

Aucun d'entre nous n'a jamais vécu une situation comparable : tout en étant immobilisés, nous nous retrouvons actuellement confrontés à de nombreux changements. Cette situation nous met au défi de surmonter nos insécurités et de développer de nouvelles routines. Plus les confinements, les quarantaines et autres flux de mauvaises nouvelles perdurent, plus le stress psychologique augmente. En effet, pendant que nous nous désinfectons les mains, notre mental reste le plus souvent sans défense contre les attaques. Alors comment faire pour assainir et immuniser notre psyché ?

Afin de nous aider tous à trouver du sens et de l'espoir en cette période de crise, nous avons développé VIE INTÉRIEURE, un petit jeu de cartes « Do it yourself ». Il comprend 40 cartes « VIE » et 40 cartes « INTÉRIEURE » qui, combinées, font naître 1 600 phrases réconfortantes. Celles-ci peuvent vous aider à trouver des stratégies et des solutions concrètes pour votre quotidien. Elles se fondent principalement sur les besoins humains fondamentaux tels que la sécurité, l'autonomie, les relations humaines et l'estime de soi. Simple et pratique, VIE INTÉRIEURE fonctionne donc à la fois comme module de prévention et d'intervention de crise – et ce, à domicile.

Voici comment faire:

- * Téléchargez simplement le document PDF, imprimez-le et découpez les cartes.
- * Créez vos propres phrases encourageantes. Activez vos défenses psychiques contre la peur et l'insécurité en intériorisant ces phrases comme des mantras.
- * Vous pouvez en renforcer l'effet en les récitant à voix haute tout en frottant de votre main droite le point situé en-dessous de votre clavicule gauche dans le sens des aiguilles d'une montre. Combinée à la prononciation à voix haute, cette stimulation haptique fait partie des interventions éprouvées de la psychologie centrée sur le processus

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

VIE INTÉRIEURE

Des phrases réconfortantes pour des temps sans précédent.

Un jeu de cartes DIY

et l'embodiment (PEP) développée par le psychiatre et thérapeute allemand Michael Bohne.

- * Vous pouvez également utiliser vos cartes comme gardes-pages, les attacher à votre miroir ou les recopier plusieurs fois – l'objectif est de vous faire remémorer régulièrement ces phrases.
- * Si vous vivez en famille ou en colocation, vous pouvez également vous servir des cartes pour discuter ensemble de vos expériences et de ce qui vous préoccupe.
- * Nous avons ajouté quelques cartes en blanc à la fin du PDF : profitez-en pour formuler vos propres idées.
- * Pensez à partager ce lien avec votre famille, vos amis et vos collègues afin que le plus grand nombre possible de personnes profite des phrases réconfortantes.
- * Envoyez-nous des photos de votre jeu de carte personnel et n'hésitez pas à nous faire un retour sur votre expérience avec VIE INTÉRIEURE !

Nous vous souhaitons de rester en bonne santé physique et mentale et de surmonter le mieux possible cette période difficile.

Bien cordialement,

Sabine Ebersberger et Michael Bohne

Nous remercions Maren Gouchet, Andreas, Herbert, & Steffi Klär & Antonia Appel pour la traduction du texte et des cartes.

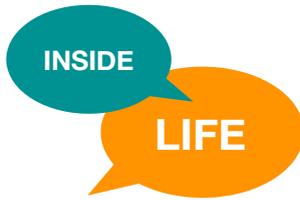
www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (VIE INTÉRIEURE, 2020), développé par Dr. Sabine Ebersberger et Dr. med. Michael Bohne, est sous licence Creative Commons 4.0: Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions; www.creativecommons.org



Avertissement: Toute personne ayant recours aux phrases réconfortantes à des fins auto-thérapeutiques engage sa propre responsabilité. Le recours aux phrases réconfortantes ne peut en aucun cas remplacer un traitement professionnel.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[French Version]

