






| | | |
|--|---|-------------------------|
| Auteur : Alain Emery |  | Version 2.0 04.04.15 |
|  Pistes de réflexion | Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons  | |

1/ Quelle remarque la phrase suivante suscite en moi ? :

"L'amour est la force la plus puissante qui existe dans l'univers, ni plus ni moins !"

Mes remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

2/ Face à certaines formes d'amour déviant que j'ai pu recevoir par le passé, quel est l'impact aujourd'hui dans ma vie ?

Mes remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

3/ Est-ce qu'il y a des attitudes, des comportements que je voudrais voir évoluer chez moi afin de pouvoir avoir un amour plus inconditionnel ?

Oui Non

Mes remarques :

.....

.....

.....

.....

4/ Je cite 3 exemples de situations où aimer était une décision de la pensée?

-
.....
-
.....
-
.....

Je cite 3 exemples de situations où aimer était un élan du cœur ?

-
.....
-
.....
-
.....

Mes remarques :
.....
.....
.....

5/ Quelles sont les raisons qui habituellement m'empêchent de pardonner quelqu'un qui m'a blessé ou qui ne m'apprécie pas vraiment ?

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| - Je suis furieux | <input type="checkbox"/> | - C'est trop douloureux | <input type="checkbox"/> |
| - Je suis bloqué | <input type="checkbox"/> | - L'autre doit venir s'excuser, faire le premier pas | <input type="checkbox"/> |
| - Cela ne sert à rien | <input type="checkbox"/> | - Cette personne ne mérite que mon indifférence | <input type="checkbox"/> |
| - Je me referme sur moi-même | <input type="checkbox"/> | - Je ne vais pas m'abaisser à ça ! | <input type="checkbox"/> |
| - Ma fierté | <input type="checkbox"/> | - J'ai envie de me défouler sur cette personne ! | <input type="checkbox"/> |
| - C'est juste impossible | <input type="checkbox"/> | - Je dois me protéger en évitant d'être trop prêt | <input type="checkbox"/> |
| - Autre : | <input type="checkbox"/> | - Je ne vois aucune raison de la pardonner | <input type="checkbox"/> |

Mes remarques :
.....
.....
.....

6/ Est-ce que ma façon de donner de l'amour aux autres est en général bien perçue, comprise voir même appréciée ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

7/ Ai-je envie de faire évoluer certaines façons que j'ai de donner de l'amour aux autres ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

8/ Y a-t-il des situations professionnelles où je réagis plutôt égoïstement ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

9/ Y a-t-il des situations professionnelles où j'ai apprécié le fait d'avoir une attitude altruiste, dirigée vers le don de soi ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

10/ Quelles sont les raisons qui m'empêchent d'être plus généreux, ouvert, altruiste dans le contexte personnel ?

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| - Je ne veux pas me faire avoir | <input type="checkbox"/> | - Cela peut faire mal | <input type="checkbox"/> |
| - Je ne suis pas bête ! | <input type="checkbox"/> | - Si je donne, je vais me retrouver avec moins | <input type="checkbox"/> |
| - C'est moi ou eux ! | <input type="checkbox"/> | - J'ai trop peu d'énergie pour donner aux autres | <input type="checkbox"/> |
| - Je vis pour moi | <input type="checkbox"/> | - J'ai trop de problèmes pour penser à ça | <input type="checkbox"/> |
| - J'ai tendance à être envieux | <input type="checkbox"/> | - Pour quoi faire ? | <input type="checkbox"/> |
| - C'est juste impossible | <input type="checkbox"/> | - Cela ne supprimera pas les inégalités | <input type="checkbox"/> |
| - Je suis égoïste | <input type="checkbox"/> | - Mieux vaut être prudent, on ne sait jamais | <input type="checkbox"/> |
| - Je n'ai jamais assez pour moi | <input type="checkbox"/> | - Je pourrais quand je gagnerai à l'Euro-million | <input type="checkbox"/> |
| - Autre : | | | |

Mes remarques :
.....
.....

Quelles sont les raisons qui m'empêchent d'être plus généreux, ouvert, altruiste dans le contexte professionnel ?

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| - Je ne veux pas me faire avoir | <input type="checkbox"/> | - Cela peut faire mal | <input type="checkbox"/> |
| - Je ne suis pas bête ! | <input type="checkbox"/> | - Si je donne, je vais me retrouver avec moins | <input type="checkbox"/> |
| - C'est moi ou eux ! | <input type="checkbox"/> | - J'ai trop peu d'énergie pour donner aux autres | <input type="checkbox"/> |
| - Je vis pour moi | <input type="checkbox"/> | - J'ai trop de problèmes pour penser à ça | <input type="checkbox"/> |
| - J'ai tendance à être envieux | <input type="checkbox"/> | - Pour quoi faire ? | <input type="checkbox"/> |
| - C'est juste impossible | <input type="checkbox"/> | - Cela ne supprimera pas les inégalités | <input type="checkbox"/> |
| - Je suis égoïste | <input type="checkbox"/> | - Mieux vaut être prudent, on ne sait jamais | <input type="checkbox"/> |
| - Je n'ai jamais assez pour moi | <input type="checkbox"/> | - Je pourrais quand je gagnerai à l'Euro-million | <input type="checkbox"/> |
| - Autre : | <input type="checkbox"/> | - Avec le temps, on devient aigri | <input type="checkbox"/> |

Mes remarques :

.....

.....

.....

Pour quelles raisons, ai-je des réponses différentes entre le monde professionnel et personnel ?

Mes remarques :

.....

.....

.....

11/ Sur l'échelle suivante j'estime mon niveau d'amour envers moi :

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = peu 10 = beaucoup

Mes observations :

.....

.....

.....

Sur l'échelle suivante j'estime le niveau d'amour qu'on les autres pour moi :

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = peu 10 = beaucoup

Mes observations :

.....

.....

.....

Sur l'échelle suivante j'estime le niveau d'amour que j'ai envers les autres :

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

1 = peu 10 = beaucoup

Mes observations :

.....
.....
.....
.....

Quand je prends du recul et revois les 3 questions précédentes, quelles sont les conclusions que je tire ?

.....
.....
.....
.....