

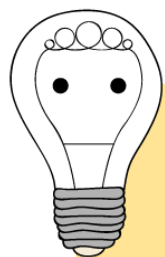
# ÉVÈNEMENT SATISFAISANT À REVIVRE



**OBJECTIFS**  
*de cette pratique*

**RÉORIENTER  
L'ATTENTION**

**ACCROÎTRE SA  
BIENVEILLANCE**



## DÉMARCHE

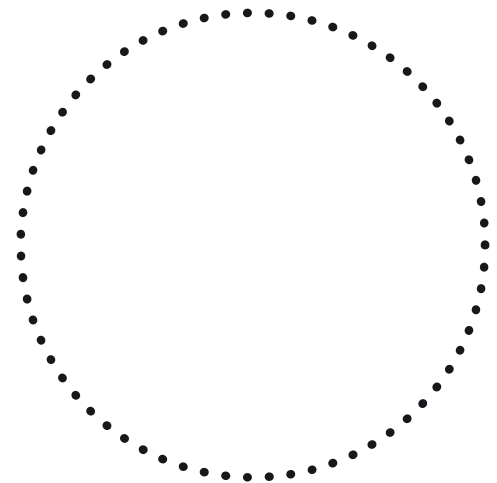
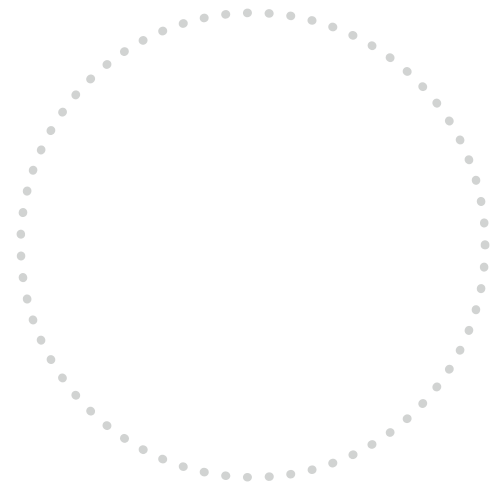
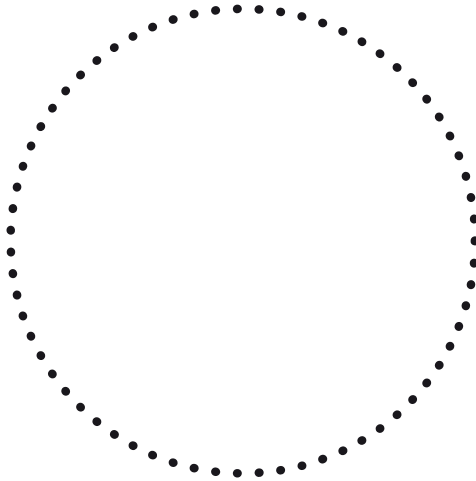
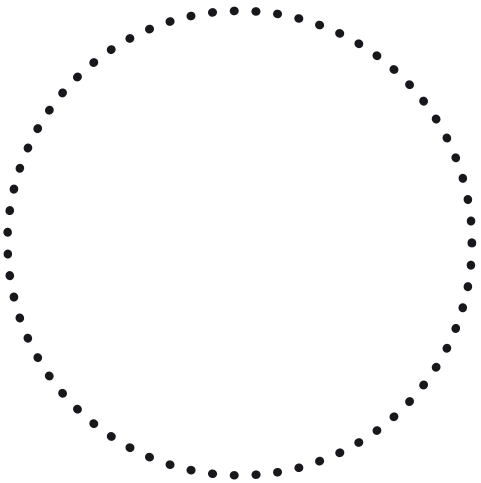
- En suivant les explications de la vidéo en ligne, nous vous invitons à remplir la fiche suivante.

# NOTER 3 À 5

*événements*

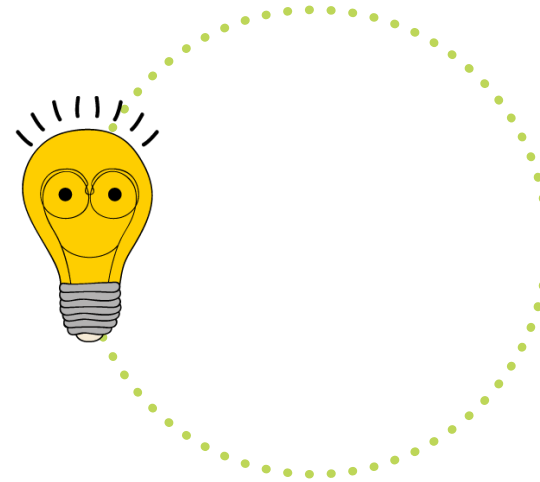
**SATISFAISANTS**

*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 ?

