

Pour remplir le questionnaire « Mon vécu du confinement »

Conseil : Imprimez les 4 pages de questions qui suivent (pages 2 à 5) et scotchez les pour pouvoir avoir une vision globale du questionnaire.

Le principe de ce questionnaire est de décrire votre vécu du confinement afin de pouvoir faire de cette période exceptionnelle une expérience enrichissante. *Répondez à ce que vous voulez.*

Le confinement est une circonstance exceptionnelle pour tous mais nos réactions émotionnelles et leur puissance nous appartiennent de manière tout à fait personnelle.

Pour les émotions positives, les décrire plus en détails nous permet de comprendre en quoi elles nous font du bien pour qu'elles puissent nous nourrir toujours davantage.

Pour les émotions négatives, revenir sur leur apparition permet d'envisager la guérison de nos blessures.

Comment avez-vous vécu le confinement ? **Je vous propose de répondre en 5 parties :**

- **Mon confinement :** choix pris au démarrage, 1ers ressentis ; activités rythmant les journées de confinement ;
- **Mes états émotionnels* :** état « général » émotionnel de cette période et moments d'émotions intenses ;

Pour décrire vos émotions pendant le confinement je vous invite donc à repenser à :

- vos sensations corporelles,
- vos réactions physiques,
- à observer à quel événement de votre histoire cette émotion vous ramène,
- et si, pour les émotions négatives, vous avez donc pu/dû développer une nouvelle réaction pendant ce confinement...

Rappel des principales émotions* : joie, colère, peur, tristesse, surprise, dégoût

- **Mes liens aux autres et leur qualité ;**
- **Ce que j'ai appris de moi :** ressources et points de faiblesse ;
- **Mon déconfinement :** principalement décisions de changement.

Prenez le temps de répondre à ce questionnaire et vous découvrirez certainement des choses de votre fonctionnement !

***En annexe (à la fin de ce document) :**

- Listes plus nuancées et descriptives des émotions
- Ressources (livres et vidéos notamment)



Mon confinement (mes activités)

Quelles décisions ou actions à l'annonce du confinement ?

Quelle(s) émotion(s) dans les 1ers jours ? Quelles sensations corporelles ?

Je décris les activités que j'ai pratiquées pendant le confinement en précisant les changements par rapport à la « normale » (activités professionnelles, achats et alimentation, activité physique et de loisirs, discussions, compensations, sommeil, ...)

Quelles activités m'ont particulièrement fait du bien et en quoi ?

Quelles activités m'ont particulièrement pesé et pourquoi ?

Quelles activités m'ont particulièrement manqué et pourquoi ?

Mes états émotionnels (en positif ou négatif, états récurrents ou exceptionnels)

Quelle émotion a été très régulièrement présente ? Quelle sensation corporelle ?

A quel(s) autre(s) moment(s) de ma vie cela me ramène-t-il ? Pourquoi ?



Quel(s) moment(s) de fortes émotions positives pendant ce confinement ?

Je décris brièvement chaque moment.

Je précise l'émotion présente ainsi que les sensations corporelles.

J'identifie à quel(s) autre(s) événement(s) de ma vie cela me ramène et pourquoi.

Je peux joindre un dessin ou une photo.

Quel(s) moment(s) de fortes émotions négatives pendant ce confinement ?

Je décris brièvement chaque moment.

Je précise l'émotion présente ainsi que les sensations corporelles.

J'identifie à quel(s) autre(s) événement(s) de ma vie cela me ramène et pourquoi.

Je décris également la réaction que j'ai eue et si j'ai identifié / testé un autre type de réaction.



Mes liens aux autres et la qualité du lien

Quels types de contact avec les autres ai-je eu pendant le confinement ? Avec quelle fréquence ?

Avec qui ai-je passé de bons moments ? Quelles qualités a/ont cette/ces personnes ?

Avec qui ai-je eu des difficultés ? De quel ordre ? Pourquoi ?

Qui ai-je sollicité pour avoir du soutien ? Quelles qualités a/ont cette/ces personnes ?

A qui ai-je apporté du soutien ? Comment ? Pourquoi ?

Avec qui n'ai-je eu aucun contact (alors que j'en avais régulièrement avant le confinement) et ça ne m'a pas manqué ?

Qui a été PRESENT avec moi pendant ces 8 semaines ? Comment puis-je décrire cette qualité de présence qui m'est chère ?

Qu'est-ce que ces relations disent de mon besoin de lien aux autres et de sa qualité ?
Quels changements je veux initier ?



