

Je me découvre en découvrant les autres

Nos outils	7
Des règles qui rendent libres.....	8
Des cercles de parole pour se découvrir en découvrant les autres et s'exercer à l'empathie	9
À l'usage des adultes qui animent le cercle	10
À l'usage du participant : vivre un cercle sur un thème	11
Des exercices créatifs	12
Notre vie, un voyage.....	13
Les chevaux, l'élan de vie notre intelligence émotionnelle	15
<i>Un petit moment où je me sens bien – Un petit rien qui ne coûte rien et qui me fait du bien</i>	16
<i>Un petit moment où je me sens mal – Un petit rien qui me fait du mal et qui me dérange</i>	20
<i>Un petit moment où je me sens bien et mal à la fois</i>	26
<i>Un petit rien qui me fait du bien et qui me dérange à la fois</i>	26
<i>Un son qui me fait du bien</i>	30
<i>Un endroit dans la nature qui me détend</i>	34
Les chevaux, l'élan de vie notre intelligence émotionnelle	39
<i>Un jour, j'ai eu peur – Des soucis qui m'empêchent de dormir</i>	40
<i>Un jour, j'étais en colère</i>	46
<i>Un jour, j'ai pleuré</i>	48
<i>La gratitude qui console et génère de la joie – Un jour, j'ai eu envie de dire merci</i>	50
Le cocher la pensée, la force tranquille notre intelligence rationnelle	53
<i>Un moment où j'ai employé ma peur ou ma colère pour agir avec violence</i>	56
<i>Un moment où j'ai employé ma peur ou ma colère pour agir avec intelligence et discernement</i>	57
<i>J'ai eu une pensée (un préjugé) désagréable vis-à-vis d'une situation et je me suis trompé</i>	58
<i>Une maxime qui me fait du bien, je la plante – Une maxime qui ne me fait pas de bien, je la jette</i>	62
La diligence le corps, la santé notre intelligence corporelle	65
<i>Une partie de mon corps qui me plaît – Une partie de mon corps qui me déplaît</i>	66
Le voyageur la conscience, le maître de la vie notre intelligence contemplative	71
<i>Une personne adulte à laquelle j'aimerais ressembler</i> <i>Un personnage de film ou de livre qui m'inspire</i>	76
<i>Je peux vous dire ce dont j'ai pris conscience (ce que j'ai compris, appris, réalisé) tout au long des cercles de parole que nous avons partagés</i>	80

