à être parfait(e).
- ☐ Je fais passer les besoins des autres avant les miens.
- ☐ J'évite les conflits.
- ☐ Je préfère garder le contrôle.
- ☐ Je prends rapidement mes distances lorsque je me sens blessé(e).
- ☐ J'ai du mal à demander de l'aide.
- ☐ Je cache mes émotions.
- ☐ Je cherche souvent à être rassuré(e).



Ma stratégie la plus fréquente

Laquelle utilises-tu le plus souvent ?

.....

À quoi me protège-t-elle ?

Si cette stratégie pouvait parler, que chercherait-elle à éviter ?

.....

.....

Aujourd'hui

Cette stratégie m'aide-t-elle encore autant qu'avant ?

.....

.....



À retenir

Nos mécanismes de protection ne sont pas nos ennemis.

Ils ont souvent été une manière de faire face à des situations difficiles.

Les comprendre permet progressivement de développer des réponses plus adaptées à notre vie actuelle.

