



## Semaine 1

“La qualité de notre vie, dépend de la  
qualité de nos émotions.”



Voici un cahier de note  
qui te servira d'espace  
pour noter tes pensées,  
observations et  
questionnements.

À la fin de chaque  
atelier, tu y trouveras  
un endroit pour pousser  
tes réflexions un peu  
plus loin et garder des  
traces des exercices qui  
te sont suggérés. .



Nos émotions dictent nos comportements, nos habitudes.

Il existe deux façons de catégoriser les émotions:

AGRÉABLES ou DÉSAGRÉABLES

Quelles émotions sont présentes dans mon quotidien, dans ma vie?

Quelles émotions me bloquent?

“Je ne suis pas  
assez.....”

Nous allons nous  
surmener pour  
démontrer que nous  
sommes à la  
hauteur.

Comment je  
démontre ma  
hauteur? Comment  
je me surmène?





Derrière la peur de ne pas être aimé, de ne pas être assez....  
se cache la peur d'être seul.

L'ego, tient mon mental occupé...pour me protéger.

De quelles façons mon mental me tient-t il occupé?

Comment mon mental me parle-t il ?

## Voix 1- CRITIQUE

### HONTE

La honte n'est pas  
une émotion, c'est un  
état.

### CULPABILITÉ

La culpabilité est  
dans l'action, ou  
l'absence de l'action.

Qu'est-ce que ma voix critique me dit?

## Voix 2- PLAISIR



Difficulté à s'affirmer,  
à se mettre en premier.

“ Si je dis non,.....”  
“ Qu'est-ce qu'il va  
penser de moi....”

Dans quelle situation  
je me place en  
deuxième?

Avec qui je dis  
oui...quand c'est non?

### Voix 3- Perfectionniste

Vouloir éviter l'échec, ou l'erreur.

Tendance vers le contrôle.

Avoir peur d'être ou  
de paraître incompetent (e)

Ma voix perfectionniste me dit de.....

De quelle façon je prends le contrôle....



## Voix 4- PERFORMANT

Éprouve de la difficulté à ralentir.

Rarement satisfait de ce qui a été accompli.

Émotion constante =  
anxiété.

Qu'y a-t'il sur ma liste?

À quel moment de la journée suis-je le plus anxieux(se)?

Qui, dans mon entourage, n'est jamais satisfait de moi?



## voix 5- PROTECTEUR

Notre mentale nous parle pour nous protéger de la douleur qu'il anticipe.

Distinction entre protéger et empêcher .

Reprendre le volant et reconnaître SA voix.

Loi du " 5 secondes"....sinon, le mentale prend le contrôle.

Suis-je au volant de ma vie?

De quoi, ou de qui, je me protège?

S'il n'y avait pas de conséquences négatives possibles, quelles décisions je prendrais? Quelles paroles diraient-je? Quelles actions ?

# DEVOIRS

observer  
mes voix

donner un  
visage à  
mes voix

apprivoiser  
l'inconfort

nommer  
mes voix

communiquer  
sans critiques

m'excuser  
moins

