

SESSION 8 - SOINS DU SII – Fichier de prises de notes - APA & SELF-CRITIQUE

Retour sur mes pratiques de la semaine et/ou la pratique d'entrée => Notes utiles :

EXERCICE APA :

NOTES/REFLEXIONS PERSONNELLES :

AVANT (A)	PENDANT (P)	APRES (A): si bien passé ou non
EN AGISSANT UNIQUEMENT DU COTE DU CERCLE DES MENACES (difficultés)		
Pensées (biais négatifs, critiques ou jugements) Attention (biais négatifs) Comportements (excessifs, évitants)		

EN AGISSANT UNIQUEMENT DU COTE COMPASSIONNE (qu'est ce qui aiderait ?)			
<p>Pensées (réalistes nuancées, compréhensives ou soutenantes => que diriez -vous à un ami/ participant ?)</p> <p>Attention ?</p> <p>Comportements aidants (cf outils du programme SOINS ou autres)</p>			

⇒ **BILAN : Que reprenez-vous d'utile pour gérer les avant ? pendant ? après une situation stressante en lien avec le SII :**

SELF CRITIQUE

NOTES/REFLEXIONS PERSONNELLES :

PARTIE 1:		
Apparence :	Mots, gestes, ton de voix à mon égard ?	Emotions et ressentis à mon égard :
Comment je me sens face à ma partie critique ? Est-ce qu'elle contribue à mon bien-être ?		
PARTIE 2 :		
Comment je me sens sans elle ?		
Quel est son rôle ? De quoi votre partie critique cherche à vous protéger ?		

⇒ **BILAN : 1 chose que vous souhaitez retenir d'utile de cette session ?**