

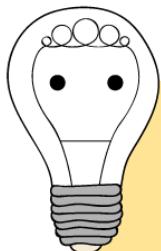
ÉVÈNEMENT SATISFAISANT À REVIVRE



OBJECTIFS
de cette pratique

**RÉORIENTER
L'ATTENTION**

**ACCROÎTRE SA
BIENVEILLANCE**



DÉMARCHE

- En suivant les explications de la vidéo en ligne, nous vous invitons à remplir la fiche suivante.

NOTER 3 À 5

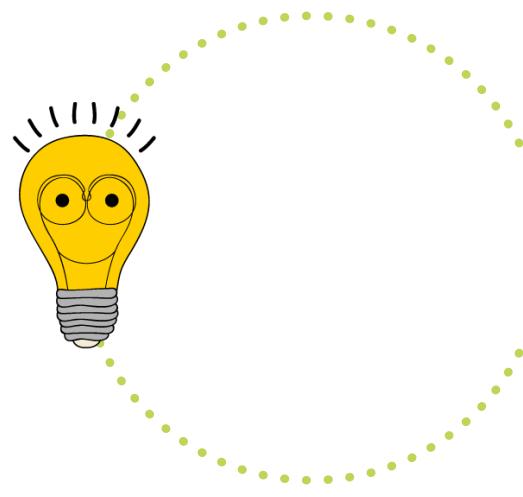
événements

SATISFAISANTS

*que vous avez vécu au
cours
de votre vie.*

ETAPE N°2

- Parmi les événements cités ci-dessus, nous vous proposons d'en choisir un qui vous plait particulièrement :



- Repensez à ce moment. Revivez-le le plus intensément possible, comme si vous vous trouviez à nouveau dans cette situation.

SITUATION :

- QUOI ?
- AVEC QUI ?

- OÙ ?
- QUAND ?

- DÉROULEMENT ?

- Nous vous encourageons à retrouver vos sensations, émotions et pensées :

SENSATIONS

Ressentis physiques induits par ce que l'individu perçoit de la situation.
Exemples : chaleur, énergie, sourire aux lèvres...



EMOTIONS

Réaction (psychologique et physiologique) plus ou moins intense à une situation, engendrant une réaction comportementale.
Exemples : joie, fierté, peur.

PENSÉES

Ce que l'individu se dit, de manière volontaire ou automatique. Elles peuvent prendre la forme de phrases ou d'images.
Exemples : « Je me sens bien », « j'ai de la chance », « si ça pouvait recommencer »



ETAPE N°3

- Maintenant revenez à l'instant présent.
Est-ce que l'évocation de cette situation a provoqué quelque chose chez vous ? Que cela a-t'il produit comme changement au niveau de vos sensations, émotions et pensées actuelles ?

