

Auto-compassion - arrêter la guerre contre soi-même

Fiche de mise en pratique extraite de l'article

Article d'origine : <https://www.universdusavoir.fr/auto-compassion/>

Le protocole en 4 étapes

STOP - quelle attaque intérieure je viens de repérer ?

ACCUEILLE - qu'est-ce qui est difficile, décevant, stressant ou fatigant ici ?

ALLIÉ - quelle phrase de soutien crédible puis-je me dire ?

AGIS PETIT - quel est le prochain geste réaliste ?

Exercice 1 - Bilan sans insultes - 2 minutes

Ce que j'ai fait :

Ce que j'ai appris :

Ce que je ferai demain - petit :

Exercice 2 - La lettre à moi-même

Écris-toi comme tu écrirais à un ami qui traverse exactement la même situation :

Auto-compassion - arrêter la guerre contre soi-même

Exercice 3 - La phrase anti-tribunal

Ma phrase-pivot pour stopper la violence intérieure :

Exercice 4 - Le contrat de fermeté

Je ne négocie pas mon objectif.

Mais je refuse de me maltraiter pour y arriver.

Mon objectif que je veux tenir avec fermeté, sans brutalité :

Exercice 5 - La réparation rapide

Après une erreur, quelle petite action de réparation puis-je faire au lieu de ruminer ?