

# JOUR 1      SORTEZ DE LA PARALYSIE SANS VOUS FORCER

## EXERCICE DU JOUR

Pendant les 24 prochaines heures :

Repérez 3 à 4 moments de votre journée et notez-les simplement dans un carnet, ici ou sur votre téléphone.

1. **Ressentis** : pensées en boucle, tension intérieure, difficulté à ralentir, anxiété...
2. **Sensations corporelles** : crispée, figée, en mode “activée”...
3. **Émotions/comportements/pensées** : que se passait-il dans votre tête et vos actions à ce moment-là ?
4. **État pressenti** : Fuite – Combat/Agressif – Figement – Sécurité/Ventral

✨ **Aucune performance attendue** : vous n’avez pas à “bien faire”.

L’objectif est juste de constater que votre état varie au fil de la journée.

Demain, nous partirons de vos observations pour **comprendre ce qui déclenche vos états...** et **comment commencer à en sortir.**

Moment de la journée	Ressentis / sensations	Émotions / pensées	État pressenti (Fuite / Combat / Figement / Ventral)

