

⇒ **Mon modèle d’auto-compassion est :**

Tableau de suivi de la pratique formelle SOS et/ou la pratique informelle d’activité routinière en pleine présence : (Mettre une croix à chaque fois que vous pratiquez)

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Pratique SOS							
Activité routinière en pleine présence							
Observations							

Pour ces 2 pratiques :

- Quel point utile vous avez envie de vous remémorer de ces expériences dans votre gestion du SII et/ou dans votre vie en général ?

Pour l’activité routinière :

- Quelle activité banale routinière avez-vous choisi d’accomplir en pleine conscience ?
- Quelles différences avez-vous remarqué entre faire cette activité routinière en pleine conscience/présence par rapport à ce vous faites d’habitude ?

Conseils pour la pratique SOS :

Il est vivement conseillé de commencer à faire cette pratique – avec un niveau d’émotions et sensations (symptômes) supportables et gérables d’intensité maximum de 3-4 sur 10. En cas d’émotions, douleurs ou sensations plus fortes, être au contact par cette pratique ne sera pas bénéfique pour vous. Si tel est le cas, reportez cette pratique à un moment plus calme.

Les 3 cercles :

- Posez-vous régulièrement la question, **dans quel cercle êtes-vous?**
- Continuez à **compléter votre schéma avec les 3 cercles** (cf fichier de prises de notes de la session 2)
- Quel **plus petit pas possible concret vous mettez en place pour prendre soin de vous et équilibrer vos 3 cercles ?**