Ce que j'ai appris de moi

Un étonnement ?

Quelles valeurs est-ce que je veux prioriser demain ?

Quelles ressources et quelles qualités ai-je pu mobiliser pendant ce confinement pour mon bien-être à différents niveaux (personnel, professionnel, dans mes relations aux autres et au monde) ?

Ai-je pris le temps d'écouter davantage mes ressentis ? Si oui, comment ? Si non, en aurais-je eu besoin ?

Quels points de souffrance ai-je identifiés ? Comment puis-je en prendre soin ?

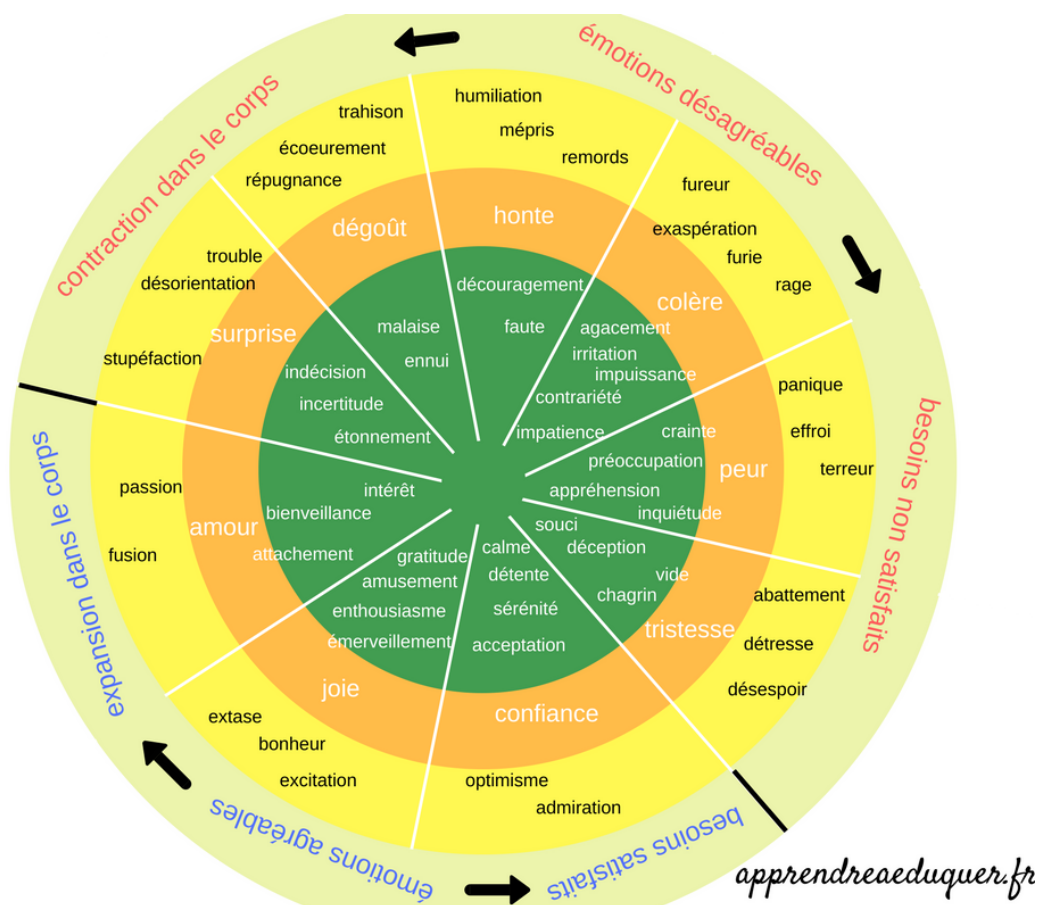
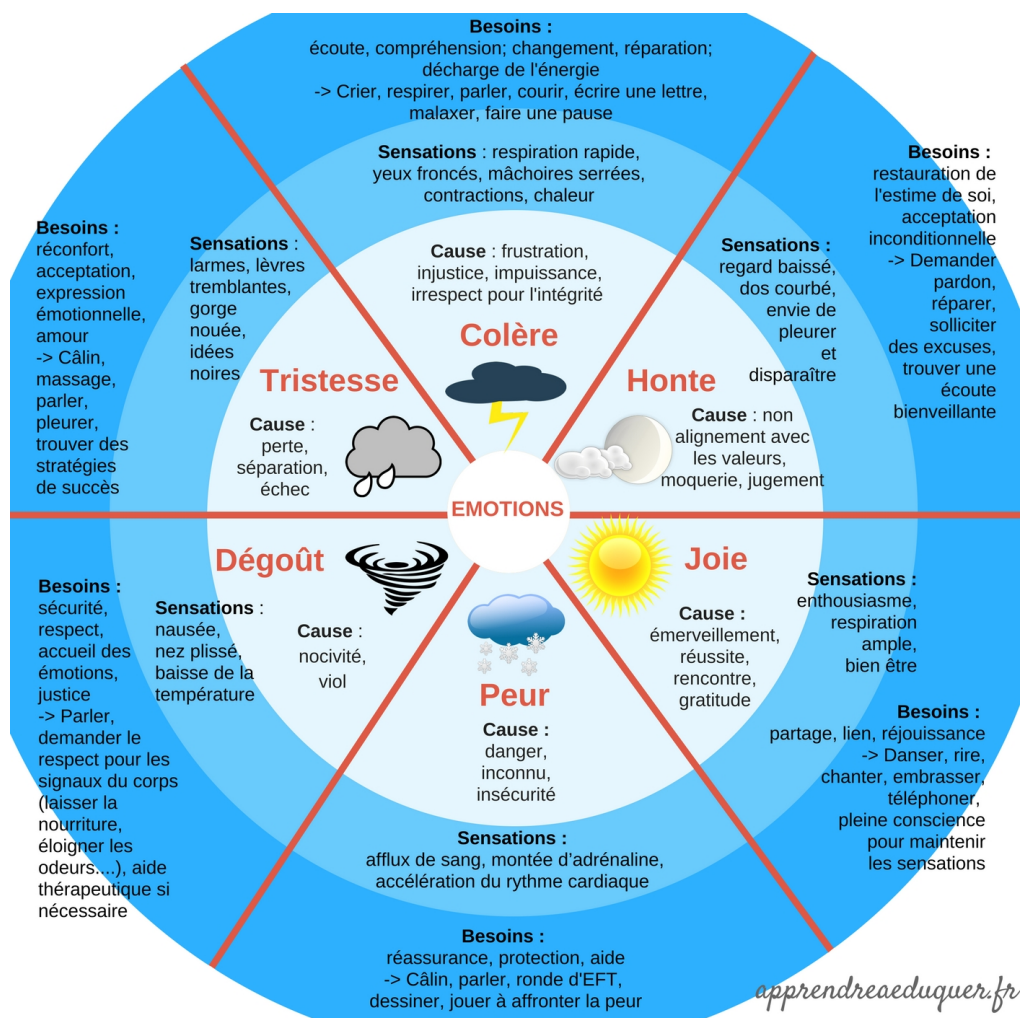
Mon déconfinement

