

SOMMAIRE

JOUR 0 Pourquoi mes émotions sont-elles si importantes ?
Exercice « De quoi ai-je peur à l'idée de vivre mes émotions ? »

JOUR 1 Au grand banquet des émotions, nous n'avons pas tous le même appétit !
Exercice 1 « Combien d'émotions en une journée ? »
Exercice 2 « La Vague »

JOUR 2 Accueillir ma vulnérabilité aux temps du patriarcat
Exercice 1 « Mes stratégies d'évitement à moi »
Exercice 2 « AUDIO Cohérence cardiaque »

JOUR 3 Se voir et s'aimer pour qui nous sommes
Exercice 1 « Les étiquettes que l'on m'a données »
Exercice 2 « La douche de compliments »

JOUR 4 Estime de soi
Exercice 1 « Mes qualités & celles qui me font défaut »
Exercice 2 « AUDIO Rendre et remercier »

JOUR 5 Le Critique intérieur
Exercice 1 « Les 3 Tamis »
Exercice 2 « AUDIO Rencontre avec le Critique »

JOUR 6 Faire le choix de la positivité ou celui du biais négatif
Exercice 1 « Mots et moments de la joie »
Exercice 2 « Challenge Créatif »

JOUR 7 Douceur de vivre & conte du Petit Nuage
Exercice 1 « AUDIO Espace-ressource du cœur & graines de confiance »
Exercice 2 « *Circling* : les yeux dans les yeux »

JOUR 8 Les besoins CNV
Exercice « Redevenir son propre nourricier »

JOUR 9 Les 4 mythes et le Triangle dramatique
Exercice 1 « Apprendre à changer d'angle »
Exercice 2 « Réencodage PNL d'une scène de conflit »

JOUR 10 Les messages de la colère
Exercice 1 « Accompagner par le corps »
Exercice 2 « Mots et moments de la colère »

JOUR 11 Le Bourreau en chacun de nous
Exercice « Quand suis-je ton Bourreau et le mien ? »

JOUR 12 Les messages de la tristesse
Exercice 1 « Accompagner par le corps »
Exercice 2 « Mots et moments de la tristesse »

JOUR 13 La Victime en chacun de nous
Exercice « Quand suis-je ta Victime et donc la mienne ? »

JOUR 14 Les messages de la peur
Exercice 1 « Miroir, mon beau miroir »
Exercice 2 « Mots et moments de la peur »

JOUR 15 Le Sauveur en chacun de nous
Exercice « Quand suis-je ton Sauveur pour ne pas être le mien ? »

JOUR 16 L'Enfant en moi
Exercice 1 « Une Journée avec moi-m'aime »
Exercice 2 « Lettre à l'enfant blessé en moi »

JOUR 17 L'Alchimie des émotions
Exercice « Libération psycho-corporelle »
Exercice 2 « AUDIO L'Alchimie des émotions »

JOUR 18 Les autres, mes alter-égo
Exercice 1 « Walk in my shoes »
Exercice 2 « Qu'est-ce que je vois ? »

JOUR 19 Être en relation
Exercice « De la guerre à la paix »

JOUR 20 Réunification intérieure
Exercice 1 « Je me prends par la main »
Exercice 2 « AUDIO La Pluie de lumière »

JOUR 21 Le Pardon à soi
Exercice AUDIO du Pardon à Soi

JOUR 22 La vie de mes rêves : c'est celle-là !
Exercice 1 « Dans la prochaine vie... ou maintenant ? »
Exercice 2 « Le Contrat avec moi-même : chercher le Sage »

GRAPHIQUE
« De l'Enfant au Sage »

Liens Audio - 7 pistes

1. Cohérence cardiaque
2. Rendre & remercier
3. Rencontre avec le Critique
4. Espace-ressource du cœur & graines de confiance
5. Alchimie des émotions
6. Pluie de lumière
7. Pardon à soi

✧ JOUR 2 ✧

Accueillir ma vulnérabilité au temps du patriarcat

Nous avons commencé à travailler sur notre vulnérabilité et sur notre difficulté à l'accueillir.

