

## 1.1 La grille FERA complète

### 1. LES FAITS

<b>Contexte et faits extérieurs</b>
<b>Faits intérieurs</b>
Ressentis :
Pensées :

### 2. EMOTIONS

Identifier les émotions vécues et en choisir une
--

### 3. RAISONS DE L'EMOTION

Quels territoires sont attaqués (colère et peur), perdus (tristesse), retrouvés ou conquis (joie)
---

Êtes-vous satisfait (tests des pensées et ressentis) de vos actions dans la scène ? Si oui, <b>alors</b> ARRET de la grille / <b>Si non</b> aller en 4
---

### 4. ACTIONS

<b>1) Actions intérieures</b>
A. Analyser le passé
- Quels étaient les comportements que vous vous êtes interdits ?
- Quels étaient les comportements auxquels vous n'avez pas pensé ?
B. Revivre au présent
- Trouver les ressources pour revivre la scène en ayant les comportements que vous souhaitez maintenant.
- Ré-évoquer mentalement la scène, ou la jouer physiquement en mode acteur
- Mise à jour éventuelle de votre base de connaissances
<b>2) Actions extérieures</b>
- <b>S'il</b> ne vous reste rien à faire dans le monde extérieur <b>alors</b> ARRET.
- <b>Sinon</b> tester plusieurs actions possibles, choisissez-en une (ou pas) et faites-la.