

Fiche imprimable : Accueillir comment je me sens...

ÉTAPE 1 : Je prends
le temps de respirer
profondément



ÉTAPE 2 : Je ferme
mes yeux et je mets
ma main sur mon
cœur



ÉTAPE 3 : Je me dis les
mots que j'ai besoin
d'entendre: « ...ouf c'est pas
facile en ce moment pour moi.
C'est difficile, mais je fais
vraiment tout ce que je peux
en ce moment. »

Référence: Vidéo « **L'étonnante puissance de l'auto-compassion** » réalisé par le CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal) :

<https://intranet.ciussmo.rtss.qc.ca/fr/page/nos-directions/de-enseignement-universitaire-en-soins-infirmiers/prevention-et-control-des-infections/coronavirus-tout-ce-que-vous-devez-savoir/psychosocial-boite-outil-en-contexte-de-pandemie>