

MON PETIT POINT DE VIGILANCE

Un temps pour regarder où je recommence à me mettre de côté.

Prenez quelques minutes pour vous. Il ne s'agit pas de chercher ce que vous faites « mal », mais simplement de regarder, avec douceur, ce qui se passe pour vous.

1. JE REMARQUE

Parmi ces situations, lesquelles ressemblent un peu à mon quotidien en ce moment ?

- Mon agenda se remplit et je garde de moins en moins de temps pour moi.
- Je remarque ma fatigue, mais je continue malgré tout.
- Je reporte mes besoins à « plus tard ».
- Je dis oui presque automatiquement.
- Je fais passer les autres avant moi, même lorsque je suis déjà fatiguée.
- Je laisse disparaître peu à peu les petits moments qui me faisaient du bien.
- Autre chose : _____

2. JE M'ARRÊTE UN INSTANT

Quel est le petit signe que j'ai le plus envie de ne pas laisser passer ?

Qu'est-ce que ce signe essaie peut-être de me dire ?

3. JE ME TOURNE VERS MOI

Si je continuais à fonctionner de cette façon pendant quelques semaines... qu'est-ce que cela pourrait changer pour moi ?

Qu'est-ce que j'aimerais préserver de ce que j'ai retrouvé ?

4. MON PETIT PAS

Je n'ai pas besoin de tout changer. Quel serait le plus petit geste qui me permettrait de prendre davantage soin de cet équilibre ?

Cette semaine, je choisis de :

***Je n'ai pas besoin de le faire parfaitement.
J'ai simplement besoin de ne pas m'oublier.***

Dans les prochains jours, je peux simplement observer : « Est-ce que je respecte ce que je viens de comprendre de moi ? »

Un petit caillou après l'autre.