



UPA

JUST BE YOU

EXERCICE D'AUTO-INVESTIGATION RELATIONNELLE

UPA PROCESS


Cahier d'exercices


Nom :

Prénom :

Date :

EXERCICE D'AUTO-INVESTIGATION RELATIONNELLE

 À utiliser lors de l'atelier avec Éric,
pour clarifier tes schémas répétitifs, identifier tes peurs inconscientes
et mettre en lumière le Système d'Adaptation Parentale (SAP).

 Cet exercice n'évalue pas ta valeur ou ton intelligence.
Il t'aide à mettre en lumière les mécanismes que tu utilises pour t'adapter.
Ce sont des réflexes inconscients, appris très tôt. Les reconnaître,
c'est commencer à reprendre ton pouvoir.

Prérequis 1 – Schémas Répétitifs

“On ne rejoue pas parce qu'on veut souffrir, mais parce qu'on n'a pas encore compris ce que notre histoire essaie de nous dire.”

1. Je remarque que certaines situations relationnelles reviennent régulièrement dans ma vie, même avec des personnes différentes.
2. J'ai souvent l'impression de vivre un “déjà-vu” émotionnel dans mes relations.
3. Malgré ma volonté de changement, je finis souvent dans le même type de dynamique (fusion, distance, conflit...).
4. J'ai du mal à comprendre *pourquoi* je suis attiré.e par des relations qui ne me nourrissent pas.
5. Il m'arrive de me dire : “Je pensais avoir réglé ça... mais c'est encore là.”

 Notes libres et/ou situations qui te viennent :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TON RÉSULTAT ?

Pas de score. Pas d'étiquette.

Mais une invitation : Que vois-tu de toi à travers ces réponses ?

Tu peux entourer l'axe où tu sens qu'il y a le plus d'intensité.

Tu peux aussi relire tes réponses après l'atelier... et observer ce qui a déjà commencé à changer.

Ce que tu viens de poser ici peut déjà tout changer...
si tu le regardes avec lucidité et douceur.

 **Garde ce document avec toi, il peut te servir lors de l'appel avec Éric.**

Il t'aidera à poser les bons mots, et à voir clair sur ce qui te retient encore.

Tu n'es pas seul·e. Et ce que tu as commencé ici... peut tout changer.