



## Session 1 : Journaling

Répondez à ces questions en terminant la phrase par la première chose qui vous vient à l'esprit. Laissez ce processus se dérouler "à toute vitesse" et ne réfléchissez pas trop à vos réponses. Cet exercice est plus efficace lorsque vous permettez simplement à vos réponses de s'écouler librement, sans jugement.



Quand on m'invite à faire quelque chose que je ne veux pas faire, je ressens :

Dire non, c'est.. :

Dire oui, c'est :

Je me sens invitée :

Je me sens rejetée :

Lorsqu'on m'a dit non dans le passé, j'ai ressenti :

Je me suis senti anxieuse quand :

Je me sens paniquée quand :

Je retiens ma colère quand :

Je retiens ma tristesse quand :

Je montre ma pleine expression à :

Lorsque j'avais de grandes émotions comme la colère ou la tristesse, mes parents :



Dans le passé, j'avais honte de mes sentiments :

Dans le passé, j'ai été récompensé pour avoir été :

Donner de l'amour sans conditions, c'est :

L'intimité est censée être :

Dire toute la vérité, c'est :

Demander ce que je veux sexuellement, c'est.. :

Demander ce dont j'ai besoin sur le plan émotionnel, c'est.. :

Ne pas être d'accord, c'est :

Être en conflit, c'est :

Lorsque je suis à une fête ou à un rassemblement social, je me sens.. :

Quand les projecteurs sont braqués sur moi, je me sens.. :

Dire "Je t'aime", c'est :

Pour moi, fixer une limite signifie :

Se faire prendre en train de se tromper, c'est :

Dans une dispute, j'ai l'habitude :

Quand j'ai fixé des limites dans le passé, je.. :