

# Stratégies pour développer l'action de lâcher prise

Outil aide-mémoire pour les éclaireurs et leur entourage afin de développer leur capacité à lâcher prise

## JE PEUX CONTRÔLER

(je dois donc me concentrer sur ces éléments)

- ▶ Mon attitude positive et bienveillante;
- ▶ Mes choix d'activités;
- ▶ Mon hygiène de vie;
- ▶ Ma consommation d'écran et de substances;
- ▶ Mes paroles et mes actions;
- ▶ Ma gentillesse;
- ▶ Découvrir et utiliser mes forces;
- ▶ Ce en quoi je crois;
- ▶ L'importance que j'accorde aux choses;
- ▶ Ce que j'écoute;
- ▶ Les apprentissages liés à mes erreurs;
- ▶ Mes efforts et le respect de mes limites.

## JE NE PEUX PAS CONTRÔLER

(je dois donc lâcher prise)

- ▶ Ce que les autres pensent et leurs réactions;
- ▶ Le jugement d'autrui;
- ▶ Ce qui va se produire dans le futur;
- ▶ Mes goûts;
- ▶ Ce qui se passe dans le monde;
- ▶ La température;
- ▶ La maladie et les virus;
- ▶ Ce qui s'est produit dans le passé;
- ▶ Les accidents;
- ▶ La mort;
- ▶ Le stress des autres;
- ▶ Les mesures sanitaires et de distanciation sociale.



[www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs)