



3

INDICES

qui montrent qu'on ne s'exprime pas (assez)

1 ECOUTEZ VOTRE CORPS

En général c'est plutôt une sensation désagréable. Vous pouvez le sentir dans votre corps (mal au ventre, à la poitrine, des tensions musculaires, difficultés à respirer...)



2 VOS RESSENTIS

Vous êtes parfois plus irritable ou à fleur de peau (vous vous agacez plus facilement, vous prenez davantage les choses à coeur)



3 RELATION AVEC L'ENTOURAGE

Vous parlez moins avec vos proches, car vous ne voulez pas leur montrer vos états d'âmes

