

autoévaluation

HEBDOMADAIRE

Prenez cinq minutes pour noter ci-dessous comment vous vous sentez à cet instant précis. Rappelez vous, que vous êtes en lieu sûr.

1. Indiquez votre prénom pour le groupe.

2. Comment vous sentez vous physiquement à cet instant? (Penser à quel endroit vos muscles sont tendus, ou si vous avez des douleurs dans votre corps.)

3. Comment vous sentez vous émotionnellement à cet instant? (Aidez vous de la roue des émotions, pour définir au mieux votre état émotionnel.)

4. Comment avez vous pris soin de vous la semaine passée? (Ignorez cette questionsi c'est votre première semaine, ou si n' étiez pas là, la semaine dernière.)

5. Avez vous eu des déclencheurs cette semaine? Oui/Non - Quel outil avez vous utilisé pour les gérer? (Ce n'est pas grave si vous n'avez pas pu les gérer.)

6. Partagez "un moment de triomphe" de la semaine passée en une phrase.

EXEMPLE

" Je m'appelle Jeanne. Physiquement, j'ai un léger mal de tête. Emotionnellement, je me sens acceptée. J'avais prévu d'aller marcher tous les jours pour prendre soin de moi et j'ai réussi à le faire. Mon moment de triomphe de la semaine a été lorsque j'ai affirmé mes limites et que j'aie pu dire "non" à ma belle-soeur. "