**Fiche mémo**

|  |  |
| --- | --- |
| Image apaisante/ancrage | Situation difficile |
| Attention compatissante | Évoquer le souvenir des moments où j'ai réussi à m'en sortirObserver mon environnement/couleursImage d’un visage empreint de sagesseRepérer les sensations associées au courage dans mon corps  |
| Pensée compatissante | Le cerveau est compliquéCa va passerTu vas bien gérerL’anxiété atteint un pic en 5 minutes puis redescendCe n’est pas ma faute |
| Comportement compatissant | Exercice de respirationRalentitSentir mon huile de lavandeQu’est ce que mon soi compassionné ferait dans cette situation?Écouter de la musique |