

Protocole

Recyclage de tes émotions

1. Ce qui me fait me sentir mal. Description de la situation ou du problème.
Exemple : on ne me prête aucune attention et cela m'énerve
 2. Qu'ai-je fait ? Exemple : j'ai tapé ma camarade
 3. Conséquences. Exemple : j'ai fait du mal à ma camarade et je me sens mal aussi
 4. Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Exemple : rage, contrariété
 5. Recyclage des émotions. Exemple : les libérer avec des réparations conscientes et profondes
 6. Mes alliés : valeurs, capacités et qualités personnelles reconnues. Exemple : sociable, chaleureuse, médiatrice, ...
 7. Nouvelle conduite à adopter grâce à mes alliés. Exemple : demander pardon