

Ces rythmes sont tous différents et tous bons à prendre ! Notez dans chaque case correspondante, les différents «pas», les choses que vous avez réalisées ces derniers temps.

Peut-être que tu vous sentez-vous plus à l'aise dans un ou deux de ces rythmes ? Collez une gommette dans la case de votre/vos rythmes préférés.

## LES PETITS PAS

« Les petits pas » sont toutes les actions, aussi modestes soient-elles, qu'on a accomplies et dont on peut être fier-e. Célébrer toutes les victoires (même et surtout celles qui paraissent toutes petites) permet de cultiver le sentiment d'espoir et la motivation.

## LES «PAS EN ARRIÈRE» (qui n'en sont pas)

« Les pas en arrière » représentent les temps d'arrêt, les coups durs voire les rechutes. Ils peuvent arriver et ne représentent pas un échec. Savoir qu'ils existent permet de se construire une « boîte à outils », de prévenir une éventuelle rechute avec ses thérapeutes ou ses proches : petit à petit, on se rétablit mieux et plus vite d'une nouvelle secousse. Les « pas en arrière », c'est aussi introduire l'idée de douceur, la nécessité de respecter son temps psychique...

## LES PAS DE CÔTÉ

Les « pas de côté » peuvent signifier un ras-de-bol avec le soin et l'accompagnement, inviter à accueillir et à communiquer le besoin d'une pause ou de transformer l'accompagnement sans pour autant rompre les liens thérapeutiques/la démarche d'emploi, etc. Les « pas de côté », c'est aussi s'autoriser à consacrer temps et énergie à découvrir une nouvelle activité qui ne soit pas en lien avec le projet de vie mais pourra le nourrir.

## LE RYTHME DE CROISIÈRE

« Le rythme de croisière » peut être le tempo qui nous convient. C'est le rythme le plus linéaire qui nous donne l'impression que les choses avancent sans effort.

## LE SAUT À LA PERCHE

Le « saut à la perche » représente le projet ambitieux ou une prise de vitesse dans la progression. S'il est nécessaire de respecter son temps psychique et de se ménager des phases de petits pas, il n'est pas interdit, si l'on s'en sent capable, de rêver grand et d'oser. Les sauts à la perche constituent une prise de risque. Pour cela, il est primordial d'apprendre à évaluer ses ressources, à adresser des demandes d'aide, à prévoir des étapes pour atteindre ses buts !

Ces rythmes sont tous différents et tous OK !

Notes dans chaque case correspondante, les différents «pas», les choses que tu as réalisées ces derniers temps.

Peut-être que tu te sens plus à l'aise dans un ou deux de ces rythmes ? Colle une gommette pour le ou les mettre en visibilité.

## LES PETITS PAS



## LES «PAS EN ARRIÈRE» (qui n'en sont pas)



## LES PAS DE CÔTÉ



## LE RYTHME DE CROISIÈRE



## LE SAUT À LA PERCHE

