«Être son propre ami»
Fiche 9/10

Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Nous sommes souvent plus dur.e avec nous-mêmes qu'avec les autres.

Pour essayer d'être plus doux avec toi, essaie de transformer les phrases que tu te dis lorsque tu as fait une erreur en imaginant que tu t'adresses à un.e ami.e.

Tu peux noter ces phrases désagréables lorsque tu t'en rends compte puis essayer de transformer en conseil à un·e ami·e..

Petit à petit, ce mode de communication va devenir un réflexe !

SE PARLER AVEC DOUCEUR

CC BY NC SA

"COMPORTE-TOI AVEC TOI-MÊME COMME TU TE COMPORTERAIS AVEC TON OU TA MEILLEUR.E AMI.E"
Frederic Fanget

La phrase telle qui m'est venue à l'esprit lorsque je me suis trompé, j'ai été maladroit·e, j'ai fait une	La phrase telle que je la dirais à mon ou ma meilleur·e ami·e