



POUR NOS OMBRES...

[Apprivoiser ses ombres](#) (Plusieurs types d'exercices, que vous pouvez faire tous en en partie, selon votre inspiration) :

●La balance :

Prenez une feuille.

Ecrivez en haut de la page le nom d'une personne qui vous affecte (en bien ou en mal) particulièrement.

Divisez la feuille en deux et listez, d'un côté tout ce que vous aimez chez cette personne, et de l'autre ce que vous détestez. Cherchez bien : même chez quelqu'un que l'on n'aime pas, on peut trouver du bon. ☺

Exemple :

Marta, aspects positifs	Marta, aspects négatifs
A du gout Passionnée par son travail	Paresseuse Parle fort Critique

Prenez chaque item de la colonne de gauche et inscrivez : *je m'aime quand...* (j'ai du gout, quand je suis passionnée par mon travail, etc.) Puis devant chaque item de la colonne de droite : *je ne m'aime pas quand* (je suis paresseuse, je parle fort, je suis critique, etc.) En prenant votre temps, lisez à voix haute.





●L'autobus (se fait en plusieurs fois)

1. Imaginez que vous faites un voyage en car, rempli de passagers, tous différents en âge, sexe, taille, caractère, habillement, religion, etc. Ils peuvent aussi être des animaux.
2. Quelqu'un vous tapote l'épaule. Quand vous levez les yeux, c'est un des passagers de l'autocar, qui vous dit :
« salut, je suis une partie de toi, de même que tous les autres passagers. Il faut que nous fassions connaissance. »
Prenez le temps d'observer chacune des personnes présentes. Vous allez faire connaissance avec chacun-e, celles qui vous plaisent autant que celles qui vous répugnent, et intégrer les « qualités de leurs défauts »...
3. Imaginez alors que le conducteur du car vous donne la permission d'aller vous promener avec cette personne. Choisissez un endroit qui vous plaît, asseyez-vous, demandez-lui son nom. Cherchez à savoir le défaut –la qualité- qu'elle représente (vous pouvez aussi lui donner un surnom, genre « Anne la revêche »)
4. Observez tout : vêtement, attitude, odeur, humeur, langage...
5. Prenez une bonne inspiration et demandez : *en tant que partie de moi, quel cadeau avez-vous pour moi ? De quoi avez-vous besoin pour être réintégrée ?*
6. Lorsque vous aurez fini, remerciez, raccompagnez-la au car, ouvrez les yeux et prenez des notes sur le message reçu et sur votre expérience.
7. Puis allez à la rencontre d'une autre partie de vous...





●Le saboteur (la saboteuse)

Remémorez-vous une situation d'échec qui vous fait encore mal. Décrivez-la en quelques lignes :

Comment vous êtes-vous senti dans cette situation ?

Qu'est-ce que cet échec vous a appris ?

Rappelez-vous une situation d'échec où vous avez été le/la principal(e) responsable de cet échec. Il peut s'agir de la même situation que précédemment. Sinon, décrivez-là en quelques lignes :

Imaginez que vous rencontrez votre double Saboteur, un personnage qui vous ressemble en tous points et qui est responsable de cet échec. Que ressentez-vous en sa présence ?

Prenez le temps de rester avec cette image de votre double Saboteur et de respirer en la contemplant.

Trouvez 10 raisons de remercier le Saboteur pour cet échec qu'il vous a donné à vivre.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Propositions d'exercices de préparation:

Tour du (le la) propriétaire (5 mn)

Installez-vous confortablement. Je recommande plutôt la position assise (allongée, si je ne suis pas obligée de parler à quelqu'un, je rêve puis je m'endors...) Placez votre conscience dans votre corps physique. Ajustez votre position pour être confortable, à la fois détendu.e et bien ancré.e (pieds, fesses)

Observez votre respiration, sans rien changer...

Ensuite, placez votre conscience dans votre corps émotionnel (le monde de vos émotions que vous comme un lac calme, aux eaux claires, et à la surface duquel se reflète le soleil.) respirer dedans...

Puis placez votre conscience dans votre corps mental (le monde de vos pensées...et vous pouvez, si vous le voulez, imaginer un petit vent frais qui chasse les nuages). Respirer là un moment...

Enfin, placez votre conscience au niveau de votre âme (ou disons, l'endroit le plus haut possible en vous. Vous pouvez l'imaginer comme un soleil à quelques centimètres du sommet de votre crâne)

Respirer là.... Et c'est aligné sur ce point le plus haut de vous, et c'est de ce point de vue -à, que vous pouvez commencer à méditer sur le sujet qui vous intéresse.

Ou encore

Ancrage au sol et sourire intérieur (5 mn)

●Debout, jambes très légèrement écartées, cuisses entrouvertes, genoux détendus.

Laissez-vous aller –comme sur le dos d'un cheval, le bassin légèrement incliné en avant pour ne pas creuser les reins.

Répartissez votre poids également sur chaque pied et sur vos nombreux points de contact au sol.

Détendez les orteils.

En respirant, concentrez-vous sur vos pieds.

Restez dans cette position et enracinez-vous à la terre par le biais de la respiration.

●Souriez-vous intérieurement, de votre sourire le plus convaincant et le plus charmant. (Le sourire intérieur peut se trouver en évoquant une situation drôle, ou une expérience belle et bonne dans la nature, ou en évoquant un bébé ou un animal que vous aimez).

Avec votre respiration, dirigez ce sourire vers votre centre (ombilic)

Ou bien

Cohérence cardiaque (5 mn)

Dans n'importe quelle position, debout, assis, allongé. Ca pourrait même être fait dans les embouteillages, dans la file d'attente du ciné, etc . le chiffre à retenir, c'est 365 : **3** fois par jour, je respire au rythme de **6** cycles respiratoires par minute, pendant **5** minutes.

L'inspiration se fait par le nez, sur 5 secondes .Soyez attentif à vos sensations, faites descendre l'air jusqu'en bas du ventre. Expiration par la bouche, sur 5 secondes. Videz doucement vos poumons. Vous aurez grand bénéfice à inclure cet exercice à votre routine journalière...