


## Soyez gentil avec vous-même

 60 minutes

### Objectif

- *Encourager les participants à pratiquer le repos spirituel en favorisant l'autocompassion et en nourrissant leur bien-être intérieur par des pratiques réflexives.*

### Matériel nécessaire

- Un espace calme et confortable.
- Une liste imprimée ou numérique d'affirmations.
- Stylo et papier pour tenir un journal (facultatif).



### Description de l'outil

Cet outil guide les participants à travers un bref exercice d'autocompassion impliquant des affirmations positives, de la visualisation et des techniques de pleine conscience. En pratiquant la bienveillance envers eux-mêmes, les participants peuvent réduire leur stress, améliorer leur équilibre spirituel et instaurer un sentiment de paix intérieure.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1. INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le [manuel](#)

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

Focus sur le chapitre Repos spirituel

Présentez l'importance d'être bienveillant envers soi-même en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

### 2. Exercice guidé

Étape 1 : Demandez aux participants de s'asseoir confortablement, les yeux fermés ou en regardant un objet apaisant.

Étape 2 : Guidez-les à travers un court exercice de pleine conscience, en vous concentrant sur la respiration profonde.

Étape 3 : Encouragez-les à répéter des affirmations douces telles que « Je suis suffisant », « Je me pardonne mes erreurs passées » ou « Je mérite l'amour et la gentillesse » (voir annexe).

Étape 4 : Suggérez aux participants de visualiser une scène paisible (par exemple, une forêt ou une plage tranquille) tout en réfléchissant aux qualités positives qu'ils admirent en eux-mêmes.

### 3. RÉFLEXION ET CLÔTURE

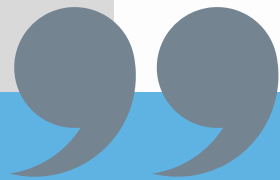
- Permettez aux participants de partager ou de consigner leurs sentiments et leurs idées s'ils se sentent à l'aise.

 partager

## Questions de réflexion

- Pensez-vous être capable d'expliquer ce type de repos ?
- Comment cette activité vous a-t-elle fait ressentir émotionnellement et spirituellement ?

**Le plus grand acte de sagesse est souvent  
d'apprendre à être doux avec soi-même.**



- Quels aspects de cet exercice pouvez-vous intégrer dans votre vie quotidienne ?
- Comment le fait d'être gentil avec soi-même affecte-t-il votre bien-être émotionnel ?
- Comment la bienveillance envers soi-même impacte-t-elle vos relations avec les autres ?



## Annexe

Je suis suffisant.

Je me pardonne les erreurs passées.

Je mérite l'amour et la gentillesse.

Je mérite la même gentillesse que j'accorde aux autres.

Je me traite avec patience et compréhension.

Il n'y a rien de mal à donner la priorité à mon propre bien-être.

Je me permets de me reposer et de me ressourcer sans culpabilité.

Je libère le besoin de perfection et j'accepte le progrès.

Mes sentiments et mes besoins sont valables et importants.

Je choisis de me parler avec amour et encouragement.

J'honore mon parcours et célèbre les petites victoires.

Je me donne la permission de laisser tomber l'auto-jugement.

Je suis ma propre source de réconfort et de soutien.





Site Internet du projet:  
<https://rest7.eu/>

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.