VIE INTÉRIEURE

Des phrases réconfortantes pour
des temps sans précédent.
Un jeu de cartes DIY

Traduit par: Andreas, Herbert, Steffi Klär &
Maren Gouchet

INSIDE

Même quand j'arrive à
mes limites dans la
situation actuelle,

www.innen-leben.org

INSIDE

Même quand je me
sens désemparé et
victime de la situation,

www.innen-leben.org

INSIDE

Même si on ne peut
plus sortir,

www.innen-leben.org

INSIDE

Même si j'ai
l'impression d'étouffer,

www.innen-leben.org

INSIDE

Même si je m'inquiète
pour moi et mes
proches,

www.innen-leben.org

INSIDE

Même si je dois changer
mes habitudes dans
beaucoup de domaines,

www.innen-leben.org

INSIDE

Même si je vois mon
espoir se noyer,

www.innen-leben.org

INSIDE

Même si je crains pour
mon existence,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je me sens
isolé de mon
environnement social,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si j'ai du mal à
m'organiser dans la
situation actuelle,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si ne pas savoir
ce qui va se passer me
rend anxieux se,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même s'il n'est pas
prévisible combien de
temps cette situation
va durer,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si mon travail et
mes collègues me
manquent,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si tout cela
dépasse mes forces,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je n'ai
aucune idée de ce à
quoi l'avenir
ressemblera,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je ne sais pas
à quoi vont ressembler
l'école et la garde des
enfants,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je me sens
enfermé e,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je dois
renoncer à beaucoup
de choses,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je vois
comment les gens
changent,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si le fait que
certains n'ont pas encore
réalisé la gravité de la
situation me fait peur,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je m'inquiète
de la façon dont
l'économie mondiale
va se développer,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si beaucoup
d'autres questions
importantes se retrouvent
maintenant au second
plan,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si l'atmosphère
est étrangement
inquiétante,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si les nouvelles
ne s'amélioreront pas
pendant les jours et
les semaines à venir,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je ne peux
plus rendre visite à
mes proches,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si personne ne
sait si le système de
santé va tenir,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si de nombreux examens sont reportés à plus tard,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si entre temps le confinement est devenu une réalité,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si j'ai parfois l'impression d'être dans un film,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si l'incertitude me fait très peur,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si en ce moment ce qui semblait être juste le matin peut sembler faux le soir,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si la vie publique est au point mort,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si mes craintes et mes angoisses me pèsent,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je m'ennuie énormément par moment,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si tout cela me tape drôlement sur le système,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je ne cesse
de penser au sort des
autres,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si les médias
contribuent à
entretenir la peur et
l'angoisse,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si l'ambiance à
la maison est tendue,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si la situation
actuelle bouleverse
tous mes projets,

www.innen-leben.org



INSIDE

Même si je ne sais
plus comment occuper
mes enfants toute la
journée,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



j'essaie de voir les aspects positifs du ralentissement de la vie quotidienne.

www.innen-leben.org



j'ai confiance que mes besoins et ceux des autres seront comblés,

www.innen-leben.org



je trouve moyen de m'occuper de ma santé tout en restant chez moi.

www.innen-leben.org



j'essaie de faire avec.

www.innen-leben.org



je prends conscience de mes émotions et j'en parle.

www.innen-leben.org



je trouve une raison d'être reconnaissant e chaque jour.

www.innen-leben.org



j'aborde les défis avec énergie et confiance.

www.innen-leben.org



je fais comme les Italiens et je chante à la fenêtre ouverte.

www.innen-leben.org



je redécouvre tout ce que je peux faire à la maison.

www.innen-leben.org



je profite de l'occasion pour ranger et faire le ménage.

www.innen-leben.org



je suis profondément reconnaissant envers ceux qui maintiennent le fonctionnement du système.

www.innen-leben.org



cela montre une fois de plus que le chocolat aide oublier pas mal de problèmes.

www.innen-leben.org



je suis convaincu que des temps meilleurs viendront.

www.innen-leben.org



j'écris une lettre, car le courrier est toujours distribué.

www.innen-leben.org



j'apporte une contribution raisonnable dans le cadre de mes possibilités.

www.innen-leben.org



je me rends compte qu'on se trouve tous dans le même bateau.

www.innen-leben.org



je m'informe pour savoir de quelle façon je peux aider les autres.

www.innen-leben.org



je communique mon numéro de téléphone aux voisins pour que les personnes âgées puissent m'appeler.

www.innen-leben.org



je me demande ce qui est vraiment important.

www.innen-leben.org



j'apprends à vivre avec mes angoisses.

www.innen-leben.org



je passe plus de temps à la réflexion et à la méditation.

www.innen-leben.org



je reconnais que je ne suis pas seul e malgré le confinement.

www.innen-leben.org



je suis content e d'avoir de nouveau plus de temps pour ma famille.

www.innen-leben.org



je m'efforce de structurer ma journée.

www.innen-leben.org



lamenter n'est pas une solution.

www.innen-leben.org



personne ne me fera perdre mon optimisme.

www.innen-leben.org



je me rends compte que le rire et l'humour sont libérateurs.

www.innen-leben.org



il me reste au moins
mon bureau à
domicile.

www.innen-leben.org



j'échange mon
angoisse contre de la
légèreté.

www.innen-leben.org



il devient évident que
renoncer ne veut pas
dire perdre.

www.innen-leben.org



je suis étonné de
l'humour et de la
compassion qui naissent
de cette situation.

www.innen-leben.org



je transforme mon
chez moi en un
véritable nid douillet.

www.innen-leben.org



je trouve des moyens
de communiquer avec
les personnes
auxquelles je tiens.

www.innen-leben.org



je profite de ma
créativité pour relever
mes défis.

www.innen-leben.org



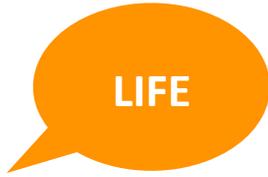
je m'estime et je
m'accepte tel le que je
suis.

www.innen-leben.org



je surmonterai cette
crise avec cœur et
raison.

www.innen-leben.org



je suis un peu soulagé
que mon agenda ne
soit pas rempli de
rendez-vous.

www.innen-leben.org



Je reconnais que des
limitations individuelles
sont nécessaires pour
le bien commun.

www.innen-leben.org



l'herbe continue à
pousser en toute
tranquillité.

www.innen-leben.org



j'essaie de faire quelque
chose pour moi-même
tous les jours, même si ce
n'est que pour quelques
instants.

www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org