

# TEMPS DE CENTRAGE

Je me relie à un espace de  
tranquillité en moi

**JUGEMENTS**  
**EVALUATIONS**  
**ANALYSES**

**ENVIE DE COMPRENDRE**

**DÉFOULEMENT  
DES  
PENSÉE(S)**

**CROYANCE(S)**

**SENTIMENT(S)**

**MESSAGE(S)**  
**CORPOREL(S)**

**BESOIN(S)**

**INTÉGRATION  
SILENCIEUSE**



**RÉSISTANCE(S)  
DÉFENSE(S)**

**DEMANDE**

**À**

**SOI**

**DEMANDE**

**À**

**L'AUTRE**

**ACTION  
JUSTE**

**HUMOUR**