

Les sphères de la bienveillance corporelle

Etape 1 : Pour chacune des sphères suivantes,

- notez le niveau d'importance de cette sphère (0 : pas important – 10 : très important)
- notez votre niveau d'engagement dans cette sphère sur la semaine passée (0 = aucune action – 10 = engagement optimal)

Etape 2 : Notez vos obstacles

Etape 3 : Réfléchissez à une ou deux actions qui pourraient vous permettre de nourrir cette sphère

Cette action doit avoir du sens pour vous. Cette action peut se situer en dehors de votre zone de confort tout en étant réalisable.

La sphère alimentation bienveillante

La capacité à se préparer des repas équilibrés, bon pour votre santé.

A faire des choix cohérents avec vos valeurs.

La capacité à manger en présence, avec de l'attention et des attentions positives.

La capacité à se respecter : répondre à sa faim, à ses besoins sans rigidité ni exagération.

Importance :

Niveau d'engagement :

Remarques :

Mes principaux obstacles/ce qui me coince dans ma zone de confort :

Mes possibilités d'actions engagées dans la semaine à venir : (mes actions courageuses)

Saffer et Chablis (2018)
www.dietetiquecomportementale.com

La sphère « corps en mouvement »

La capacité à mettre son corps en action par la marche, l'exercice, le sport...

La capacité à sortir de sa zone de confort sans se maltraiter.

La capacité à faire des « efforts justes »

Importance :

Niveau d'engagement :

Remarques :

Mes principaux obstacles/ce qui me coince dans ma zone de confort :

Mes possibilités d'actions engagées dans la semaine à venir : (mes actions courageuses)

La sphère tenue vestimentaire/look

La capacité à me faire beau/belle pour moi mais aussi pour les autres

A oser

Sans en faire trop

Importance :

Niveau d'engagement :

Remarques :

Mes principaux obstacles/ce qui me coince dans ma zone de confort :

Mes possibilités d'actions engagées dans la semaine à venir : (mes actions courageuses)

La sphère soins corporels

La capacité à pouvoir m'accorder des moments pour m'occuper de mon corps

A assurer son hygiène

A le cajoler (bains, massages...)

Importance :

Niveau d'engagement :

Remarques :

Mes principaux obstacles/ce qui me coince dans ma zone de confort :

Mes possibilités d'actions engagées dans la semaine à venir : (mes actions courageuses)

La sphère du rythme

La capacité à pouvoir m'accorder du repos, des activités calmes

La capacité à m'autoriser des pauses, à ne pas surcharger mes journées

Importance :

Niveau d'engagement :

Remarques :

Mes principaux obstacles/ce qui me coince dans ma zone de confort :

Mes possibilités d'actions engagées dans la semaine à venir : (mes actions courageuses)

La sphère engagement social

Aller vers les autres

Passer du temps avec ses amis/famille

Partager autour d'un repas ou d'une activité de loisir

Oser donner son avis

Oser exprimer ses besoins/attentes

Importance :

Niveau d'engagement :

Remarques :

Mes principaux obstacles/ce qui me coince dans ma zone de confort :

Mes possibilités d'actions engagées dans la semaine à venir : (mes actions courageuses)

La sphère relation intimité/sexualité

La capacité à pouvoir nourrir une vie intime riche

La capacité à pouvoir témoigner de la douceur à son partenaire (caresses, baisers...)

La capacité à recevoir de la douceur

La capacité à parler de ses attentes

La capacité à sortir de la routine

Importance :

Niveau d'engagement :

Remarques :

Mes principaux obstacles/ce qui me coince dans ma zone de confort :

Mes possibilités d'actions engagées dans la semaine à venir : (mes actions courageuses)

Liste non exhaustive des principaux obstacles « intérieurs »

La peur : d'être jugé/critiqué, d'être ridicule, de ne pas y arriver, de me sentir mal

Les pensées de procrastination : « on verra demain »

Les pensées excuses : « je n'ai pas le temps », « j'ai mal au pied »

Les pensées « pression » : « Il FAUT... », « Je DOIS... », « toujours/jamais », « je sais que je DEVRAIS »

Les « MAIS » : j'aimerais faire ceci MAIS... »

Les pensées défaitistes « je n'y arriverai pas », « c'est trop dur pour moi »

La culpabilité en cas d'échec

Les pensées qui mettent la barre trop haute : « tout doit être parfait », « il faudrait que tu fasses 3h de sport par semaine »

Les pensées auto-critiques dures : « tu n'as pas de volonté », « tu te laisses aller », « tu es trop moche », « pas assez intelligente »

Les pensées : « ça ne sert à rien »

Les pensées centrées sur le poids « si je mange ceci... », « je dois faire du sport pour mincir... », « il faut d'abord que je perde du poids... »

Les pensées généralisantes sur soi « tu es... faible/juste bon à... », « tu n'es pas sportif... »

Les pensées généralisantes sur les autres/le monde : « les gens sont... »

Les pensées « je ne le mérite pas »

Les pensées « c'est une perte de temps »

Les pensées « le travail d'abord » ... et ses variantes « le rangement d'abord... »

Les pensées « la priorité c'est les autres » : enfants, collègues, parents...

