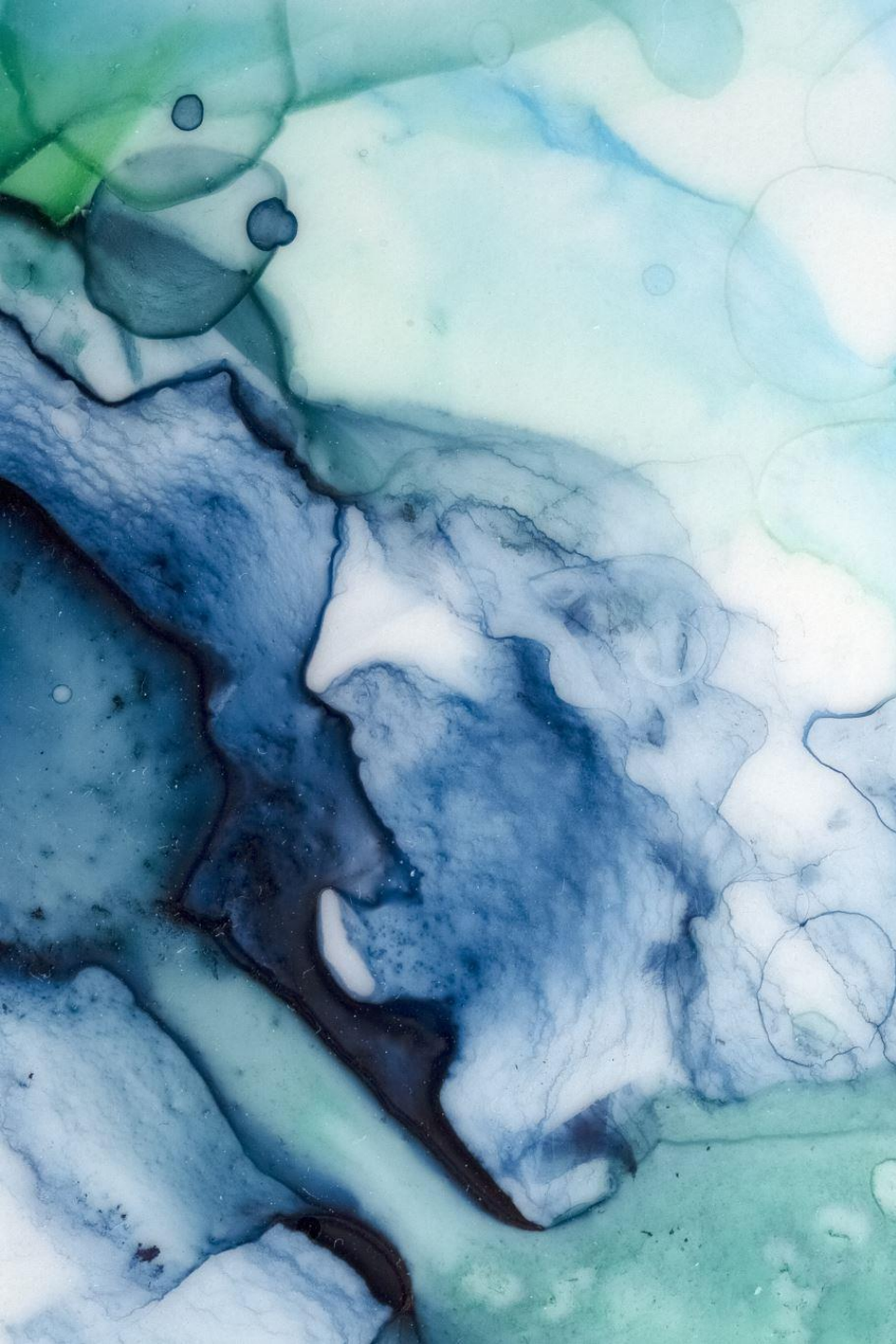


inspiration  
inspiration  
inspiration  
**inspiration**

**Anissa  
Vermeil de  
Conchard**

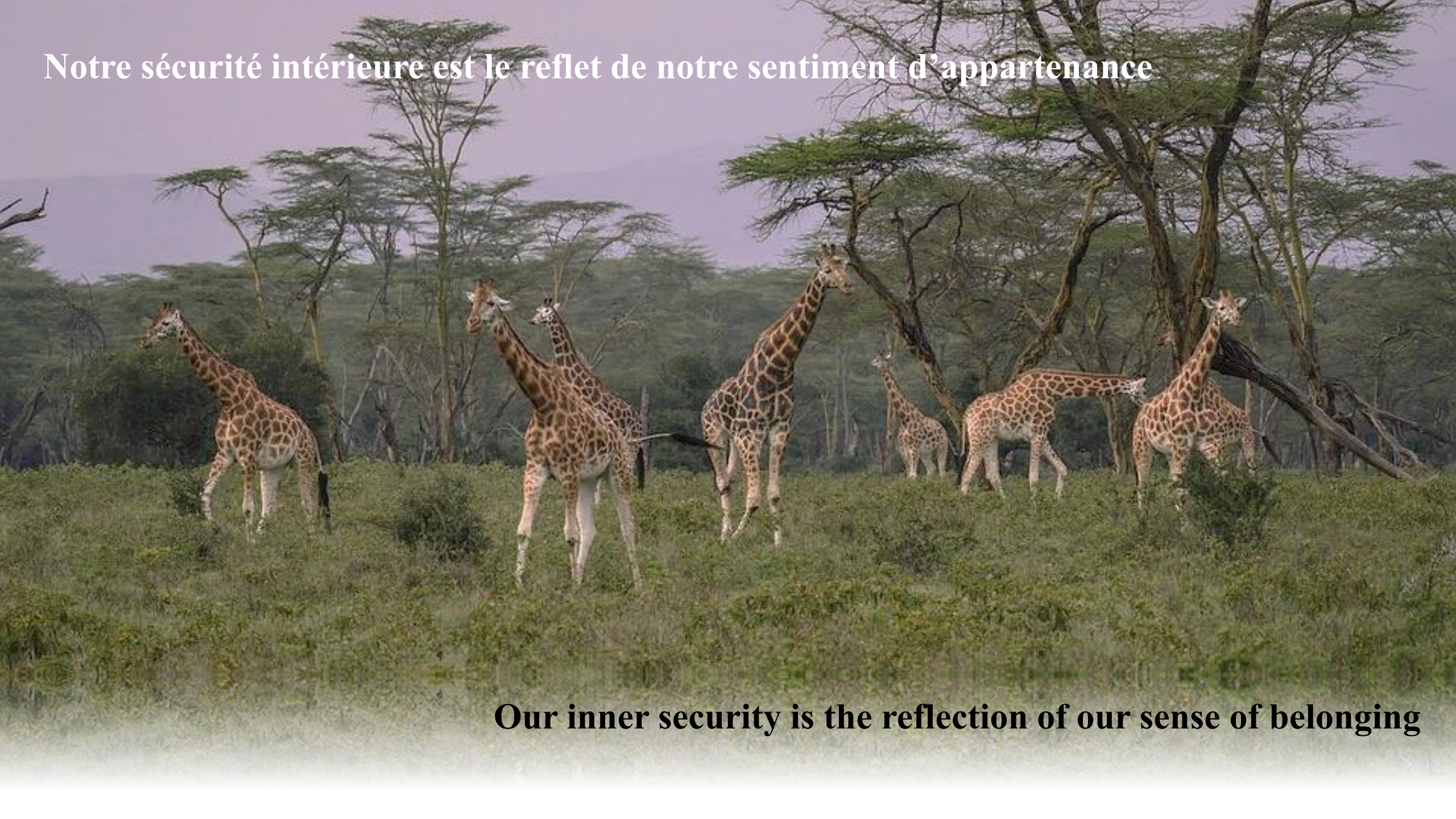


**Taking care of ONESELF  
to take care of OTHERS better**

*Anissa VERMEIL de CONCHARD*

*NVC certified trainer*

**Notre sécurité intérieure est le reflet de notre sentiment d'appartenance**



**Our inner security is the reflection of our sense of belonging**

# EMPATHY

Advising

Putting in perspective

Sympathising

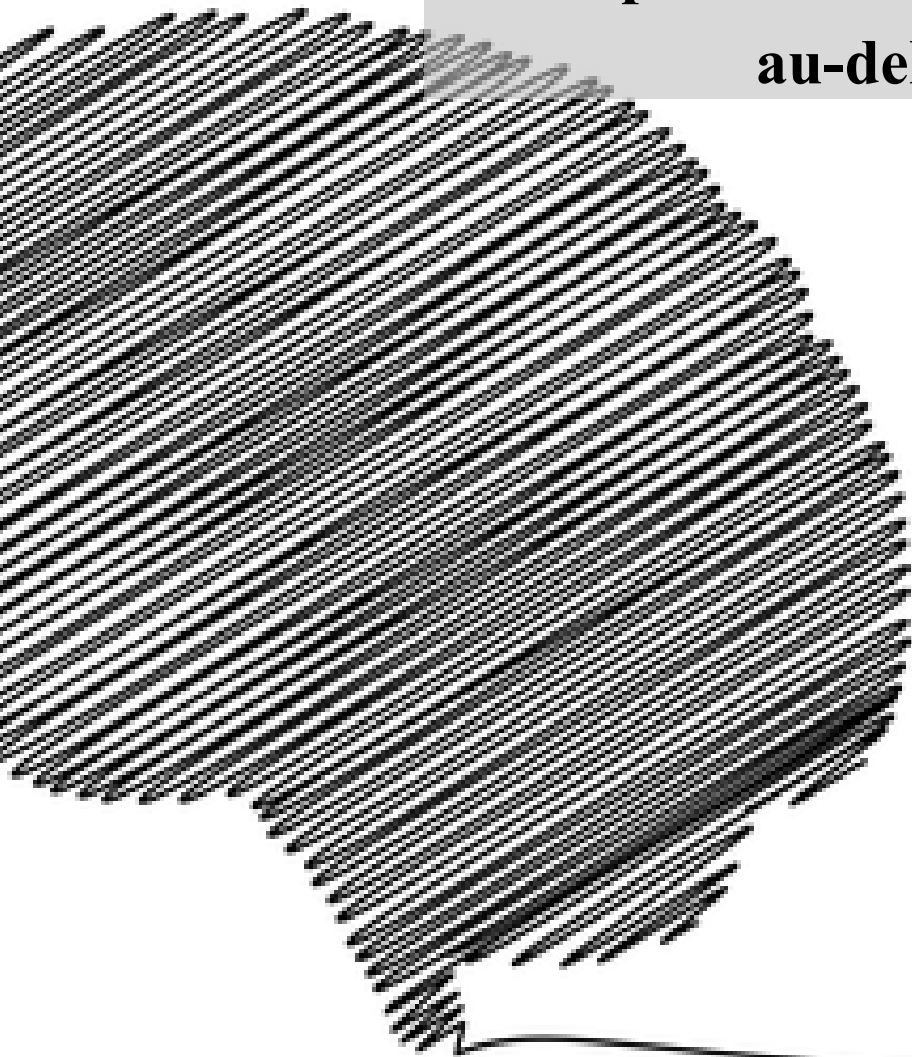
Comparing

Reassuring

Distracting



**L'empathie est se relier à ce que l'autre vit  
au-delà de ce qu'il dit.**



**Empathy is connecting to what the other is experiencing,  
Beyond their words.**





D

E

M

A

R

## **Demander** / Ask

*« Si vous faites des demandes, au pire, on vous dira NON... au mieux, on vous dira OUI »*

