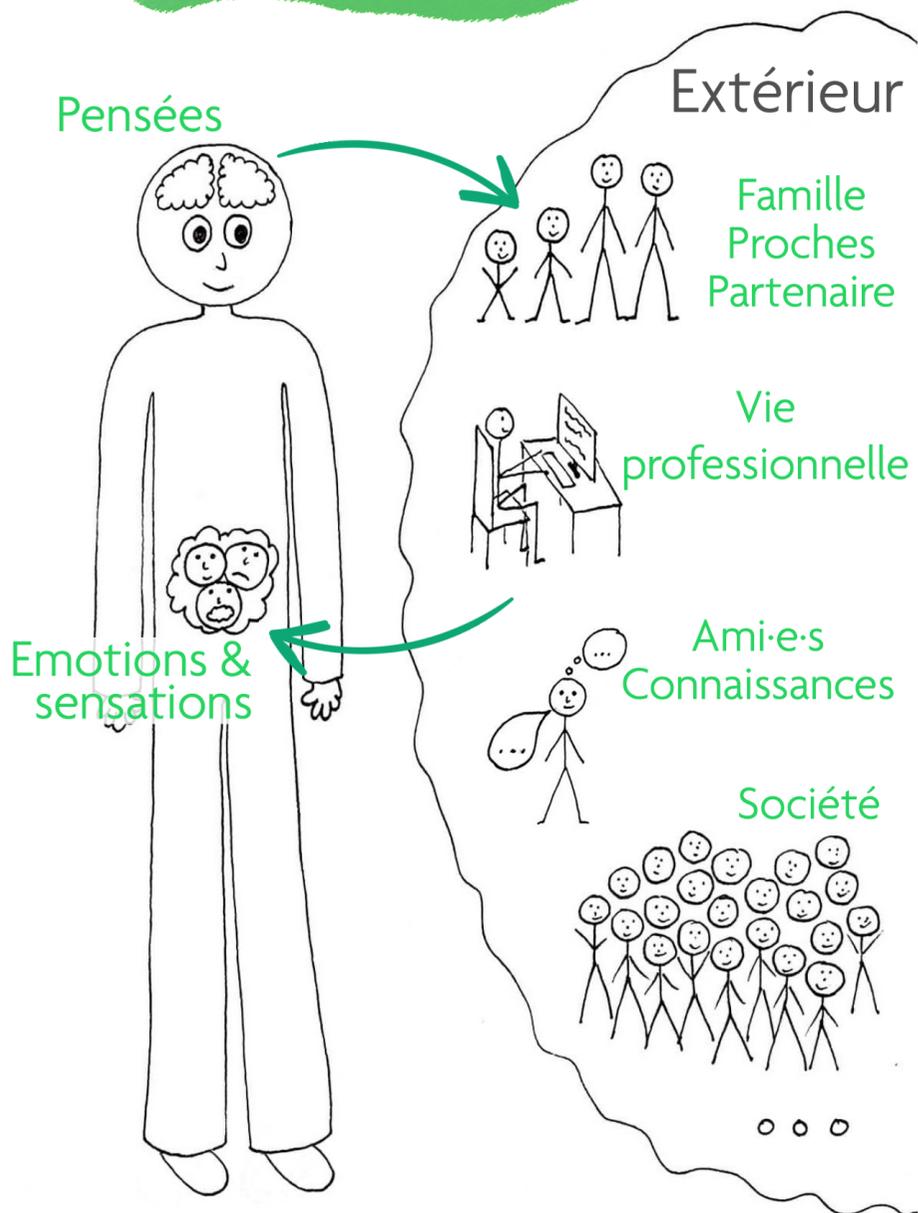