Qu'est-ce que je garde (un seul enseignement) de ce confinement ?

Qu'est-ce que je veux acter / changer dans ma vie après ce confinement (à court et moyen terme) ?

Comment est-ce que je me sens à la fin de ce confinement ? Et de ce questionnaire ?





RESSOURCES

(livres abordables pour accueillir les émotions)

Lise Bourbeau, Editions E.T.C : *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, 2000
La guérison des 5 blessures, 2005

Guy Corneau : *Le meilleur de soi-même*, Editions Robert Laffon, 2007

Thomas d'Assembourg : *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Les Editions de l'Homme, 2014

Miguel Ruiz : *Les 4 accords toltèques*, Editions Jouvence, 1999

Eckhart Tolle, Ed. J'ai Lu : *Le pouvoir du moment présent*, 2000
Nouvelle Terre, 2005
livre audio : <https://youtu.be/wzJf8DUSDmk>

Christophe André (celui que vous voulez, notamment) :
La Force des émotions, avec François Lelord, Editions Odile Jacob, 2001
Le temps de méditer, Editions de l'Iconoclaste, 2019

Denys Rinpoché : *Le grand livre de la pleine présence*, Editions Albin Michel, 2019.
Disponible en audio : <https://www.openmindfulness.net>

Marshall Rosenberg :
Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) - Introduction à la Communication NonViolente - Editions La Découverte, 1999, 2004

Yvon Dallaire : *Qui sont ces couples heureux ?* Les Éditions Option Santé, 2006

Diana et Michael Richardson : *Amour et émotions*, Editions Almasta, 2014

Romans :

Laurent Gounelle : *L'homme qui voulait être heureux*, Editions Anne Carrière, 2008

Raphaëlle Giordano : *Ta 2^{ème} vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Editions Eyrolles, 2015

Sites :

<https://apprendreaeducer.fr/roue-des-emotions-enfants/>
<https://www.petitbambou.com/fr/>

