



Annexe Module 7 - Qui suis-je ?

Voici comme promis une liste de "Qui suis-je ?" qui peuvent vous inspirer. Elle n'est bien sûr pas exhaustive, enrichissez-là de ce qui vous vient, des situations qui vous challengent, etc.

Si vous ne savez pas comment délimiter votre séance, commencez-là donc avec ces suggestions, en piochant ce qui vous parle.

"En allant" (= en tapotant vous changez de topic à chaque point) :

- « Qui suis-je quand je prends des responsabilités dans mon service ? »
- « Qui suis-je quand je ne m'occupe pas de mes enfants à 100 % ? »
- « Qui suis-je quand j'ose donner mon avis en réunion ? »
- « Qui suis-je quand je défends mon point de vue face à (mon chef, mon mari, mon père, ma mère, ma sœur...etc.) ? »
- « Qui suis-je quand je prends du plaisir sexuellement ? »
- « Qui suis-je quand je m'autorise à jouer librement ? »
- « Qui suis-je quand j'ai maigri de 10 kg ? »
- « Qui suis-je quand je pose des limites à mes enfants ? »
- « Qui suis-je quand je prends du temps pour moi ? »
- « Qui suis-je quand je me fais plaisir ? »
- « Qui suis-je quand j'arrête de travailler ? »