

MON MÉMO DE PLEINE CONSCIENCE

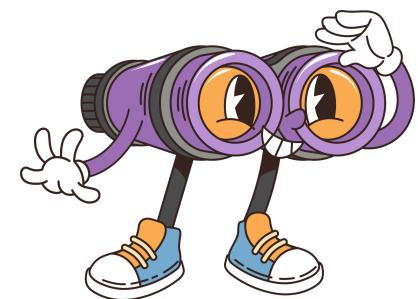
Je suis là, vraiment là



Je respire avant de parler, pour ne pas réagir sous le coup de la colère ou la frustration.



J'écoute sans interrompre, pour comprendre plutôt que répondre



J'observe mes émotions et celles de l'autre, sans jugement.

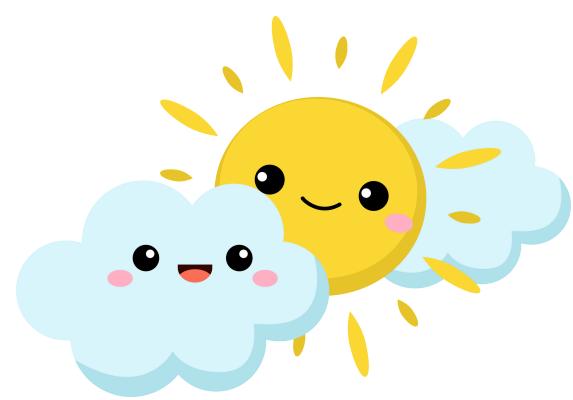
Mes rituels



La minute de silence: je ferme les yeux, je respire, je suis reconnaissant.e pour le moment présent.



Je respire avant de répondre : un simple souffle avant une phrase peut éviter un mot blessant.



Aujourd'hui je me sens...

