

# FICHE D'AUTO-SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Un espace simple pour t'accompagner quand tout déborde.

## Pourquoi cette fiche ?

Quand tu es submergé·e, tu n'as pas besoin d'une solution compliquée. Tu as besoin de te sentir entendu·e, accueilli·e, soutenu·e – même par toi-même.

## Cette fiche t'aide à :

- ✓ Identifier ce que tu ressens, sans jugement
- ✓ Mettre des mots là où tout se mélange
- ✓ T'offrir un vrai moment de réconfort, en pleine tempête
- ✓ Revenir à toi, tout doucement

## Comment l'utiliser ?

1. Respire. Ferme les yeux un instant.
2. Remplis les zones ci-dessous, sans te juger.

... Aujourd’hui, je ressens :

Et je m'autorise à :

## Ce que je ressens dans mon corps :

## De quoi j'ai besoin maintenant ?

Un petit geste de douceur que je peux m'offrir :

Exemples : me poser 5 minutes, me faire une boisson chaude, écouter une musique douce...

*Parfois, il suffit de t'offrir 3 minutes de présence aimante... pour que l'émotion passe.*