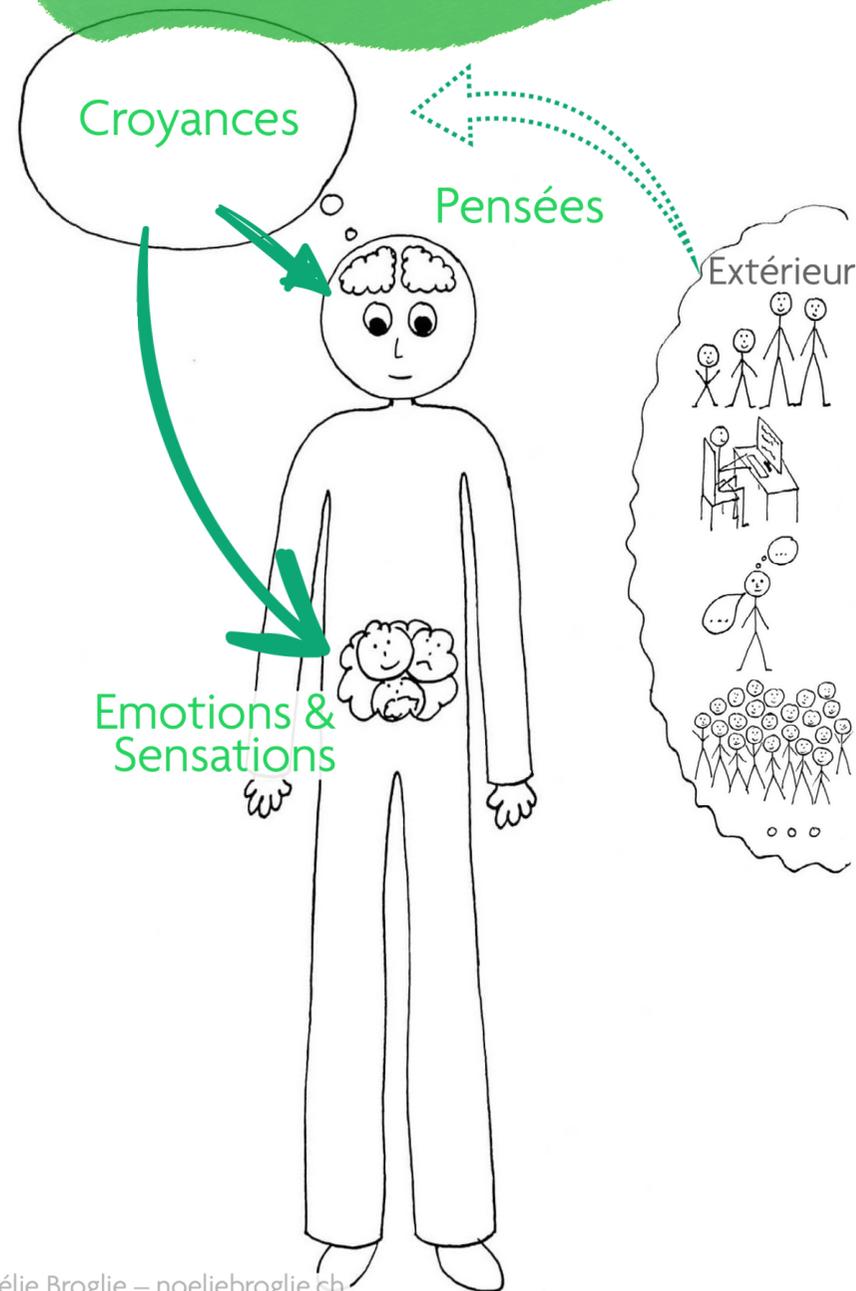


LA MÉTHODE
"REGARDER EN SOI"

