

EXERCICE EN 3 ÉTAPES

1. Identifiez un moment, où vous avez vécu quelque chose de dur, une blessure vive (ex. une douleur physique, une amitié déçue, un examen raté, un conflit grave, ...) Qu'est-ce que vous avez eu envie de vous dire à vous-même? Comment vous êtes-vous manifesté de la compassion vis-à-vis de vous-même?



2. Quelle personne vous a manifesté de la compassion, « du bon » vis-à-vis de vous et comment l'a-t-elle fait? Comment l'avez-vous reçu? Quelles conséquences cela a-t-il eu sur vous?

3. Quand avez-vous vu une personne en souffrance? Identifiez une situation rencontrée en stage ou autour de vous. Quelle est votre première réaction? Quelles sont vos pensées? Qu'est-ce que vous vous voyez faire?