

# 48 Moya

Certains de nos comportements ou blocages nous apparaissent parfois contre-productifs. Il peut pourtant s'agir de mécanismes de défense ou de réactions appris au cours de notre histoire pour faire face à la souffrance et qui se remettent en marche même s'ils ne sont plus pertinents. Moya souhaite nous faire comprendre que nous pouvons être indulgent à l'égard de nous-même tout en travaillant sur ces comportements.

*Some of our behaviors or blockages sometimes appear counterproductive to us. However, they may be defense mechanisms or reactions learned during our history to cope with suffering, and they restart even if they are no longer relevant. Moya wants us to understand that we can be self-indulgent while still working on these behaviors.*



## Sorcière de l'indulgence envers soi Self-compassion witch

### Comment faire / Tips

- Lorsque l'on repère un comportement chez soi-même qui semble problématique, on peut se demander : « quand ce comportement est-il apparu dans mon histoire et en quoi a-t-il été utile ou important à ce moment-là ? ». Puis « Comment serait-il plus pertinent de réagir aujourd'hui ? »
- On peut également prendre le temps de se répéter les mots : « Je fais de mon mieux ». Cela ne signifie pas du tout que l'on fait parfaitement les choses mais plutôt que, au regard de la situation, des contraintes, des ressources disponibles, nous faisons du mieux possible.

*When we identify a problematic behavior in ourselves, we can ask: 'When did this behavior appear in my history, and how was it useful or important at that moment?' Then, 'How would it be more relevant to react today?'*

*- We can also take the time to repeat the words to ourselves: 'I am doing my best.' This does not mean at all that we are doing things perfectly, but rather that, given the situation, constraints, and available resources, we are doing the best possible.*

### Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON