

Emergence pragmatique des désirs

Extrait de Patrick Fassiaux, *La Psycho-énergie : théorie et pratique*, Chez l'Auteur, Paris, 2012

Ecrire sous forme d'un tableau à deux entrées ou sur un feuille libre :

	Affirmations	Négations
Trois choses	Que je fais ? 1- 2- 3- Total difficulté :	Que je ne fais pas ? 1- 2- 3- Total regret :
Trois choses	Que j'aimerais faire ? 1- 2- 3- Total aspiration :	Que je n'aimerais pas faire ? 1- 2- 3- Total rejet :

Classer les choix par ordre de préférence, en donnant un score entre 0 et 6 pour les indices suivants :

- **Indice de difficulté** pour les choses que je fais (0 = minimum de difficulté)
- **Indice de regret** pour les choses que je ne fais pas (0 = minimum de regret)
- **Indice d'aspiration** pour les choses que j'aimerais faire (0 = minimum d'aspiration)
- **Indice de rejet** pour les choses que je ne voudrais pas faire (0 = minimum de menace ou d'horreur)