

# ME SENTIR EN SÉCURITÉ PENDANT MA PRATIQUE DE PLEINE CONSCIENCE

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



1

## 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)

Si une émotion ou un souvenir douloureux surgit...

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

2

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

3

## 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 »

4

## Je choisis ce qui me fait du bien

- ✓ 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

5

## Je peux en parler ou écrire plus tard

- 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. »

