

LA PRISE DE CONSCIENCE : un vrai rééquilibrage alimentaire !

Prenons comme exemple ma situation personnelle actuelle:

"J'ai décidé de voyager pendant 1 an. Après 6 mois au Canada, j'ai dû interrompre mon voyage pour me confiner en France. Je suis hébergée chez des amis car je n'ai plus de domicile en France pour le moment. La maison de mes amis est à la campagne, spacieuse. Je bénéficie du confort d'avoir un toit, à manger tous les jours, et d'être avec des amis. Malgré tout, il est difficile pour moi d'être dans un espace bruyant H24, car il y a 3 enfants, et je les adore pourtant!

En appelant des amis, voici les différentes réponses que je pourrais recevoir.

Exercice: essayez d'imaginer ce que je pourrais ressentir en entendant chacune de ces réponses. Vous pouvez répondre en commentaire en indiquant le numéro de la phrase avant chaque réaction :

1- AMI QUI JUGE

De quoi te plains-tu? Tu as tout le confort alors que tu n'as plus de domicile, tu devrais t'estimer heureuse! C'est un peu cracher dans la soupe quand même.

2- AMI QUI PREND MA TRISTESSE

Je te plains vraiment. Quelle situation pénible et vraiment difficile, surtout que ça remet tout en cause. Ca me donne vraiment envie de pleurer.

3- AMI PSY

Je pense que si tu es partie en voyage, c'est pour fuir la réalité. Et revenir ici, finalement, te fait sûrement du bien mais tu ne t'en rends pas encore compte. Il y a du bon dans toute chose. Tu verras!

4- AMI EMPATHIQUE

Waouh, ça doit être difficile de vivre dans le bruit incessant quand on est habitué à avoir la liberté de s'isoler quand on le souhaite. Je ne peux qu'imaginer.

Voici MES réactions:

1- Je me sens coupable de me sentir comme je me sens

2- Euh... C'est moi qui suis triste là... N'importe quoi!

3- Alors la psy de comptoir, très peu pour moi! Tu te prends pour qui?! Ca me met en colère ta réaction!

4- Oui, c'est vraiment difficile pour moi qui aime m'isoler pour me retrouver. Merci. Ca m'a vraiment fait du bien d'être écoutée

Le premier outil que je publierai est "**L'accueil des sentiments**". C'est **LA BASE**. Juste avec celui-ci, toute la communication change d'elle-même. Il apaise les humeurs, préserve l'énergie, fait gagner du temps, et donne confiance en soi et en l'autre.

Pensez-y, faites ce test avec votre conjoint.e, et rdv pour la première recette !

