

# Piste de marelle auto-empathique pour des personnes débutantes

Cases à  
disposition :

Action  
Juste

Demande  
à l'autre

Demande  
à Soi

Intégration  
silencieuse

Résistance(s)  
Défense(s)

Défolement  
des  
Pensées

Croyance (s)

Besoin(s)

Message(s)  
corporel(s)

Sentiment(s)

Jugement(s)  
Evaluation(s)  
Analyse(s)  
Envie de comprendre

Temps de centrage  
*Je me relie à un espace  
de tranquillité en moi*

Départ