** Une invitation à la compassion : Mon intention et mon engagement**

|  |  |
| --- | --- |
| **Les premiers pas avec la compassion !**  Cette feuille de travail commence votre parcours avec cette invitation à la compassion d’une durée de 8 rencontres de 1h30 chacune.  Sachez que nous avons traduit certains documents provenant directement de sites en anglais et libre de droits, que nous avons également créé des documents originaux en français et adapté tout le matériel pour vous offrir cet atelier.  D'une certaine manière, il s'agit de la première pratique de pleine conscience: être conscient de vos intentions et de votre engagement dans le processus que vous êtes sur le point de commencer.  Donc, tout d'abord, il y a probablement quelque chose qui vous a incité à vous inscrire à cet atelier.  Par exemple, vous pouvez vous réveiller au milieu de la nuit avec des inquiétudes qui vous empêchent de bien dormir, ou vous pouvez avoir des problèmes de santé et vous avez entendu dire que la pleine conscience et l’auto compassion peuvent vous aider à y faire face, ou vous pouvez avoir du mal à vous concentrer, ou vous pouvez simplement vouloir augmenter votre capacité à être présent et pleinement engagé dans la vie, à vous accepter plus pleinement comme vous êtes de même qu’accepter plus pleinement les autres comme ils sont. | |
| A la fin de l’atelier, j’espère : | |
| Bien que vous espériez que certaines choses s'amélioreront, il est important de reconnaître les aspects positifs de vous-même, car ce sont ces choses qui constituent la base de toute amélioration personnelle. Nous avons tendance à prendre pour acquis nos propres forces, alors accordez-vous quelques minutes pour y réfléchir. Par exemple, qu'est-ce qu'un bon ami ou un membre de la famille proche dirait qu'il apprécie de vous ? | |
| Certaines de mes forces sont : |  |
| Trouver un moment et un lieu précis pour vos 30-45 minutes de pratique quotidienne est susceptible d'être l'un des obstacles les plus difficiles, donc noter maintenant quand et où vous ferez votre pratique quotidienne vous aidera à tenir votre promesse. Pratiquez chaque jour. Les gens choisissent souvent le matin, avant que les colocataires ou les membres de la famille ne se lèvent, et d'autres préfèrent le soir juste avant le coucher ou juste après leur retour du travail. L’important est d'avoir un temps et un lieu fixes, un moment où vous savez que vous pouvez pratiquer sans avoir à vous occuper du téléphone ou à être à l'écoute des autres, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. | |
| Où est-ce que je vais pratiquer ?  Ex : Soyez spécifique : la chambre, le sous-sol, etc. |  |
| Quand est-ce que je vais pratiquer ?  Ex : Soyez spécifique : Lundi au vendredi, de 6h30 à 7h ou de 20h à 20h30. |  |

**Atelier créé et animé par** Danielle Bessette et Audrey Lyne Quesnel

©Une invitation à la compassion