

Annexe 2 : Réflexion personnelle

Une limite que je me reconnais est :

Ex. : irritable

Quel est l'impact sur toi ou sur les autres de cette limite?

Ex. : je suis impatient.e avec les autres et cela me cause des conflits.

Que peux-tu faire pour atténuer l'impact négatif de cette limite sur toi et les autres?

Ex.: Prendre 3 respirations quand je me sens irrité pour me calmer.