

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

Observer mes réactions face aux situations difficiles

Pourquoi faire cet exercice ?

Les blessures émotionnelles s'expriment souvent à travers nos réactions automatiques.

En apprenant à les observer, nous développons progressivement davantage de recul et de compréhension.

L'exercice

Repense à une situation récente qui t'a particulièrement touché(e).

Décris brièvement ce qu'il s'est passé.

.....
.....

Les faits

Que s'est-il passé objectivement ?

.....
.....



Ce que j'ai ressenti

Quelles émotions ont été présentes ?

☐ Tristesse

☐ Colère

☐ Peur

☐ Honte

☐ Déception

☐ Culpabilité

☐ Autres :

.....

Ma réaction

Comment ai-je réagi ?

☐ Je me suis renfermé(e).

☐ Je me suis mis(e) en colère.

☐ J'ai voulu tout contrôler.

☐ J'ai cherché à faire plaisir.

☐ Je me suis justifié(e).

☐ Autre :

.....

Avec du recul...

Si cette situation se reproduisait aujourd'hui, qu'aimerais-tu faire différemment ?

.....

.....



À retenir

Observer ses réactions ne signifie pas les juger.

C'est apprendre à mieux comprendre ce qui se passe en soi pour pouvoir, progressivement, choisir une manière différente de répondre aux situations.

