



Journal de travail de l'ombre



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Choose a recent trigger, reaction, or recurring pattern to explore
 - Describe the trigger honestly — what happened, what you felt, how intensely
 - Locate the emotions in your body — physical sensations are data
 - Identify the core belief: what story did your mind create about yourself?
 - Trace the belief to its origin — usually a childhood experience
 - Write an integration message: speak to this part of yourself with compassion
 - Find the positive reframe: every shadow protects a hidden gift



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance (quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)

Journal des déclencheurs (qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)

Émotion et corps (nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)

Croyance fondamentale (quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)

Histoire d'origine (quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)

Intégration de l'ombre (comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)

Recadrage de l'ombre (quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance (quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)

Journal des déclencheurs (qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)

Émotion et corps (nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)

Croyance fondamentale (quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)

Histoire d'origine (quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)

Intégration de l'ombre (comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)

Recadrage de l'ombre (quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance (quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)

Journal des déclencheurs (qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)

Émotion et corps (nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)

Croyance fondamentale (quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)

Histoire d'origine (quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)

Intégration de l'ombre (comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)

Recadrage de l'ombre (quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance (quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)

Journal des déclencheurs (qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)

Émotion et corps (nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)

Croyance fondamentale (quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)

Histoire d'origine (quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)

Intégration de l'ombre (comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)

Recadrage de l'ombre (quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance (quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)

Journal des déclencheurs (qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)

Émotion et corps (nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)

Croyance fondamentale (quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)

Histoire d'origine (quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)

Intégration de l'ombre (comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)

Recadrage de l'ombre (quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*

Date: _____

Focus de la séance *(quel aspect de l'ombre, schéma récurrent ou émotion explorez-vous aujourd'hui ?)*

Journal des déclencheurs *(qu'est-ce qui vous a déclenché récemment ? décrivez la situation, votre réa...)*

Émotion et corps *(nommez les émotions qui ont surgi. où les ressentez-vous physiquement ? tension, lou...)*

Croyance fondamentale *(quelle croyance profonde ou ancienne blessure se cache derrière cela ? (ex. «...)*

Histoire d'origine *(quand avez-vous ressenti cela pour la première fois ? quelle expérience ou quel souve...)*

Intégration de l'ombre *(comment pouvez-vous accepter, reconnaître et aimer cette part de vous-même...)*

Recadrage de l'ombre *(quelle qualité positive cette ombre protège-t-elle ? (ex. colère → limites saines, ...)*
