

**Aide pour switcher de la partie critique vers la partie compassionnée :**

Date	Aujourd’hui ai-je vécu un moment d’autocritique? Précisez en 2 mots le contexte + ce que vous avez ressenti (émotions, pensées, sensations).	Passage à l’autocompassion : quel mot compassionné et/ou quel petit pas compassionné faire sur le moment et/ou après ?	Aide de la pratique de l’audio du canapé de la compassion : oui/non	Commentaires (effets éventuels ressentis)
<i>Exemple</i>	Je m’en veux de m’être couchée tard hier dc fatigue et + de symptômes. J’arrive jms à me discipliner pour ça ! Agitation, tension, culpabilité	C’était tentant d’avoir regardé les écrans tard, tu es loin d’être la seule à le faire. Prends soin de toi aujourd’hui en faisant le minimum et/ou en calant un temps de repos ou de sieste de 15min	<b>Non</b>	<b>Plus détendue surtout après la sieste</b>
J1				
J2				
J3				
J4				
J5				
J6				
J7				

SESSION 8 – INVITATION AU SUIVI DES PRATIQUES A LA MAISON – SOINS DU SII