REGARD VERS L'EXTÉRIEUR



REGARD VERS L'INTÉRIEUR



NOS INDICATEURS

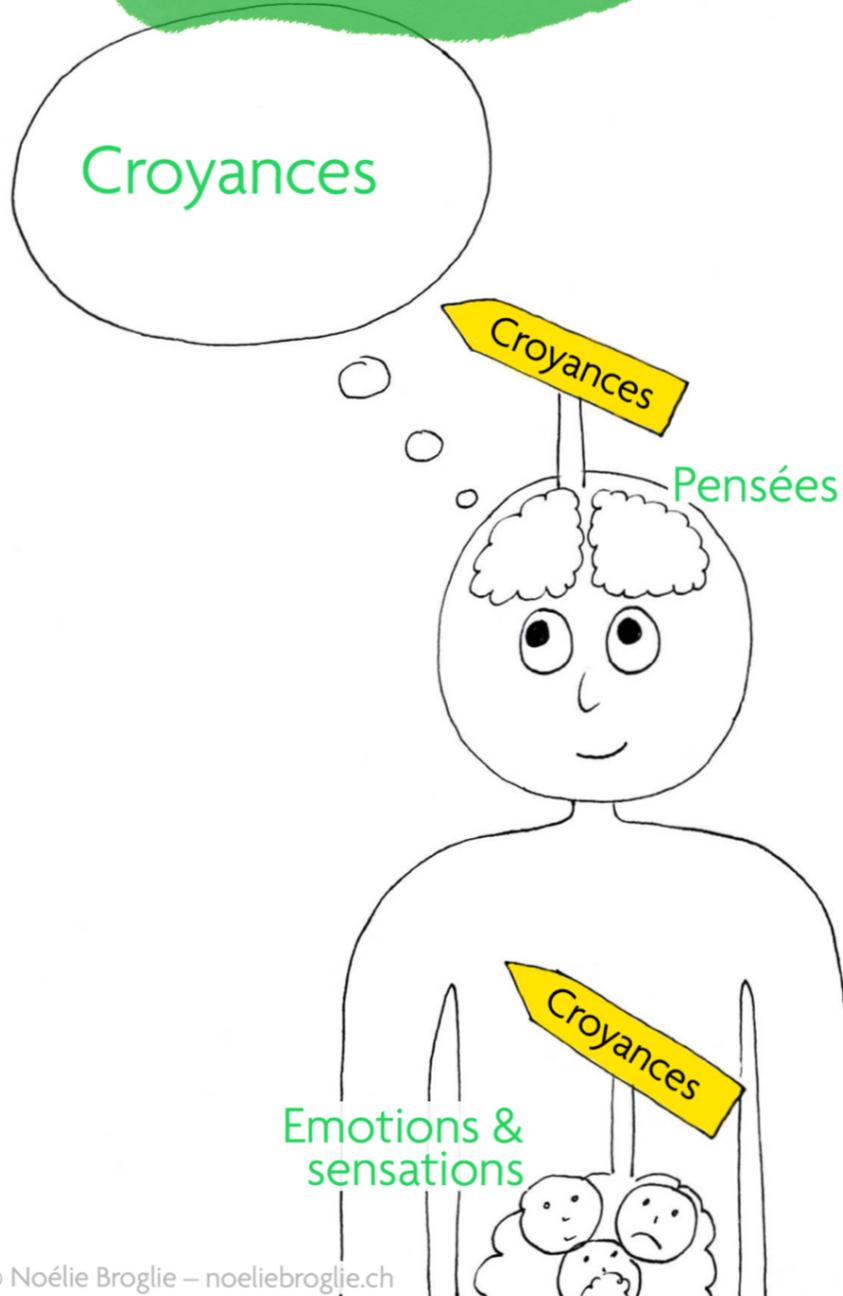
Croyances

Croyances

Pensées

Croyances

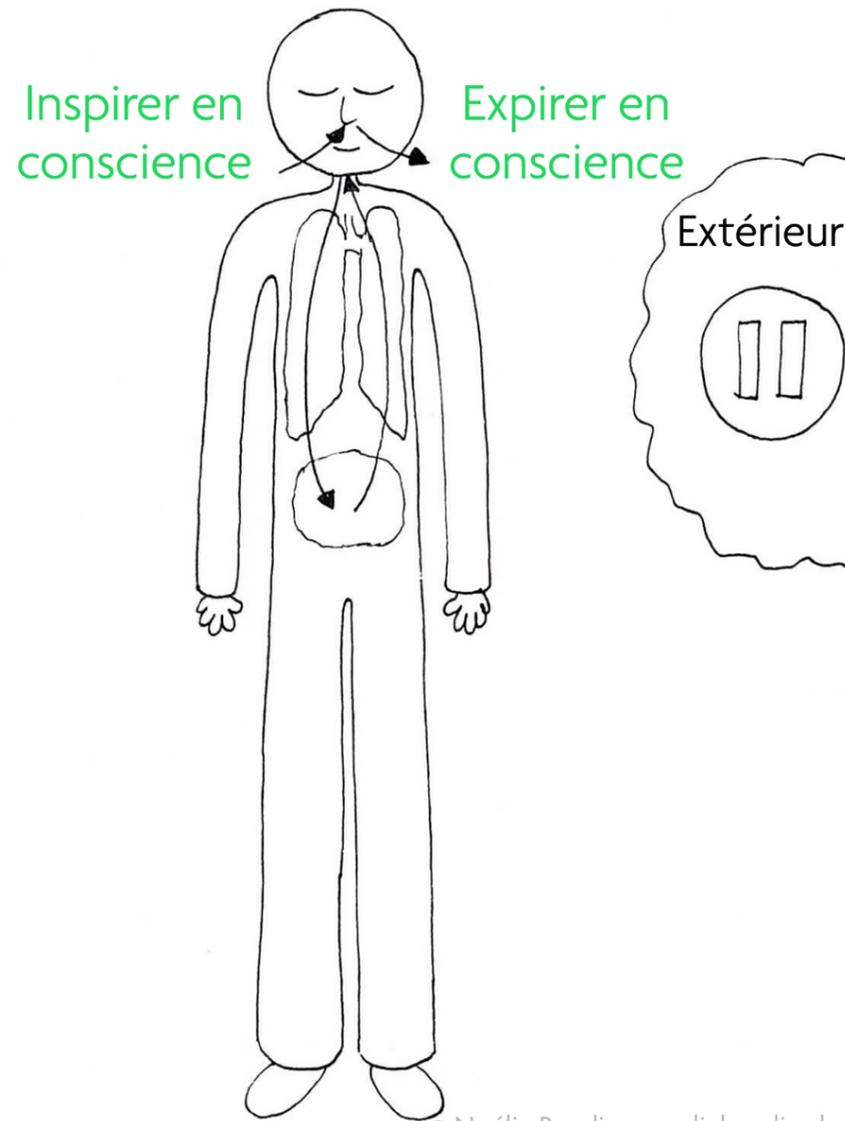
Emotions & sensations





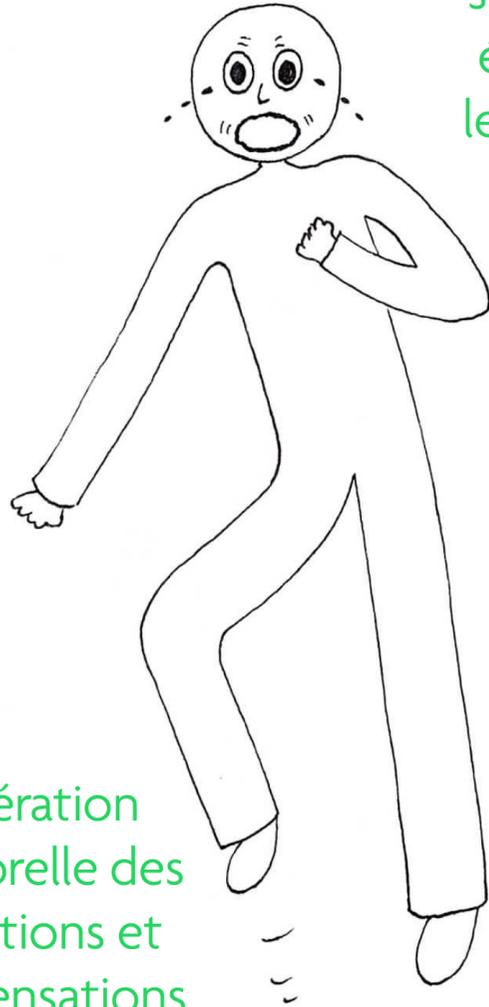
LES SIX ÉTAPES DE LA
MÉTHODE "REGARDER EN SOI"

1. PAUSE ET RESPIRATION



2. RESENTIR LES ÉMOTIONS ET LES SENSATIONS DANS LE CORPS

Dans un lieu sûr, laisser les émotions et les sensations s'exprimer



Libération corporelle des émotions et des sensations

2. RESENTIR LES ÉMOTIONS ET LES SENSATIONS DANS LE CORPS

QUESTIONS:

Lorsque je pense à cette situation/personne, quel type de sensation ou d'émotion me vient à l'esprit ?

