

GRANDIR EN AUTONOMIE

Après avoir regardé la vidéo sur ce thème, prenez le temps de laisser monter en vous et de noter ce qui vous vient à la lecture du TPA suivant :

TPA 3.1 Etre pleinement libre dans mes relations

Je repère au cours de ces derniers jours quelques moments de relations avec des personnes importantes pour moi. Pour chacun, je m'interroge :

- Face à cette/ces personne(s), est-ce que je sens que j'ai pu être moi-même, libre et proche en même temps ?
- Si oui, à quel(s) signe(s) je reconnais cela ? Dans quel(s) aspect(s) de mon être ai-je pu ainsi exister ?
- Si non, quel(s) aspect(s) de mon être ai-je retenu(s) ? Qu'est-ce qui m'a empêché d'exister pleinement ?

Vous pouvez utiliser le tableau suivant :

Moments de relations : avec qui ?	Est-ce que je sens que j'ai pu être moi-même, libre et proche en même temps ? A quels signes je le reconnais ?	Si oui, dans quel(s) aspect(s) de mon être ai-je pu ainsi exister ? Si non, quel(s) aspect(s) ont été retenu(s) ? Qu'est-ce qui m'a freiné ?

Soyez concrets. N'hésitez pas à reprendre ce travail d'observation.

Bonne écoute de vos sensations !