

PETIT AIDE-MÉMOIRE DE BIENVEILLANCE

envers moi-même



4 Quels faits objectifs (qu'une caméra aurait captés) ont déclenché ma réaction?

3 Puis-je nommer et accueillir avec chaleur les émotions qui m'habitent? Si non, puis-je accueillir avec chaleur le fait de ne pas être en mesure de le faire tout de suite?



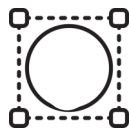
5 Quel âge ont chacune des parties de moi qui s'expriment en ce moment? De quoi ont-elles besoin, ici et maintenant?



2 Tout en douceur, puis-je inviter mon attention à revenir ici et maintenant? (Porter attention aux formes et aux couleurs des objets qui m'entourent, aux sensations dans mon corps, etc.)



1 Comment puis-je ramener de la sécurité dans mon système en ce moment? (Respiration, mouvement, musique, toucher, odeur, visualisation, etc.)



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 régulation de mon système nerveux?



JE SUIS AVEC TOI DE TOUT COEUR!
Voir les vidéos pour plus de détails

Jacinthe
LAFORTE