

# *Se parler avec douceur*

TRANSFORMER SON  
DIALOGUE INTÉRIEUR



# *Pourquoi est-ce important?*

Notre dialogue intérieur influence directement notre **bien-être émotionnel** et notre **confiance en nous**. Lorsqu'il est critique et dur, il alimente l'auto-sabotage et l'anxiété. En apprenant à nous parler avec douceur, **nous cultivons plus de bienveillance** envers nous-mêmes et favorisons une relation sereine avec notre esprit.

# *Les clés pour transformer ton dialogue intérieur*

## **1. Prendre conscience de ses pensées**

- *Note les phrases que tu te répètes souvent. **Sont-elles encourageantes ou dévalorisantes?***
- ***Observe** ton discours intérieur sans jugement, comme un témoin.*

## 2. Remplacer l'auto-critique par la bienveillance

- **Reformule** tes pensées négatives avec des mots plus doux et constructifs.
- Exemple : au lieu de "Je n'y arriverai jamais", essaie "**Je vais faire de mon mieux, un pas à la fois.**"

### 3. Parler à soi-même comme à une amie

- *Imagines-tu dire à un(e) ami(e) les mots que tu te dis à toi-même?*
- *Adopte un **ton compréhensif et encourageant** dans ton dialogue intérieur*

## 4. Utiliser des affirmations positives

- *Crée des phrases qui nourrissent l'**amour de soi** :*

*"Je m'accepte telle que je suis."*

*"Je suis digne d'amour et de respect."*

*"Chaque jour, je fais du mieux que je peux."*

- **Répète-les régulièrement** pour ancrer ces nouvelles croyances.

## 5. Pratiquer la gratitude envers soi-même

- Chaque jour, **note trois choses** que tu as bien faites ou dont tu es fière.
- **Célèbre** tes petits succès au lieu de te focaliser sur ce qui manque.



## Petit exercice rapide

- *Chaque matin ou soir, **écris-toi une phrase bienveillante** sur un post-it ou dans un carnet. **Relis-la régulièrement** et ressens la douceur de ces mots.*
- *Exemple : "**Aujourd'hui, je m'offre de la patience et de la compassion.**"*



*Retiens ceci:*

Transformer son dialogue intérieur est un **processus progressif**. Sois indulgente avec toi-même et rappelle-toi que chaque mot de douceur que tu t'accordes est une graine de bienveillance qui grandit en toi. ✨