*« If you make requests, the worst thing that will happen is it will be refused, but it might be accepted »*

**À partir de maintenant, je ferai des demandes**

**From now on, I will make requests**



## **S'Ecouter** / Listen to yourself

*« Si vous n'écoutez pas votre corps, alors bienvenue aux 'MAL A DIT' »*

*« If you do not listen to your body, you will have DIS-EASES »*

**À partir de maintenant, je m'écouterai**

**From now on, I will listen to myself**

# Se Motiver / Motivate yourself

*« La motivation génère l'estime de soi et la confiance »*

*« Motivation builds self-esteem and confidence »*

**À partir de maintenant, je vais me motiver**

**From now on, I will motivate myself**

A black dog and a ginger cat are sitting together on a paved surface. The dog is on the left, and the cat is on the right, leaning towards the dog. The background is slightly blurred, showing what appears to be a white fence or railing.

**Être son/sa meilleur.e Ami.e / Be your best Friend**

*« Traitez-vous comme vous  
traiteriez votre meilleur.e ami.e' »*

*« Treat yourself as you would treat  
your best friend »*

**À partir de maintenant, je serai mon/ma meilleur.e ami.e**

**From now on, I will be my best friend**



**Se Ressourcer / Resource yourself**

*« Toute machine a besoin de  
source d'énergie pour fonctionner  
... et nous aussi »*

*« All machines need sources of  
energy to function  
...And we do too. »*

**À partir de maintenant, je me ressourcerai**

**From now on, I will resource myself**



**D**emander

**Request**



**S'É**couter

**Listen**



**Se M**otiver

**Motivate**



**A**mi.e

**Friend**



**Se R**essourcer

**Resource**



**D E M A R**

**À partir de maintenant, je vais vivre mon rêve et non rêver ma vie**

**From now on, I will live my dreams and not dream my life**