

1 Ce qui m'empêche de m'ouvrir complètement

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Je peux commencer par m'ouvrir avec ces personnes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Je sens que je suis ouvert(e) en ce qui concerne...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 Lorsque je suis complètement ouvert(e), je me sens...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....