Quelques mots qui peuvent m'aider

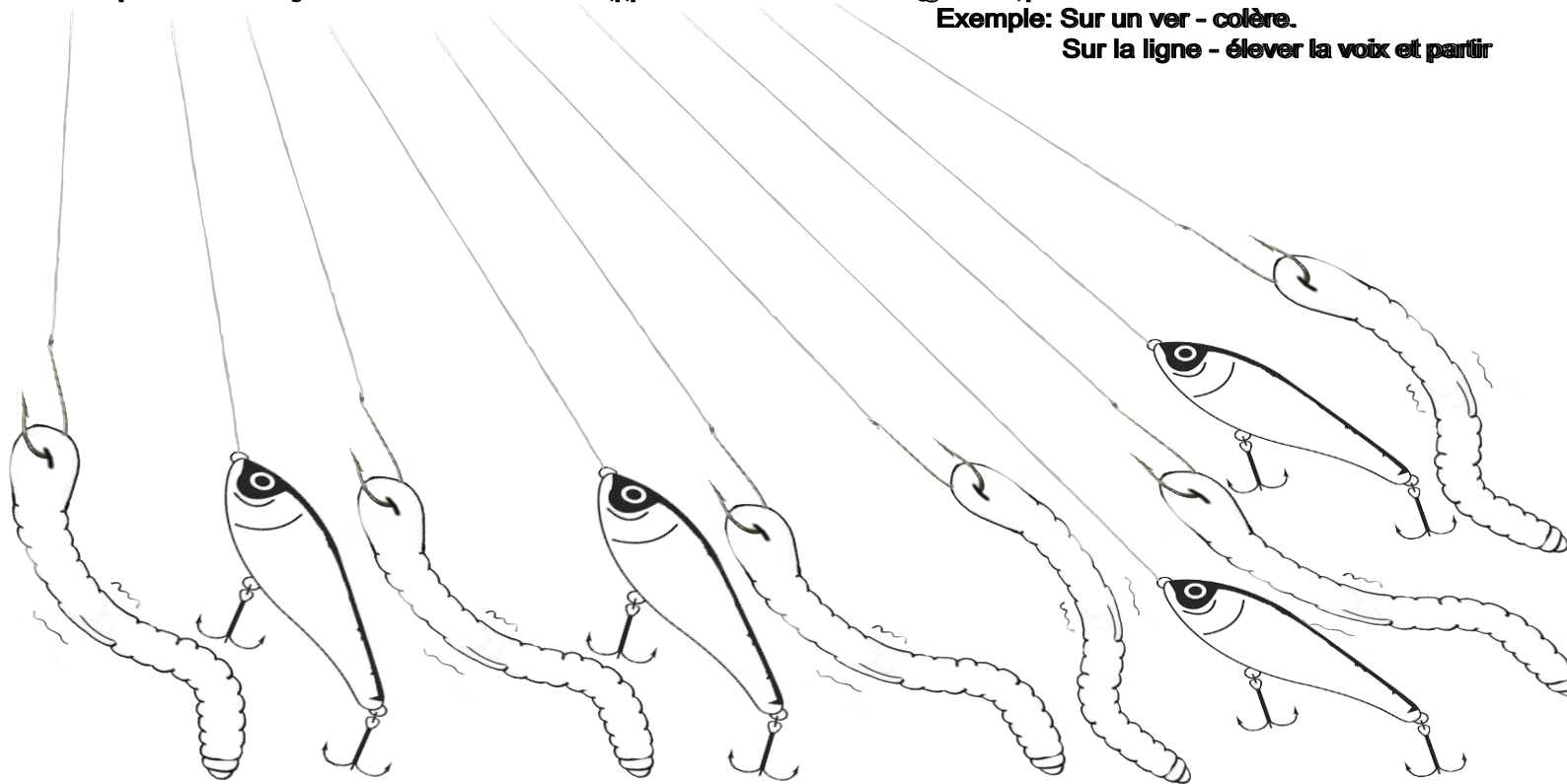
Tolérance
Pas par pas
En me respectant
Persévérance douce
Bienveillance pour soi
Agir avec le cœur
Lâcher prise
Je suis l'acteur de ma vie
J'ose
Je fais de mon mieux
Je me comporte envers moi en ami
J'accepte de ne pas tout réussir
Je peux choisir de prendre soin de moi
Même un peu c'est mieux que rien
J'investis mon énergie dans ce qui compte vraiment
Je fais le choix de changer...
Je ne suis pas superman/wonderwoman
Puis-je ne pas me maltraiter
Puis-je faire le choix de ne pas me négliger
J'apprends à vivre avec mes imperfections
Chaque jour qui passe je trouve mon équilibre entre changement et acceptation
Quand la vie est dure je peux choisir d'être bienveillant envers moi
Puis-je lâcher les « il faut », « jamais », « impossible », « tout le monde » et les 1000 mots qui nous emprisonnent ?
Puisse la bonté commencer ici
Profonde gentillesse
Les petites choses qui comptent
« même si parfois je souffre, je peux choisir de m'accepter de mieux en mieux »

LES HAMEÇONS ET CE QUE JE FAIS ENSUITE

Notez ce qui vous hameçonne sur les vers et les appâts. Puis notez sur la ligne ce que vous faites ensuite.

Exemple: Sur un ver - colère.

Sur la ligne - élever la voix et partir



2014, Institut de Psychologie Contextuelle

