

ÉTAPES

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE

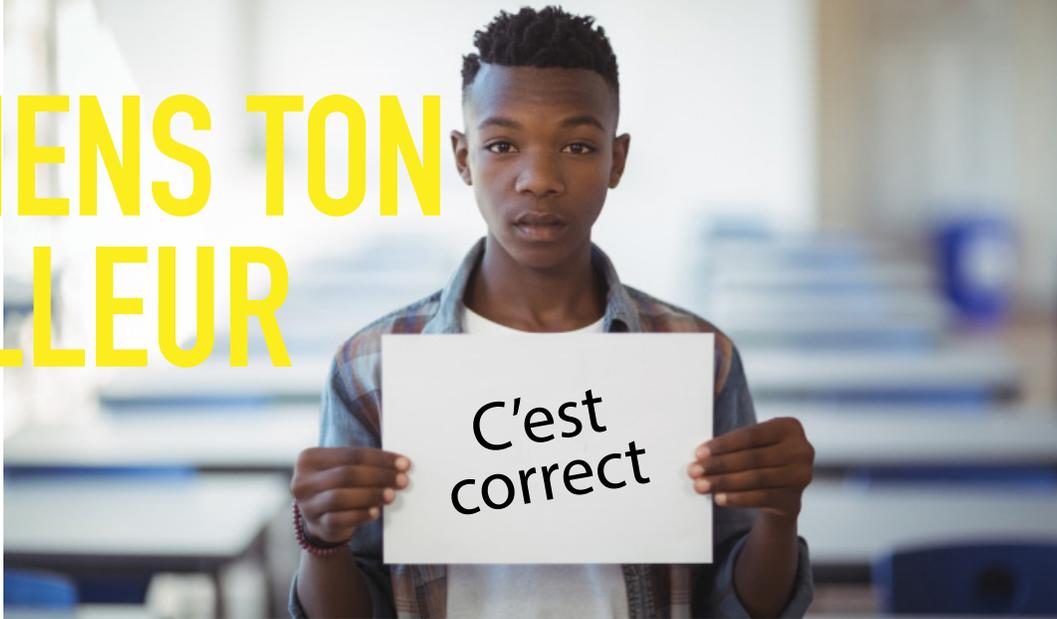


L'AUTO

COMPASSION



DEVIENS TON MEILLEUR AMI



1ère étape

Reconnaitre que tu vis un moment difficile

Se dire :

« Ouch! Ça fait mal! »

« Je suis en train de vivre un moment difficile. »

« Je me sens : fâché, découragé, anxieux, stressé, dépassé, paniqué », etc.



Donner un nom à tes émotions te permettra de mieux les comprendre.

2ème étape

Réaliser que d'autres personnes peuvent vivre la même chose que toi

Se dire :

« Je ne suis pas le seul à ressentir ça. »

« D'autres personnes vivent les mêmes émotions que moi.
C'est correct. »

« Il nous arrive à tous de passer à travers des moments difficiles. »

3ème étape

T'offrir un peu de gentillesse à toi-même

Avec les mains sur le coeur, se dire :

« Qu'est-ce que j'ai besoin d'entendre ...en ce moment? »

« Qu'est-ce qui me ferait du bien ...maintenant?
Et est-ce que je peux le faire? »

