

TRAVAIL SUR UNE RDR

Description de ma RDR

➡ Je décris brièvement ma réaction disproportionnée et répétitive

Mes motivations à travailler sur elle

➡ Quelles sont mes motivations à travailler sur cette réaction disproportionnée et répétitive ?

LORSQUE MA RDR EST REVEILLEE

(J'utilise les questions suivantes chaque fois que ma RDR se réveille. Je note mes réponses sur une autre page, pour avoir la place de répondre)

La circonstance

- ➡ *Quelle est la situation, l'événement, la personne qui a déclenché ma réaction ? Je la décris brièvement*

Ce que je ressens

- ➡ *Je me laisse ressentir ce qui est réveillé en moi. Je laisse la sensation prendre du volume en moi. Puis je mets des mots sur ce que je ressens. J'écris, en collant exactement à ce que je ressens, le plus loin possible.*

Comment je gère la situation présente

- ➡ *La réaction disproportionnée de ma sensibilité m'empêche de vivre la situation présente posément, sereinement, d'une manière qui me correspond vraiment.*
Je prends du recul. J'essaie de ressentir comment vivre la situation de manière ajustée, en phase avec le réel.