

Aide pour la construction de votre partie compassionnée :

Quels « **objet(s) ressource(s)** » au sens large (livre, musique, statue, peinture...), quelle(s) **personne(s)** proche(s) ou non, historique(s), spirituelle(s), sur les réseaux, personnage(s) de film ou roman, ..., quelle(s) **anecdote(s)** dans votre vie dans laquelle vous avez pu faire preuve de compassion, pourraient vous inspirer pour construire et cultiver votre partie compassionnée ?

Quels **voix, ton et posture, âge et taille**, imaginez vous que votre partie compassionnée puisse avoir ?

En imaginant que votre partie compassionnée soit dotée des 3 qualités de base : Sagesse, Courage et Bienveillance tout en étant fermement motivée/engagée à prendre soin, quelles sont les qualités/forces que vous avez déjà et les autres qualités que vous souhaiteriez que votre partie compassionnée développe en plus (calme, confiance, patience, bienveillance...) pour vous aider à mieux vivre malgré le SII ?

- **La ou les qualités/forces de compassion que j'ai déjà (de 1 à 3) :**
- **La ou les qualités/forces de compassion que je souhaite développer (de 1 à 3) :**

De quoi avez-vous vraiment besoin vis-à-vis de vos souffrances en lien avec le SII et/ou vos autres éventuels troubles chroniques ?

Qu'est ce que votre cœur aurait **vraiment envie d'entendre pour vous aider** à traverser les moments difficiles en lien avec le SII ?

Suivi des pratiques :

Mettez une croix quand vous avez pratiqué de manière formelle ou informelle.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Pratique partie compassionnée formelle ou informelle*							
Qu'avez-vous observé ?							

**pour incarner votre partie compassionnée de manière informelle, jouez à « faire comme si » vous étiez une personne entièrement compassionnée, un moment, aussi bref soit il, lors d'une activité ou tâche et observez ce que vous ressentez en vous et les impacts que cela peut avoir sur d'autres personnes (ami, collègue, compagnon/compagne, famille, inconnu...) de vous comporter de la sorte.*

Ecriture et relecture de votre lettre (ou équivalent) de votre partie compassionnée vers votre partie touchée du SII :

cf consignes pour la préparation et le contenu dans le fichier pour participants.

- Qu'avez-vous ressenti pendant l'écriture de la lettre ?
- Qu'avez-vous ressenti pendant la lecture à voix haute de la lettre ?
- Avez-vous remarqué vos parties critiques, méfiantes, jugeantes, perfectionnistes ou pleines d'injonctions (il faut/je dois, devrais...) pendant l'écriture et/ou la relecture de votre lettre ? si oui, qu'est ce que votre partie compassionnée peut leur dire ?