



# ME SENTIR EN SÉCURITÉ PENDANT MA PRATIQUE DE PLEINE CONSCIENCE

« Ma pratique m'appartient. Je peux l'adapter à mes besoins à chaque instant. »

## Je me donne la permission d'adapter

- Je peux ouvrir les yeux à tout moment
- Je peux bouger, m'étirer, changer de posture
- Je peux raccourcir ou arrêter la pratique si j'en ressens le besoin
- Je peux utiliser des objets d'ancrage (couverture, coussin, odeur réconfortante)

1

Si une émotion ou un souvenir douloureux surgit...

Je prends une pause. Je respire. Je reviens doucement à une sensation physique stable :

2

- ➊ Ressentir ma respiration au bout du nez ou sous ma main posée sur le ventre
- ➋ Sentir mes pieds en contact avec le sol
- ➌ Poser les mains sur mon cœur ou mon ventre
- ➍ Regarder un objet autour de moi (couleur, forme, lumière)

## Je me parle avec douceur

- « Je suis ici et maintenant »
- « J'ai le droit de me sentir en sécurité »
- « Je ne suis pas obligé·e de rester avec ce qui me fait souffrir »
- « Je peux faire une pause, je peux choisir »

3

Je choisis ce qui me fait du bien

4

- Me lever, marcher lentement
- Aller à la fenêtre, respirer de l'air frais
- Mettre une main sur mon cœur et me dire : « C'est OK. Je suis là pour moi. »
- Mettre fin à la pratique avec bienveillance

## Je peux en parler ou écrire plus tard

5

Après la pratique, si cela m'aide, je peux :

- Écrire ce que j'ai ressenti
- Parler à une personne de confiance ou un.e professionnel.le
- Me demander : « De quoi ai-je besoin maintenant ? »

✿ Rappel doux pour moi-même

« Il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de pratiquer. Me respecter est déjà une pleine conscience. »

