



# Pourquoi subir quand on peut choisir?



*Félicitations, si tu lis ceci c'est que tu te choisis*

Voici ton journal d'observation.

La première étape pour changer c'est l'observation de soi, en toute bienveillance.

Je te souhaite de très belles découvertes de la personne merveilleuse que tu es!

LA VIE EST UNE BELLE GRANDE AVENTURE!



## Instructions:

Étape 1 : Remplis le tableau des observations suivant chaque fois que tu entres en réaction... quand tu auras cumuler au moins 10 évènements passe à l'étape 2

# Étape 1 – Mes observations

\*en toute bienveillance et sans jugement\*

Évènement qui m'a touché:		
Comment je me suis senti (émotions et ressentis physiques)		
Quel mode de survie à pris ou tenter de prendre le contrôle	<input type="checkbox"/> Fight (Action pour changer les choses, se défendre, combattre, solutionner ) <input type="checkbox"/> Fly (Action de partir, fuir, éviter, se sauver ) <input type="checkbox"/> Freeze (Immobilité, tu ne peux rien faire , attends que ça passe)	
Besoin touché (connexion, diversité, reconnaissance ou diversité)		
Quelles sont mes options:  *Énumère toute les possibilités... les plus sages au plus folles... fais toi plaisir!		
Au regard de mes observations je constate et je choisis maintenant:	Constat:	Choix:

# Étape 2 – Constats

À la lumière de mes 10 observations précédentes, je constate que j'ai besoin de :



À partir de maintenant je m'engage envers moi-même à:

# Notes personnelles