

1.1 La grille FERA complète

1. LES FAITS

Contexte et faits extérieurs
Faits intérieurs 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, alors ARRET de la grille / Si non aller en 4

4. ACTIONS

1) Actions intérieures
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
2) Actions extérieures
- S'il ne vous reste rien à faire dans le monde extérieur alors ARRET.
- Sinon tester plusieurs actions possibles, choisissez-en une (ou pas) et faites-la.