

**PROPOSITION D'UTILISATION DES PRATIQUES DU PROGRAMME SOINS du SII  
POUR VOUS AIDER A TRAVERSER UN EVENEMENT FUTUR STRESSANT**

*A piocher, adapter et compléter en fonction de vous, de vos besoins, de vos affinités et du contexte*

<p align="center"><b>AVANT</b></p> <p align="center">Tout peut être utile cependant la répétition de pratiques formelles peut s'avérer plus efficace</p>	<p align="center"><b>PENDANT</b></p> <p align="center">Plus facile de manière informelle ou pourquoi pas de manière formelle juste avant de partir ou pendant le trajet qui mène à l'évènement ou même dans un coin dont le p'tit coin pdt l'évènement ;)</p>	<p align="center"><b>APRES</b></p> <p align="center">À adapter en fonction de la manière dont s'est passé l'évènement.</p>
<p><u>Préparation émotionnelle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rythme respiratoire apaisant :S1</li> <li>○ Incarner les qualités de la compassion : S4</li> <li>○ Image compassionnée idéale :S3</li> <li>○ Vous écrire une lettre ou quelques mots compassionnés (ou relire ce que vous vous êtes écrit pendant le programme) : S4</li> <li>○ Pratique SOINS : S9</li> <li>○ Identifier et/ou vous rappeler ce qui vous tient à cœur dans cet événement : S1 &amp; S10</li> </ul> <p><u>Préparation physique :</u> sommeil, alimentation, mouvement (S5, S6 &amp; S7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Observer en pleine conscience ou présence : S2</li> <li>○ Rythme respiratoire apaisant : S1</li> <li>○ Relaxation passive du corps : S7</li> <li>○ Lieu refuge : S3</li> <li>○ Pratique SOS : S2</li> <li>○ Image compassionnée idéale : S3</li> <li>○ Incarner les qualités de la compassion :S4</li> <li>○ Relire la lettre ou les mots compassionnés que vous aviez préparés</li> <li>○ Emporter sur vous un objet de votre kitbag qui vous aide à vous ancrer ou vous rappeler de vous apporter de la compassion</li> <li>○ Pratique SOINS : S9</li> <li>○ Vous engager dans l'évènement ou sur un détail possiblement satisfaisant ou qui compte à vos yeux ds l'évènement : S1,10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Savourer une satisfaction sur l'évènement ou sur votre courage de l'avoir fait (et possiblement le noter) : S1, S10</li> <li>○ Canapé de la compassion (si la partie critique a émergé) : S8</li> <li>○ L'exercice des multi-selfs et/ou pratique SOINS si des émotions/sensations désagréables ont émergé : S9</li> <li>○ Vous écrire un mot ou une lettre compassionnée pour marquer le coup et/ou pour en tirer des leçons pour une prochaine fois : S4</li> </ul>

*Autres possibilités de comportements compassionnés complémentaires : la prise de compléments alimentaires et ou de médicaments qui vous aident, vous confier à un(e) proche ou un thérapeute, vous organiser par rapport au SII (sur les menus par exemple ou en informant les personnes présentes à l'évènement du SII et/ou de votre appréhension)....*