**Fiche 26. AUTO-VALIDATION ET RESPECT DE SOI**

Nom: Début de la semaine :

Remplissez cette feuille chaque fois que vous pratiquez vos compétences d'auto-validation et chaque fois que vous en avez l'occasion, même si vous ne faites rien (ou presque) pour vous entraîner. Écrivez au dos de cette feuille si vous avez besoin de plus de place.

Énumérez une déclaration d'auto-invalidation et deux déclarations d'auto-validation que vous avez faites :



Décrivez une situation dans laquelle vous vous êtes senti(e) invalidé(e) au cours de la semaine passée :

Entourez chaque stratégie que vous avez utilisée au cours de la semaine :

1. J’ai vérifié tous les faits pour voir si mes réponses sont valides ou non.

2. J'ai vérifié auprès de quelqu'un en qui je pouvais avoir confiance pour valider la validité.

3. J’ai reconnu quand mes réponses n'avaient pas de sens et n'étaient pas valides.

4. Je me suis efforcé de modifier mes pensées, commentaires ou actions invalides. (J'ai arrêté de blâmer.)

5. J'ai laissé tomber les affirmations moralisatrices. (J'ai pratiqué l'action contraire.)

6. Je me suis rappelé que tout comportement est causé et que je fais de mon mieux.

7. J'ai fait preuve de compassion envers moi-même.

8. J'ai pratiqué l’auto-apaisement.

9. J'ai admis que cela fait mal d'être invalidé par les autres, même s'ils ont raison.

10. J'ai reconnu que mes réactions étaient logiques et valables dans une situation donnée.

11. Je me suis rappelé que le fait d'être invalidé, même lorsque ma réaction est en fait valable, est rarement une catastrophe totale.

12. J'ai décrit mes expériences et mes actions dans un environnement favorable.

13. J'ai fait le deuil de l'invalidation traumatique dans ma vie et du mal qu'elle a créé.

14. J'ai pratiqué l'acceptation radicale de la (des) personne(s) invalidante(s) dans ma vie.

Quel a été le résultat ?