Accueillir mes émotions, accueillir ma vulnérabilité, cela fait peur. On nous a appris à grandir pour « devenir fort », « être un grand », « ne pas pleurer et ne pas avoir peur ». Et nous avons remis la gouvernance de nos émotions à nos parents, à la société et au modèle patriarcal. Hommes et femmes portent aujourd'hui la blessure du patriarcat. Les femmes, parce qu'on leur a fait sentir qu'elles avaient besoin de l'autorité et de la validation d'un père ou d'un mari, et qu'elles devraient se montrer très fortes si elles souhaitaient s'en passer. Les hommes, parce qu'on leur a fait croire qu'il fallait porter une cuirasse pour gagner ce droit d'être vraiment « homme ». « Un garçon, ça ne pleure pas » : voilà une définition de l'homme comme un être invulnérable et responsable à lui seul de la sécurité de tout un foyer. Et nous gardons la trace inconsciente que sans ces démonstrations de force que la société nous a réclamées, les femmes n'auraient pas gagné leur droit à s'émanciper et hommes n'auraient pas gagné leur qualité de protecteur. Aujourd'hui, hommes comme femmes se sentent souvent crouler sous les responsabilités tout en se contraignant à faire bonne figure. Apprenons à baisser les armes ensemble, hommes et femmes, à oser nous montrer tels que nous sommes, c'est-à-dire beaux dans notre fragilité d'êtres humains et puissants dès que nous avons le courage de respecter cette fragilité en l'autre et en soi-même. Car dans une société qui semble exiger des démonstrations de force incessantes (compétitivité, rentabilité, activité, travail sur soi, perfectionnement, croissance, aisance sociale), il faut beaucoup de courage pour honorer publiquement nos fragilités.

Mais c'est quoi alors, « honorer sa fragilité » ? Cela commence par honorer toutes ces parties de moi que je ne mets justement pas à l'honneur parce que j'ai appris à les voir comme « faibles, inutiles, encombrantes, franchement pénibles, ridicules, mesquines, honteuses, stupides, indignes ». Cela peut être mille et une choses que je n'aime pas beaucoup chez moi, de ma tendance à verser une larme devant un mélo américain à ce bégaiement qui me prend parfois dans une réunion d'affaire en passant par la petite jalousie que je trimalle depuis l'enfance devant la grande beauté de ma sœur. Et dès que l'une de ces choses que je n'aime pas chez moi se présente à ma conscience et que je dois lui faire face, je lui barre l'entrée d'instinct et je la refoule, littéralement, au travers de mille et une stratégies d'évitement. La première invitation du jour est d'aller observer quelles stratégies vous avez le plus tendance à mettre en place...

► MES STRATÉGIES D'ÉVITEMENT A MOI

EXERCICE DE CONSCIENTISATION DES MÉCANISMES & DE REcul SUR SOI

Pour éviter de vivre toute émotion désagréable, nous utilisons tous des stratégies d'évitement. Posez-vous ces questions, et notez ce qui vient :

[?] Dans quoi est-ce que j'ai l'habitude d'aller « me perdre » pour ne pas affronter ce qui se présente en moi ? Quelles sont mes stratégies de distraction privilégiées pour ne pas avoir à observer que je me sens seul, que j'ai peur ou que je doute ?

- **Travailler**, travailler, travailler ? et ne plus avoir à penser à moi ni à culpabiliser puisque j'ai la conscience tranquille (en effet, personne ne pourra me reprocher de trop travailler considérant la valeur que notre société donne au travail !) ;

- **Boire** des verres ? **Fumer** ? et m'anesthésier l'esprit quelques heures ;
- **Manger** ? et remplir de quelque chose ce vide en moi ? Manger m'offre aussi un sentiment de récompense puisque dans l'enfance, pour me récompenser d'être redevenu sage après un « caprice », on me donnait un gâteau, c'est-à-dire que j'étais « sage » quand j'avais fait suffisamment taire mes réactions émotionnelles pour ne plus « envahir » mes parents. Alors plus tard, quand je mange pour m'obliger à me taire, je suis en quelque sorte en train de m'auto-féliciter, et donc je continue, ayant parfois du mal à m'arrêter (grignotage, boulimie, etc.) ;
- **Faire beaucoup de sport** ? et me shooter aux endorphines pour éteindre l'émotion forte (là encore, qui pourra me reprocher de faire énormément d'activités sportives ?) ;
- **M'isoler des heures pour enchaîner les séries, geeker sur les réseaux sociaux, jouer aux jeux-vidéos ou bien lire** ? et alors voyager dans d'autres mondes que je peux lancer et arrêter quand je veux (pour ne pas avoir à voyager dans mon monde intérieur, sur lequel je n'aurais pas ce contrôle) ;
- **Faire les magasins** ? et consommer pour oublier (Dieu sait que notre société a su nous y entraîner) ;
- **Faire le ménage** ? et nettoyer tout que je peux autour de moi afin d'apaiser ma conscience qui me tire à l'aller nettoyer ce qui traîne à l'intérieur de moi ;
- **M'évader par le sexe** ? et me nourrir de cette proximité physique avec l'autre pour atténuer ce besoin de proximité émotionnelle avec moi-même ;
- **Être constamment débordé** ? et ne plus avoir le temps de me poser tout en ayant clé en main LA bonne excuse (« Mais enfin, je ne fais que ça, m'occuper de moi : yoga le mardi, association des parents d'élèves, stage de danse, deux dîners par semaine, apéros entre amis, fiesta du samedi soir, une conférence passionnante au Centre Muche, mon bénévolat du dimanche, et la couture ! Tu vois bien ? ») ...

[?] *Est-ce que je me retrouve dans une ou plusieurs de ces stratégies ? Qu'est-ce que ça me fait de lire ça ? Est-ce de l'ennui, de la tristesse ou de la colère qui monte en moi ?*

A chaque exercice de ces 21 jours ensemble, qui sont comme autant de plongées en vous-même, certaines voix peuvent s'élever en vous pour vous dire d'arrêter et de ne plus rouvrir ce livre. C'est normal, ces parties de vous qui se révoltent et crient à l'inutile sont toutes vos résistances et elles ont leurs raisons d'être et leurs besoins à elles. Rassurez-vous, rassurez-les : nous irons les écouter, elles aussi. En attendant, essayez de poursuivre le travail jour après jour et de noter dans votre carnet les clés de compréhension que vous mettez à jour. Et que les choses soient claires : il n'est pas question de s'interdire tous les plaisirs de la vie ! Chacune de ces activités est aussi une formidable source de joie (oui, même le ménage !). Simplement, si tout est bon dans la modération, tout devient mauvais dans l'excès. Ces stratégies de distraction à répétition, c'est comme des petits pompiers qui viennent éteindre l'incendie jour après jour sans jamais réparer la fuite de gaz... Et votre énergie, elle, finira bien par vous indiquer qu'il y a une fuite (dans les deux sens du terme).

« OK. Et je fais quoi à la place ? » Il existe quantité d'exercices et ces 21 jours vous en proposeront plusieurs en fonction des émotions abordées. Commençons par le commencement : respirer.

► AUDIO « COHÉRENCE CARDIAQUE »

EXERCICE D'AUTO-RÉGULATION & D'APAIEMENT DES TENSIONS

Les pratiques de respiration conscientes sont bien connues pour renforcer le système immunitaire et pour apaiser le mental (marche afghane, yoga et pranayama en Inde, Qi Gong en Chine, méditation, etc.). Je vous invite à écouter en ligne le premier enregistrement de cet ouvrage pour pratiquer cinq minutes de cohérence cardiaque,

une pratique de respiration aux mille bienfaits qui permet notamment de réguler son stress et son anxiété, de réduire la dépression et la tension artérielle, d'avoir de meilleures défenses immunitaires ou encore d'augmenter la production d'ocytocine, l'une de nos « hormones du bonheur ». L'idéal est de pratiquer cet exercice quotidiennement, une à *trois* fois par jour, sur un rythme de *six* cycles respiratoires par minute et pendant *cinq* minutes (on appelle cela la Méthode 3-6-5). Il s'agit d'inspirer pendant cinq secondes et d'expirer pendant cinq secondes afin d'atteindre une fréquence respiratoire de 0,1 hertz. Pour votre cerveau et votre cœur, cette fréquence équivaut à vivre un événement ou une pensée toutes les 10 secondes (et non pas toutes les secondes comme peuvent nous le faire ressentir certaines journées effrénées du quotidien).

Sur cette piste, vous entendrez deux clochettes pour pouvoir pratiquer les yeux fermés (une clochette « inspire », une clochette « expire »). A l'inspiration (par le nez), essayez de vous grandir et de vous élargir en respirant largement, les épaules bien ouvertes, le ventre qui gonfle. Il n'y a rien de plus à faire dans cet exercice que de *respirer*. Et pourtant... Mille autres réflexions semi-conscientes vous détourneront peut-être d'une pleine conscience portée à votre souffle, par exemple « je n'ose pas respirer bruyamment et exhaler à fond par la bouche, je vais déranger l'autre ou avoir l'air bête, alors respirons sans faire de bruit » ; « je n'ose pas faire grossir mon ventre à fond en inspirant, ça me dégoûte de voir mon ventre gonflé comme ça » ; « j'essaie de bien me tenir » ; « je veux faire l'exercice « parfaitement » c'est-à-dire en essayant de caler ma respiration à la milliseconde, quitte à me couper le souffle ou à m'essouffler »... Croyez-moi, nous sommes très nombreux à avoir ces tendances-là. Je vous invite donc à faire cet exercice de respiration tant pour la pratique elle-même que pour l'observation de vous-même dans votre pratique. Je vous laisse donc à votre respiration (mais surtout, n'oubliez pas de souffler un peu) 😊

Prenez soin de vous et à demain !

✧ JOUR 3 ✧

Se voir et s'aimer pour qui nous sommes

Si vous avez vu le film « Avatar », vous vous souvenez certainement de son célèbre « I see you » (« *Oel ngati kameie* » en Naa'vi pour les plus fans). N'avons-nous pas tous rêvé que quelqu'un nous dise un jour « I see you » qui signifie « Je vois au-delà de ton apparence, de ton corps et de ce que tu souhaites montrer de toi ; je vois au-delà de ce que tu n'aimes pas chez toi et considères comme des défauts ; je vois au-delà de tes forces et de tes faiblesses, de tes rêves et de tes colères : je TE vois, dans la totalité de qui tu es, je te vois comme un être parfait tel qu'il est, je te vois avec le cœur et non avec les yeux, je te vois et t'honore et te salue, t'aime et t'accepte ». *I see you*. Voilà ce que nous attendons des autres, d'un autre, de la Vie : qu'enfin, je sois vu, reconnu et accepté pour qui je suis dans la totalité de mon être. On se demande : « Pourquoi cela ne m'arrive pas ? Parce que ça n'arrive qu'aux autres ? Parce que c'est illusoire ? Parce que c'est impossible ? » Non... Parce que je ne me donne pas moi-même le droit d'être qui je suis, de m'aimer et d'être aimé pour cela. Et comment attendre des autres qu'ils me voient pour qui je suis vraiment quand je me montre si peu ? Comment espérer qu'ils voient toute ma lumière quand j'ose si peu la rayonner ? Comment exiger qu'ils m'acceptent entièrement quand moi-même je ne le fais pas ? Pourquoi me verrait-on si je ne me vois pas... ?

En cet instant, prenez un moment pour considérer que ce schéma du non-voir est déjà en train de mourir puisque ce que vous êtes en train de faire par cette lecture, c'est choisir de vous voir, de vous rencontrer, de vous accepter et de d'être vous. En prendre conscience et enregistrer cette précieuse information dans votre cerveau, c'est *déjà* changer !

En fait, tout a commencé avec la conscience du regard de l'autre. L'enfant est innocent, dit-on : parce qu'il vit en dehors du regard de l'autre ! Il expérimente joyeusement, éclabousse, se salit, fait tomber, dépasse les lignes du coloriage, chante faux - et s'en fiche éperdument ! Mais petit à petit, il apprend que « c'est sale », « maladroit », « moche », « mal fait » et c'est là que nous intégrons la *croyance que l'on nous aime pour ce que nous faisons et pour la manière dont nous le faisons*, et non pour qui nous sommes. Alors nous calquons notre amour de nous-même sur cet amour que nous croyons recevoir. Oui, le regard de l'autre sur moi a modelé le mien. Et bien, allons regarder cela avec des yeux nouveaux...

