

PETIT AIDE-MÉMOIRE DE BIENVEILLANCE



Envers moi-même

1. Comment puis-je ramener de la sécurité dans mon système en ce moment? (Respiration, mouvement, visualisation, toucher, odeur, musique, etc.)
2. Tout en douceur, puis-je revenir ici et maintenant? (Porter attention aux formes et aux couleurs des objets qui m'entourent, aux sensations dans mon corps, etc.)
3. Puis-je accueillir les émotions qui m'habitent? Si non, puis-je accueillir le fait de ne pas être en mesure de les accueillir tout de suite?
4. Quels faits objectifs (qu'une caméra aurait captés) ont déclenché ma réaction?
5. Quel âge ont chacune des parties de moi qui s'expriment en ce moment? De quoi ont-elles besoin, ici et maintenant?
6. Moi, adulte, ici et maintenant, qu'est-ce que je choisis? Comment puis-je prendre soin des besoins de ces parties de moi?
7. Certaines parts de moi ne peuvent retrouver leur équilibre toutes seules; elles ont besoin de la présence d'un autre être humain. Avec qui puis-je aller chercher cette empathie, ce soutien favorables à la guérison?

Envers les autres

1. Quelle qualité de relation est-ce que je veux vivre avec cette personne? Comment puis-je m'en rappeler lors de notre prochaine interaction?
2. Je tente de ressentir dans mon corps ce que cette personne ressent en ce moment. À quels besoins est-elle en train de tenter de répondre en agissant comme elle le fait?
3. Puis-je vérifier ce que j'ai compris de ce que l'autre personne a dit ou fait? Puis-je vérifier ce qu'elle a compris de ce que j'ai dit ou fait?
4. Puis-je vérifier ce qui se passe chez l'autre personne quand je lui exprime quelque chose? Lui exprimer ce qui se passe chez moi?
5. Puis-je nommer ma vulnérabilité? (Ma difficulté à être à l'écoute, mon besoin d'empathie, ma crainte de ne pas offrir à l'autre la bienveillance à laquelle j'aspire, mon attachement à une stratégie, etc.)
6. Quelle demande concrète, réaliste et négociable puis-je faire pour nourrir mes besoins en tenant compte de ceux de l'autre?
7. Puis-je faire le deuil de ma stratégie préférée tout en honorant mes besoins?

JE SUIS AVEC TOI DE TOUT COEUR!

Bientôt plus de détails dans les vidéos sur Youtube
www.jacinthelaforte.com