

CHEK-UP « Oser parler »

Ecrivez vos mots à vous dans les cases où vous vous reconnaissez

EXEMPLES	Décrivez ce qui est DIFFICILE pour vous	CA VIENT DE... (les causes, les origines...)	J'AI ENVIE de... Je voudrais...
<i>Exemple pour remplir le tableau</i>	<i>Je ne peux pas parler de mes émotions, je les garde à l'intérieur, ou alors je n'arrête pas de pleurer</i>	<i>On m'a appris qu'on ne doit pas dire ses émotions, sinon on se montre faible devant les autres</i>	<i>J'aimerais me libérer de tous les poids que je porte, sinon je vais exploser</i>
Je ne sais pas dire...			
Je ne m'autorise pas à dire...			
J'ai peur de ne pas être compris...			
J'ai peur de déplaire à l'autre...			
J'ai peur de blesser l'autre...			
J'ai peur d'être ridicule...			
J'ai peur d'être jugé...			
J'ai peur de mettre de l'huile sur le feu...			
Je me tais parce que je suis timide...			
Je me tais parce que je suis trop agressif...			
Je me tais quand je suis trop énervé...			
<i>Et encore...</i>			
<i>Et encore...</i>			