

**Construction de votre image compassionnée idéale :**

**Apparence : à quoi voulez-vous que votre image compassionnée idéale ressemble ? Humain (sexe, âge), fantastique, animal, élément... imaginaire et/ou réel. Plus vous détaillez et plus vous pourrez vous connecter facilement. Vous pouvez aussi dessiner, coller des photos/images qui vous inspirent.**

**Quel son/voix produit votre image compassionnée idéale (volume, ton, texture)?**

**En imaginant, votre image compassionnée dotée des 3 qualités de base : Sagesse, Courage et engagée à prendre soin de vous avec bienveillance. Quelle(s) autre(s) qualité(s) vous aimeriez qu'elle ait (calme, confiante, patiente, bienveillante...)?**

**De quoi avez-vous vraiment besoin de la part de votre image compassionnée ?**

**Quel souhait ou autre message avez-vous besoin envie d'entendre ? (ex : je suis là, je te comprends, c'est ok de ne pas être ok, tu as le droit d'échouer, tu peux y arriver, je crois en toi, je t'aime...)**

SESSION 3 – INVITATION AU SUIVI DES PRATIQUES A LA MAISON – SOINS DU SII

**Construction de votre lieu refuge :** A quoi voulez-vous que votre lieu refuge ressemble ? utilisez quelques mots clefs pour décrire votre lieu refuge avec vos sens (ce que vous voyez, entendez, sentez au contact de votre peau...) – et/ou faire un dessin, mettre des photos.

**Tableau de suivi des pratiques du lieu refuge et de l’image compassionnée idéale :**

(Mettre une ou plusieurs croix les jours où vous avez pratiqué)

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Lieu refuge							
Image compassionnée idéale							
Observations (qu’est ce qui a été aidant et/ou difficile dans la pratique ? quels effets cela a eu sur vous ?quel(s) message(s) )							

**Bilan pour ces 2 pratiques :**

- 1 ou 2 points utiles que vous avez envie de vous remémorer de ces pratiques dans votre gestion du SII (et/ou dans votre vie en général) ?
  
- Quels objets au sens large vous pourriez rajouter dans votre kitbag et qui vous évoquent votre lieu refuge et votre image compassionnée idéale ?