► LES ÉTIQUETTES QUE L'ONT M'A COLLEES

EXERCICE DE CONSCIENCE DE SOI & DE DISTANCIATION DES JUGEMENTS

Pour ce 3^e jour, je vous invite à faire une liste : d'un côté, notez toutes les étiquettes que l'on vous donne depuis toujours. De l'autre, notez celles que l'on vous donne actuellement.

Par étiquettes, j'entends les mots qu'emploient famille, amis et collègues pour parler de vous : les adjectifs « négatifs » (ex : têtard, paresseux, fêtard) et les adjectifs « positifs » (ex : travailleur, gentil, calme). Il est important de comprendre que les étiquettes « positives » peuvent nous peser tout autant que les étiquettes négatives. Par exemple, si l'on me dit toujours si « serviable », est-ce que je vais m'autoriser facilement à dire « non » lorsque je ne souhaite pas rendre un service ? Et lorsque tout le monde me connaît comme « la fille super sympa qui est toujours de bonne humeur », comment vais-je me donner le droit d'exprimer mes peines ou mes colères ?).

Une fois terminée cette liste d'étiquettes (une liste non-exhaustive, bien sûr, mais suffisamment révélatrice pour vous montrer ce que vous percevez de la manière dont les autres vous perçoivent), prenez le temps de la passer en revue et de vous poser ces questions :

[?] *Les étiquettes qu'on me donne depuis toujours et celles qu'on me donne actuellement sont-elles les mêmes ?* C'est-à-dire : est-ce que les gens qui m'ont rencontré dans « ma version actuelle de moi » me donnent les mêmes étiquettes que ceux qui m'ont rencontré il y a des dizaines d'années lorsque j'étais très jeune ? Cela va me renseigner sur ce qui a pu ou non changer dans l'image que je renvoie de moi au fil du temps. Les étiquettes ont cela de terrible qu'elles nous figent dans le temps pour l'éternité et nous engluent dans ce que nous avons été sans tenir compte de notre évolution.

[?] *Est-ce que ces étiquettes (toutes époques confondues) reflètent réellement qui je suis ? Est-ce que je me vois comme ça moi aussi ?*

[?] *Est-ce que la liste des étiquettes actuelles m'a vraiment reflété fût un temps mais je me rends compte que ce n'est plus vrai aujourd'hui ? Ou bien ai-je même l'impression que ça n'a jamais été vrai, et que je porte ces fausses étiquettes depuis toujours ?* Bien souvent, notre famille continuera par exemple de nous prêter des traits que nous ne portons peut-être plus depuis nos dix ans. Et de nombreux repas de famille seront alors teintés d'agacement et de frustration : agacement face à cette image que l'on me renvoie et dans laquelle je ne me retrouve pas, et frustration face au fait qu'on ne semble toujours pas me considérer pour la femme/l'homme que je suis devenu(e).

Les masques que nous portons peuvent être si bien ajustés à notre visage que nous avons nous-même oublié qui se cachait dessous. Mais aujourd'hui, vous souhaitez vous re-connaître et réapprendre à vous voir. Continuons donc d'observer nos mécanismes, un peu plus chaque jour...

► LA DOUCHE DE COMPLIMENTS

EXERCICE D'OBSERVATION DES RÉACTIONS

Votre tâche sera d'écouter dans la journée les compliments de quelqu'un qui vous aime (votre compagne/compagnon, un ami, un membre de votre famille). De visu ou par téléphone, dites-lui que vous participez à ces *21 jours de pratique émotionnelle* et que ceci est un exercice puis demandez-lui de vous dire tout ce qu'il/elle aime et trouve beau chez vous. En somme, demandez une douche de compliments. Et tandis que vous recevez ces fleurs, observez comment vous vous sentez, ce que vous acceptez fièrement et ce qui vous met mal à l'aise, où se dirige votre regard, quelle posture prend votre corps... Avez-vous tendance à secouer légèrement la tête en signe de déni, à lever les yeux au ciel comme pour qualifier ces paroles d'aberrantes ou à regarder au sol par gêne ? Regardez-vous au contraire droit devant vous, fièrement et plein(e) de joie, le sourire aux lèvres ? Etes-vous recroquevillé sur vous-même ou vous tenez-vous le buste bien droit et les épaules largement ouvertes, assumant avec joie la réception de ces compliments ? Vos mains s'agitent-elles nerveusement, se frottant l'une contre l'autre ou se portant à la bouche ou bien restent-elles tranquilles ? Votre cœur bat-il la chamade ? Si oui, bat-il de stress ou de joie ?