Est-ce que je me sens triste, en colère, déçu-e, effrayé-e, joyeux-se, peu sûr-e de moi, en paix, perdu-e, etc.

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Est-il chaud, froid, tendu, dur, lâche, sec, coloré, etc.

Cette sensation se situe-t-elle à un endroit précis du corps ? Ventre, nuque, cou, dos, etc.

Si mon corps était libre d'exprimer ces émotions ou ces sensations, qu'est-ce qu'il ferait? Qu'est-ce que je ferais? Me secouer, crier, me laisser tomber, boxer, etc.

3. ÉCOUTER NOS PENSÉES



3. ÉCOUTER NOS PENSÉES

QUESTIONS

Quelles pensées cette situation/personne déclenche-t-elle en moi et que dit cette pensée de moi ?
Quelles sont les pensées qui se cachent derrière les émotions et les sensations corporelles ?
Que diraient l'émotion et la sensation si elles pouvaient parler ?
Qu'est-ce que je pense de moi dans cette situation ?

Pour explorer les pensées plus en profondeur :
Pourquoi est-ce que je pense cela ?
Pourquoi est-ce ainsi ?
Est-ce que je pense que ... ?

4. TROUVER LA CROYANCE

Par exemple:

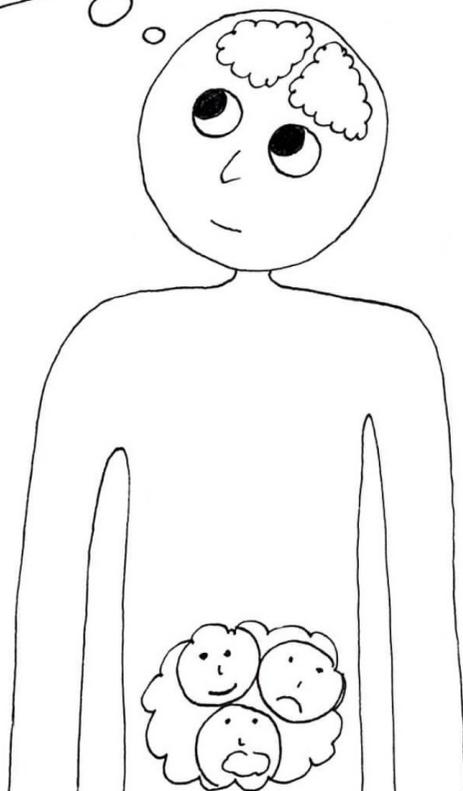
Je ne suis pas assez bien.

Faire des erreurs est honteux.

Je ne suis respecté·e que si ...

Je suis aimé·e seulement si ...

Etc.



4. TROUVER LA CROYANCE

QUESTIONS:

Qu'est-ce que je crois dans cette situation ?

Quand je pense à telle ou telle chose, qu'est-ce que je crois me concernant ?

Que disent ces pensées à mon sujet ?

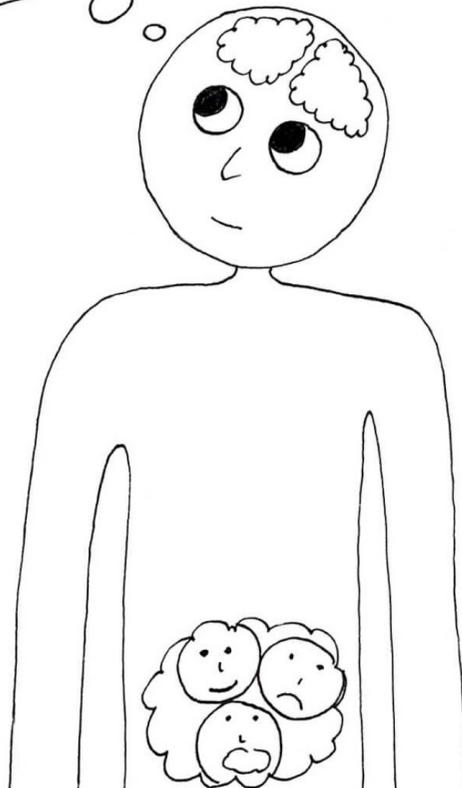
Quelle croyance se cache derrière ces pensées ?

