

Resumons



EMOTIONS AUXQUELLES JE PEINE À ME CONNECTER

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

EVENEMENTS OU MOMENTS QUI M'ONT FAIT BASCULER DANS L'INSECURITÉ

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐



QUELLES SONT LES ÉMOTIONS LIÉES
À CET ÉVÈNEMENT OU CETTE PÉRIODE
DE VIE?

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

MA PEUR S'EST-ELLE GÉNÉRALISÉE,
DÉPLACÉE SUR AUTRE CHOSE OU
RESSORT-ELLE UNIQUEMENT FACE A
CERTAINS DÉCLENCHEURS?

☐

.....

☐

.....



QUELS SONT
CES DÉCLENCHEURS?

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

BRAVO À VOUS POUR CE
TRAVAIL! ✨