

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? »

