

# Le masque m'épuise, m'empêche de respirer, me donne chaud

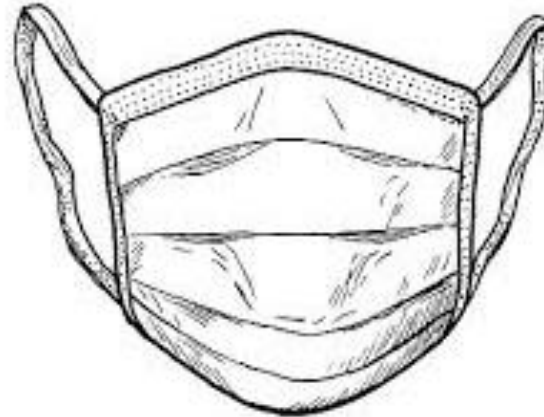


## ET DANS MA VIE....

1. Quelle est ma bouffée d'air, d'oxygène ? *(Cela peut être un lieu, un moment, une personne)*
2. Quand ai-je eu, la dernière fois, le souffle coupé et à propos de quoi ?
3. Qu'est ce qui m'épuise, ou pourrait m'épuiser, moralement ?
4. Qu'est ce qui apporte, ou qui pourrait apporter, à mon âme, du repos ?
5. Quelle situation pourrait me faire dire/penser «Ça va être chaud» et pourquoi ?
6. Qu'est ce qui m'apporte chaleur et réconfort dans mon existence ?



# Le masque empêche parfois mes paroles d'être entendues, écoutées et comprises



## ET DANS MA VIE....



1. Quelle phrase aimerais-je dire (*et à qui*) qui soit vraiment entendue ?
2. Quelle est la parole que j'ai prononcée, ces derniers jours, et que je regrette ?
3. Quels est ma réaction première quand j'ai l'impression que la personne avec qui je communique, ne m'écoute pas ?
4. Quel est le mot ou la phrase (*en dehors des grossièretés*) que j'ai du mal à prononcer et pourquoi ?
5. Pour moi «dire la vérité» c'est .... (*adjectif*) parce que ....
6. Dans quelle situation, ai-je le plus de mal à exprimer vraiment ce que je pense ?

# Le masque m'empêche d'entendre et de comprendre ce que l'autre dit

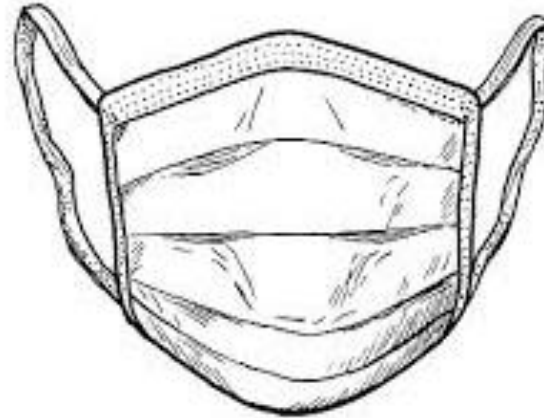


## ET DANS MA VIE....

1. Quelle la dernière phrase, prononcée par quelqu'un, qui m'a fait le plus de «mal» ?
2. Quelle la dernière phrase, prononcée par quelqu'un, qui m'a fait le plus de «bien» ?
3. Quelle est la personne que j'aime le plus écouter et pourquoi ?
4. Qu'est-ce qui, de prime abord, m'empêche d'être vraiment à l'écoute de l'autre ?
5. Qu'est que je regarde chez l'autre quand il me parle ?
6. Lorsqu'une personne me parle des difficultés qu'elle vit, spontanément j'ai envie de  
....



## Le masque couvre les émotions

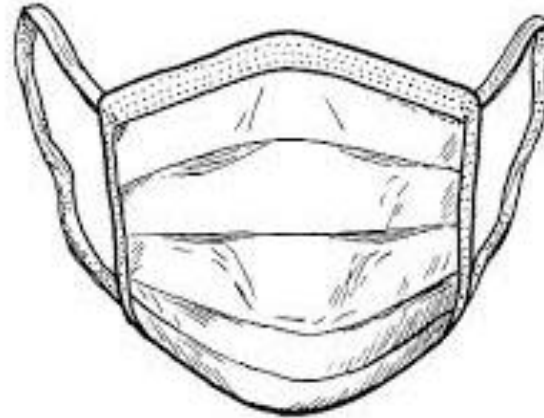


**ET DANS MA VIE....**

1. Quelle émotion ai-je le plus de mal à montrer ou à exprimer ?
2. Face à quelle émotion, montrée ou exprimée par l'autre, suis-je le plus mal à l'aise et démuni(e) ?
3. Je pense qu'exprimer ses sentiments et émotions est une richesse ou une faiblesse ?
4. En dehors de l'expression du visage et des paroles prononcées, quel(s) autre(s) indice(s) me fait (font) ressentir l'émotion de l'autre ?
5. Quelle émotion pourrait m'envahir et pour laquelle je pense avoir le plus de difficultés pour la « gérer » ?
6. Quel est le dernier événement qui m'a procuré le plus d'émotions ?



## Le masque me protège

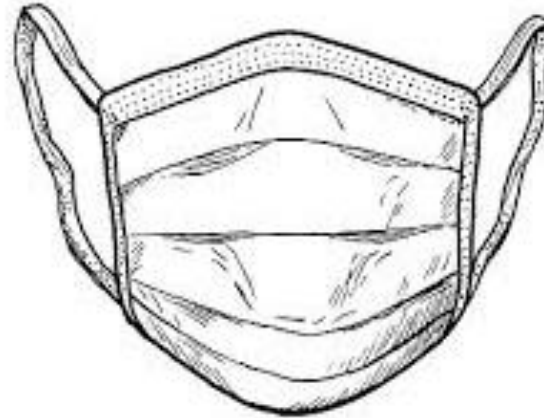


### ET DANS MA VIE....

1. Quelle type de situation pourrait me faire sentir, potentiellement, en danger ?
2. Quand je me sens en danger, quel est mon premier réflexe ?
3. Quand j'ai besoin de me sentir en sécurité (physique ou morale), vers qui ai-je envie de me tourner ?
4. Quel geste ou quelle parole m'apporte automatiquement de la sécurité ?
5. En quoi mes craintes, face à un danger, sont-elles le plus souvent justifiées ou injustifiées ?
6. Quelle personne (*dans mon entourage ou non*) ai-je envie le plus de protéger ?



## Le masque marque le respect



### ET DANS MA VIE....

1. Pour moi, le respect de soi passe d'abord et avant tout par ...
2. Quelles sont les marques de respect que j'offre le plus souvent aux autres ?
3. En dehors du respect de soi, quel autre besoin est essentiel pour moi et que je suis prêt(e) à défendre à tout prix ?
4. Quand je suis amené à faire quelque chose qui n'est pas toujours en accord avec moi-même, le plus souvent je .... Parce que ...
5. Face à un échec personnel, quel est mon sentiment premier ?
6. Quelle compétence personnelle, reconnue par les autres, ai-je pourtant le plus de mal à reconnaître ?