Vous avez bien avancé. Prenez le temps de vous féliciter et de vous remercier. Nous poursuivrons demain ce travail sur l'image de soi (et vous pourrez écouter le second enregistrement de votre ouvrage). A demain !

✧ JOUR 4 ✧

Estime de soi

Aujourd'hui, nous poursuivons notre travail sur l'image de soi. Après « moi vu par les autres » par l'identification des étiquettes que l'on nous a données et qui ne nous conviennent pas/plus, intéressons-nous à « moi vu par moi ». Car s'il n'est pas en mon pouvoir de changer la manière dont l'autre me perçoit, je peux en revanche travailler à ce que je décide de garder ou non de mon image de moi. Plusieurs d'entre vous ont déjà dû constater comme il pouvait être difficile de recevoir des compliments : malaise, yeux baissés, rougeur, un geste de la main pour balayer ce qu'on nous dit et une minimisation allant même jusqu'au déni sont notre lot commun. Il faut dire que nous avons peu appris à être fier de nous. Humble, modeste et serviable ? OK, ça on a le droit (et ce sont de très belles choses !). Mais rajouter à ça la fierté tranquille de qui nous sommes ? Houla, non, là on tomberait franchement dans la vanité, l'arrogance et la prétention, n'est-ce pas ? Il ne manquerait plus qu'on s'aime, tiens !



L'estime de soi se construit d'abord par la vision que l'on a de nous-même dans notre enfance. Le psychiatre et psychothérapeute Christophe André considère que cette estime de soi se développe entre l'école primaire et la fin du collège et se fonde sur les cinq critères suivants :

- **Conformité** : est-ce que je me sens différent(e) ou parfaitement intégré à mon environnement (scolaire) ? Mon comportement peut-il être perçu comme anormal ou comme normal (par mes parents, camarades de classe et enseignants) ?
- **Aspect physique** : est-ce que j'apprécie mon corps et m'y sens bien ?
- **Popularité** : est-ce que je me fais des amis facilement ou non ?
- **Résultats scolaires** : est-ce que je juge mes notes comme bonnes ou non au regard de ce qu'attendent de moi parents et professeurs ?
- **Performances athlétiques** : est-ce que je suis bon(ne) en sport ?

Bien sûr, chaque critère aura une échelle d'exigence différente propre à chaque famille, et le niveau d'exigence de vos parents deviendra souvent le vôtre. De plus, les trois premiers critères (conformité, physique et popularité) influenceront bien souvent la sphère amoureuse qui elle-même influencera notre histoire personnelle et donc notre estime de soi...

[?] *Quelle était mon évaluation de moi-même sur ces cinq critères dans l'enfance et l'adolescence ? Quel impact cela a-t-il encore aujourd'hui sur mon estime de moi ?* Cela vous en apprendra beaucoup sur « la petite histoire que l'on se raconte à soi-même » (ex : j'ai intégré que j'étais « nul en sport » en 5^e alors depuis je ne me suis jamais vraiment mis au sport, estimant que ça ne servait à rien).

► MES QUALITES ET CELLES QUI ME FONT DEFOUT

EXERCICE DE CONSCIENTISATION ET D'ACCEPTATION DE NOS OMBRES ET DE NOS LUMIÈRES

Je vous invite à rédiger deux listes : la liste de vos qualités (ce que *vous* aimez chez *vous*, c'est-à-dire indifféremment du regard de l'autre et des étiquettes positives que vous avez reçues et énoncées hier !) et la liste

de vos défauts (même chose : ce que vous aimez moins chez vous *indifféremment* de ce que l'on vous a dit ou fait sentir).

