

Qualité-transformation de l'énergie

émotion
ressentie
Energie
corporelle

Images
internes ou
externes

Mettre en
mots

Sublimation

Symbolisation

Actions physiques
Réactions
Décharger
canaliser

Agir pour Transformer
en images internes ou
externes:
Jouer, créer, bricoler,
projeter

Changement intra-
psychique:
Exprimer
Donner du sens

Thérapies corporelles
Activités physiques
sports

Thérapies créatives
Culture
Activités artisanales

psychothérapies
Temps de parole sur les
médiations

Quantité

Baisser ou
monter
l'énergie