**Fiche mémo**

|  |  |
| --- | --- |
| Image apaisante/ancrage | Situation difficile |
| Attention compatissante | Évoquer le souvenir des moments où j'ai réussi à m'en sortir  Observer mon environnement/couleurs  Image d’un visage empreint de sagesse  Repérer les sensations associées au courage dans mon corps |
| Pensée compatissante | Le cerveau est compliqué  Ca va passer  Tu vas bien gérer  L’anxiété atteint un pic en 5 minutes puis redescend  Ce n’est pas ma faute |
| Comportement compatissant | Exercice de respiration  Ralentit  Sentir mon huile de lavande  Qu’est ce que mon soi compassionné ferait dans cette situation?  Écouter de la musique |