

Je recadre mon histoire personnelle

- La culture et les médias -

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), remémorez vous quels étaient les héros et héroïnes de votre enfance ? Listez-les ci-dessous et les qualités que vous leur attribuez :

| | |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Ces héros ou héroïnes, vous ressemblaient-ils d'une quelconque manière ou bien étaient ils à l'opposé de l'image que vous aviez de vous ?

Aujourd'hui, quels sont les acteurs ou les personnages qui vous inspirent et vous font rêver ; ceux à qui vous rêveriez secrètement de ressembler et pourquoi :

Vous sentez-vous posséder au plus profond de vous même les qualités que vous leur attribuez ou bien sentez-vous qu'elles sont à l'opposé de qui vous êtes ? Expliquez quelles sont elles et pourquoi :

Si vous êtes une femme, décrivez quel était pour vous l'idéal féminin lorsque vous étiez enfant / Si vous êtes un homme, décrivez quel était pour vous l'idéal masculin lorsque vous étiez enfant ?

A l'époque, vous sentiez vous près de cet idéal, sur le chemin de l'atteindre ou bien il vous semblait mission impossible de vous y rapprocher ? Et quelle sensation cela vous procurait ?

Aujourd'hui, est ce que cet idéal d'homme ou de femme a changé ? Avez-vous encore envie de l'atteindre ? Et si oui, comment vous y prenez-vous ?

Avez-vous l'impression que poursuivre cet idéal vous fait renier des parties de vous-même ? Et si oui, lesquelles ?

Riche de ce que vous avez appris à propos de vous-même et de votre sensibilité au cours de ce module, regardez comment ces idéaux proposés par la culture, par les médias, ont pu vous aider à apprécier ou au contraire à ne pas aimer votre hypersensibilité et ses manifestations.

Quelles conclusions tirez vous de cette analyse ?

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 vaisez à vos activités. Vous verrez que certainement, au moment où vous vous attendez 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.