ÉVITEZ DE LIRE LA SUITE DE CE TEXTE AVANT D'AVOIR RÉDIGÉ CES LISTES

Observez ces listes :

[?] *Que me révèlent-elles ? Par exemple, combien d'adjectifs sont en lien direct avec la sphère émotionnelle (ex : colérique, agressif, optimiste, triste, enjoué, craintif, confiant, désorienté, amusant, etc.) ? Ou encore, combien d'adjectifs me parlent du rapport entre moi et les autres (ex : altruiste, serviable, égoïste, à l'écoute, impatient) ?*

Maintenant, je vous demande d'observer la liste de vos « défauts » avec un regard différent de celui qu'on porte d'habitude sur les défauts. Imprégnez-vous de cette phrase : *Un défaut, ce n'est rien d'autre qu'une qualité qui semble encore faire défaut pour l'instant*. Un défaut est donc une qualité que vous possédez déjà. Quoiqu'elle soit peut-être moins développée que d'autres, cette qualité est forcément présente malgré tout parce que si vous ne la portiez absolument pas en vous, alors son absence ne vous pèserait pas et vous ne considéreriez pas avoir ce défaut ! Donnons un exemple : « Ce défaut que je m'attribue, "ma paresse", c'est en fait aussi la qualité du "dynamisme" ou de la "motivation" au stade embryonnaire : c'est parce qu'une partie de moi rêve d'être toujours motivée à 1000% par les choses que je me trouve paresseux/se quand ça n'arrive pas ». Faites ce travail pour les deux ou trois défauts que vous considérez les plus importants de votre liste :

[?] *Quelle est la qualité qui sous-tend ce défaut ?*

Et quelle serait la raison pour laquelle cette qualité n'a pas encore été plus développée ?

Puis demandez-vous aussi (quoique ce soit plus désagréable) :

[?] *Quand je continue à garder ce « défaut » en moi, quel bénéfice j'en retire ?*

En effet, derrière tous ces défauts que l'on se donne, on s'offre aussi de belles excuses pour ne pas changer : c'est ce qu'on appelle « l'auto-sabotage ». Et cela nous amène à aller plus loin dans notre exploration...

[?] *Qu'est-ce que je défends en moi en gardant ce « défaut » ? De quoi je me protège ? Et si je n'avais plus ce défaut, qu'est-ce que ça me permettrait de vivre en plus ?* Il y a de fortes chances que la réponse soit quelque chose que vous rêvez de vivre tout en en ayant peur...

Jacques Salomé, grand auteur sur l'auto-sabotage, a intitulé l'un de ses livres *A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même ?* Alors demandez-vous maintenant :

[?] *A quel membre de ma famille je ressemble quand j'agis avec ce défaut ? Pourquoi est-ce que j'agis comme lui/elle alors qu'au fond je ne le veux pas ? Est-ce que c'est parce que si j'arrête de le faire, j'aurais peur de décevoir cette personne ? ou de la trahir... ?*

Ces questions peuvent vous mener très loin, et je vous invite à vraiment prendre le temps de les approfondir. Elles représentent une étape-clé dans les parcours d'accompagnement thérapeutique. Je vous invite également à mettre en place la technique des P.P.P.P, « Le Plus Petit Pas Possible » : quel acte très concret et très simple pouvez-vous poser chaque semaine ou chaque mois afin de doucement transformer ce « défaut » en la qualité qui le sous-

tend ? Si je suis, par exemple, très susceptible et que je désire tendre vers plus de calme intérieur, je peux choisir les 3 Plus Petits Pas Possibles suivants :

- 1^{er} PPPP : pendant un mois, dès que j'entends quelque chose que je trouve offensant, je choisis de prendre une grande respiration ;
- 2^e PPPP : le mois suivant, dès que j'entends quelque chose que je trouve offensant, je continue de prendre d'abord une grande respiration puis de dire d'un ton calme « ça me blesse quand tu dis ça » ;
- 3^e PPPP : le mois suivant, dès que j'entends quelque chose que je trouve offensant, je continue de prendre d'abord une grande respiration puis de dire calmement que ça me blesse et ensuite je prends cinq minutes le soir pour faire l'exercice 2 du Jour 12 (qui travaille sur ma tristesse et sur mon auto-empathie).

Pour chaque conscientisation que vous faites lors de ce parcours, gardez toujours à l'esprit que vous avez en vous toutes les graines du changement et qu'il n'appartient qu'à vous de les semer dans chaque blessure rencontrée en chemin. Comme on le dit dans les campagnes, c'est avec du fumier de cheval que l'on fait pousser les plus belles roses !