5. EXAMINER LA CROYANCE

P.ex.

Je ne suis pas assez bien.
Faire des erreurs c'est honteux.
Je ne suis respecté·e que si ...
Je suis aimé·e seulement si ...
Etc.

Est-ce
vraiment vrai?



5. EXAMINER LA CROYANCE

QUESTIONS:

Est-ce vraiment vrai ?

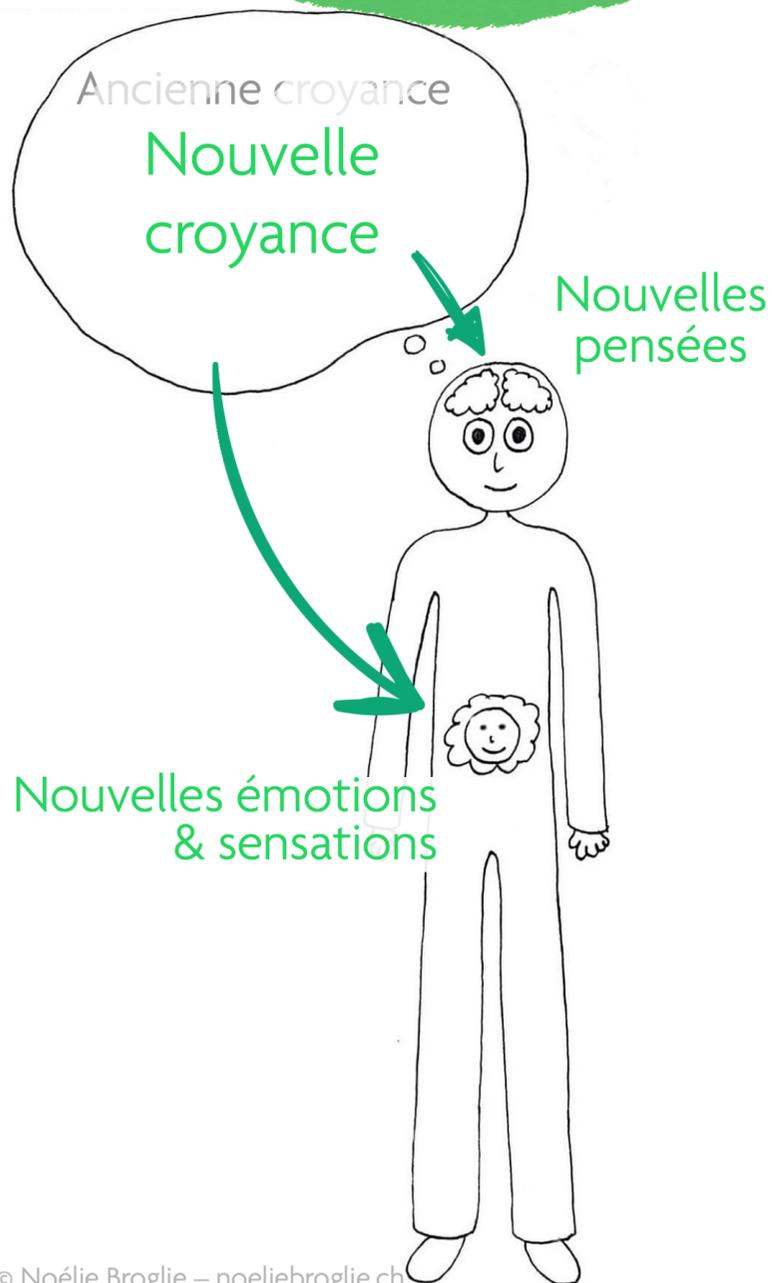
Est-ce que je peux vraiment être sûr·e que c'est vrai ?

Est-ce que je veux garder cette croyance ?

Quel est l'intérêt de conserver cette croyance ?

Cette croyance me sert-elle encore ?

6. RÉÉCRIRE LA CROYANCE



6. RÉÉCRIRE LA CROYANCE

QUESTIONS:

Qu'est-ce qui est vraiment vrai ?
Comment est-ce en vérité ?
Qu'est-ce qui est vrai pour moi maintenant ?
En quoi est-ce que je veux croire maintenant ?