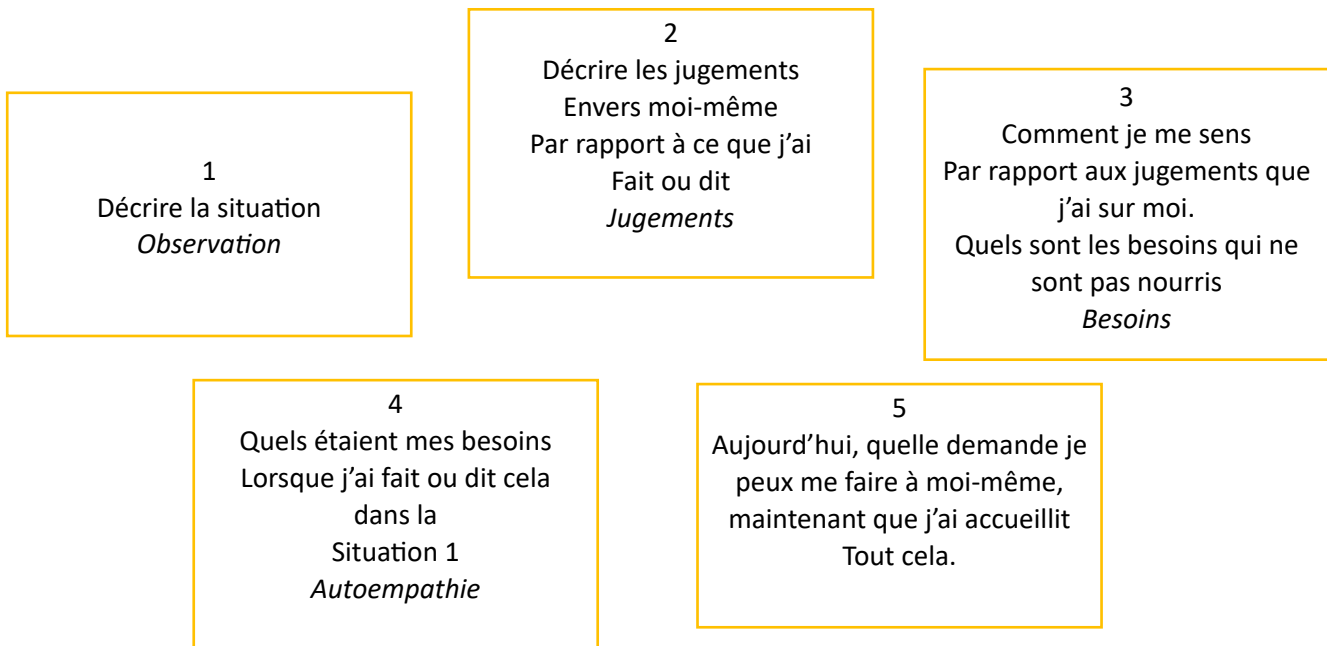


## Pratiquer l'auto-empathie



### S'accueillir pleinement

- 1) Quels sont mes jugements ? Est-ce que je considère que quelque chose est bien ou mal, vrai ou faux, normal ou anormal ?
- 2) Est-ce que j'attribue des étiquettes ? Par exemple, est-ce que je pense : "Il est comme ci ou comme ça" ?
- 3) Est-ce que je formule des reproches ? Est-ce que je pense que c'est la faute de quelqu'un ?
- 4) Est-ce que j'ai des pensées menaçantes ? Par exemple : "Cela mérite une punition" ou "S'il continue, je vais devoir agir."
- 5) Est-ce que je me dis qu'il n'y a pas d'autres choix ? Par exemple : "Il faut, il doit, il ne doit pas, on ne peut pas."
- 5) Est-ce que j'ai envie d'imposer mon point de vue ?

Choisir une situation personnelle difficile et répondre aux cinq questions ci-dessus.