CHECKLIST
POUR ÊTRE SON PROPRE PILIER

DIALOGUE INTÉRIEUR

- ◯ Me parler comme à ma meilleure amie
- ◯ Remplacer les paroles où je me juge par des paroles douces : “~~je suis nulle~~ → je comprends pourquoi j’ai réagis comme ça”

POSER DES LIMITES

- ◯ Dire non quand c’est non
- ◯ Ne pas dire oui pour être aimée
- ◯ Je me choisis même si ça déplait

ÊTRE LÀ POUR SOI

- ◯ Me demander ce que je peux faire tout de suite pour aller mieux
- ◯ Me prendre dans les bras quand je suis triste
- ◯ Parler à ma peur : “Je te vois mais tu ne conduis pas ma vie”

HONORER SES BESOINS

- ◯ Me demander ce dont j’ai besoin aujourd’hui pour me respecter
- ◯ Besoin de calme → je le prends
- ◯ Besoin de soutien → je demande
- ◯ Besoin de pleurer → j’accueille

CRÉER UNE RELATION DE CONFIANCE AVEC SOI-MÊME

✓ Quand je ressens un non, je l’écoute

✓ Quand je me promets un moment à moi, je tiens ma promesse

✓ Quand je me perds pour plaire, je reviens à mois