

# TON MOULIN VA TROP VITE ET TROP FORT !



Pour calmer ton mental agité & réguler ton énergie...  
Réveille CARL ! Le héros qui dort...

1 2 3  
*Silence*



**STIMULIS**

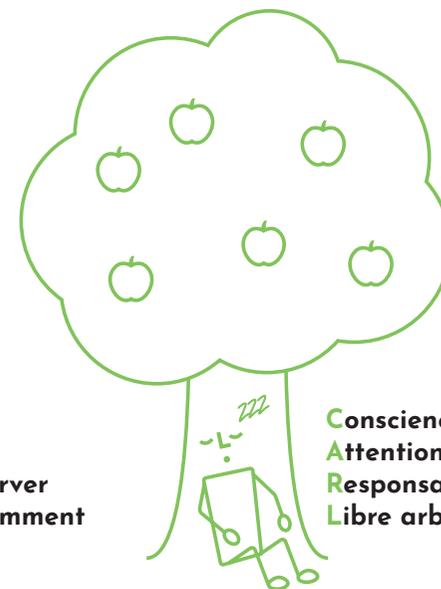
Ressentis par les 5 sens

**PERCEPTIONS**

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique
- Olfactif
- Gustatif



**PRISE DE CONSCIENCE**  
RÉVEILLE CARL !  
LE HÉROS QUI DORT...



Conscience  
Attention  
Responsabilité  
Libre arbitre



Se  
Taire  
Observer  
Patiemment

**1 PENSÉES** : Filtres & Angle de vue  
**Référentiel personnel - Système de croyances**  
Histoire personnelle & familiale,  
Expériences vécues ou fantasmées,  
Éducation & injonctions,  
Milieu socioculturel...

**2 ÉMOTIONS** : Moteur de l'action  
**Intelligence Émotionnelle**  
• **Inconfortables - Réaction de survie** :  
Peur - Fuite // Tristesse - Inhibition // Colère - Attaque  
• **Confortables - Action raisonnée** :  
Joie & Plaisir - Résilience, Créativité & Adaptabilité

**3 COMPORTEMENT** : Passage à l'action  
**Intelligence Relationnelle & Comportementale**  
• **Cercle vicieux - Réaction** :  
Comportement en réponse aux émotions  
• **Cercle vertueux - Co-création** :  
Comportement en réponse à la situation