

## Je recadre mon histoire personnelle

### - L'école -

**Objectif:** Vous permettre, au vu de vos dernières découvertes à propos de votre hypersensibilité, de revisiter votre passé pour le recadrer\* et mieux comprendre ce que vous vivez aujourd'hui.

\*Le terme « recadrer » fait référence à ce que nous faisons pour discerner une situation sous un angle différent, comme si nous utilisions de nouvelles lunettes pour explorer la situation en question et l'analyser sous ce nouvel angle de vue. Le recadrage permet de prendre du recul par rapport aux vécus et enrichir notre compréhension à propos de ce qui s'est passé.

Pour faire cet exercice, je vous invite à vous poser dans un endroit calme, en ménageant un temps spécial pour vous, où vous saurez que vous ne serez pas dérangé.

Laissez émerger sans censure, les réponses qui viennent à vous et retranscrivez-les dans votre carnet de bord ou répondez y directement sur ces feuilles, si vous décidez de les imprimer.

\* Si vous rencontrez une certaine résistance à rentrer dans cette zone de vous-même et à répondre aux questions, ne vous inquiétez pas. C'est tout à fait normal.

Si c'est le cas, observez juste cet inconfort (qu'est ce que « ça vous fait dans votre corps ? »), accueillez ce ressenti inconfortable et plus tard, revenez sur l'exercice lorsque vous sentirez que c'est le bon moment pour le faire.

Aussi, vous pouvez revenir sur l'exercice et le compléter au fil des jours.

Sachez que plus souvent vous y retournerez, plus cette « zone interdite » de vous même vous laissera un droit de passage et vous fournira les éléments dont vous avez besoin pour « rentrer chez vous » et vous permettre de vous aimer enfin.

Posez-vous quelques instants et respirez profondément.

Lorsque vous serez détendu(e), faites appel de manière globale à vos sensations d'école maternelle ou primaire. Quels goûts, quelles odeurs, quelles impressions remontent de cette époque ? Laissez vos sens voyager dans le temps et vous replacer dans cette époque de votre vie.

Vous rappelez vous, de manière générale, si vous aimez aller à l'école ou bien au contraire, si vous n'aimiez pas ça. Rédigez votre réponse ci-dessous et ce qui vous motivait à aimer ou pas l'école :

---

---

---

---

---

Quels étaient les moments que vous appréciez le plus ? Avec quelles personnes ? Dans quels contextes ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quels moments redoutiez vous le plus ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelles stratégies mettiez vous en place pour vous en sortir, dans ces moments difficiles ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Vous rappelez-vous quels étaient les adjectifs qualificatifs qu'utilisaient vos enseignants pour vous décrire ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Comment était la relation avec vos camarades de classe ? Aviez vous des petits copains ou copines ?

---

---

---

---

Appréciez-vous les mêmes jeux que vos petits camarades ? Aviez-vous les mêmes intérêts et façons de vous amuser ? Si la réponse est non, qu'est ce qui vous intéressait, vous ? Vous sentiez-vous libre de vous amuser à votre façon ?

---

---

---

---

Au regard de ce que vous avez appris à propos de votre sensibilité, de quelle manière pouvez vous relire votre histoire en tant qu'écolier ?

---

---

---

---

---

---

Maintenant que vous avez abordé cet exercice, que ce soit juste pour faire sa connaissance, pour commencer à le compléter ou pour le terminer, je vous invite à prendre un temps pour vous célébrer. Pour célébrer votre courage de continuer ce voyage de retour à vous même pour vous aimer enfin !

NB. Si vous n'avez pas été en mesure de répondre à une ou plusieurs questions, surtout soyez doux(ce) avec vous-même. Vous pouvez dans ce cas, lire les questions ou choisir une d'entre elles et la relire en conscience. Puis vadez à vos activités. Vous verrez que certainement, au moment où vous vous attendrez le moins, vous recevrez la réponse qu'il vous faut. Cela se passe car vous laissez l'espace nécessaire à votre inconscient pour vous fournir la ou les réponses, au lieu de vouloir à tout prix y répondre avec la partie consciente de votre mémoire qui elle, a dû refouler beaucoup pour vous permettre de survivre et d'avancer dans votre vie.

Lorsque la réponse viendra à vous, ne doutez pas une seconde sur sa véracité. Il ne s'agit pas d'une élaboration mentale, même si vous ne vous en rappelez pas consciemment. Notez là, pour éviter que votre petite voix intérieure la déforme ou la nie et retranscrivez là dans cette feuille ou dans votre carnet de bord si vous n'avez pas pu le faire directement lorsque vous avez reçu l'accès à la réponse.