

Piste de marelle auto-empathique pour personnes expérimentées

**Action
Juste**

**Demande
à Soi**

**Demande
à l'autre**

**Intégration
silencieuse**

Besoin(s)

**Résistance(s)
Défense(s)**

**Message(s)
corporel(s)**

Sentiment(s)

**Défoulement
Des
pensées**

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

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

Départ