

Je deviens sereine... c'est mieux

Certaines situations
vous mettent hors de
vous... Vous avez
alors bien du mal à
vous contrôler...

Caroline
Escartefignes¹,
psychologue clinicienne et
art-thérapeute, vous propose des
exercices faciles à faire, pour rester
sereine en toutes circonstances...

L'impolitesse des gens me fait bouillonner

Christelle, 38 ans : Ce qui me met hors
de moi, c'est le manque de polites-
se des gens. Je suis hôtesse de caisse
dans une grande surface et beaucoup
de personnes ne me disent pas bonjour,

voire ne me regardent même pas, quand
elles ne sont pas carrément grossières.
Je ne peux rien dire parce que je me
trouve au travail mais je bouillonne à
l'intérieur.

Les conseils

de Caroline Escartefignes :
C'est effectivement extrêmement violent
de ne pas être reconnue et pas même

regardée dans les yeux. Christelle pour-
rait peut-être essayer de puiser en elle
cette capacité de présence pour que les
gens agissent autrement avec elle.

Demandez-vous quelles sont
les trois qualités qui
donneraient du sens à
votre vie et que vous
souhaitez incarner.



Les mauvais conducteurs m'exaspèrent

Laurence, 42 ans : Lorsque je suis en voiture et qu'une personne ne respecte pas la priorité dans un rond-point, par exemple, ou bien que quelqu'un me klaxonne au feu parce que je ne démarre pas assez vite, cela m'insupporte. J'in-

sulte le conducteur toute seule dans ma voiture alors même qu'il ne m'entend pas ! Et j'y pense encore plusieurs minutes après... À chaque fois, je me dis que je ne devrais pas m'énerver comme ça, mais c'est plus fort que moi.

Les conseils

de Caroline Escartefignes :
Nous sommes très peu en lien avec notre structure psycho-émotionnelle alors même qu'à la surface de chaque centimètre de notre peau se trouve un potentiel réactionnel. Au volant, vous pouvez respirer calmement en vous

disant : " J'inspire, j'expire, je relâche les tensions des épaules ; j'inspire, j'expire, je relâche les tensions des mâchoires ; j'inspire, j'expire, je relâche les tensions des paupières ; j'inspire, j'expire, je relâche la colère. " La respiration est un instrument puissant pour travailler au niveau émotionnel.

Le sans-gêne me met hors de moi

Céline, 32 ans : L'autre jour j'ai emmené mon fils dans un espace de jeux : il était sur une petite moto qu'il a posée un instant pour aller sur un autre jeu quand une maman, pas un autre enfant,

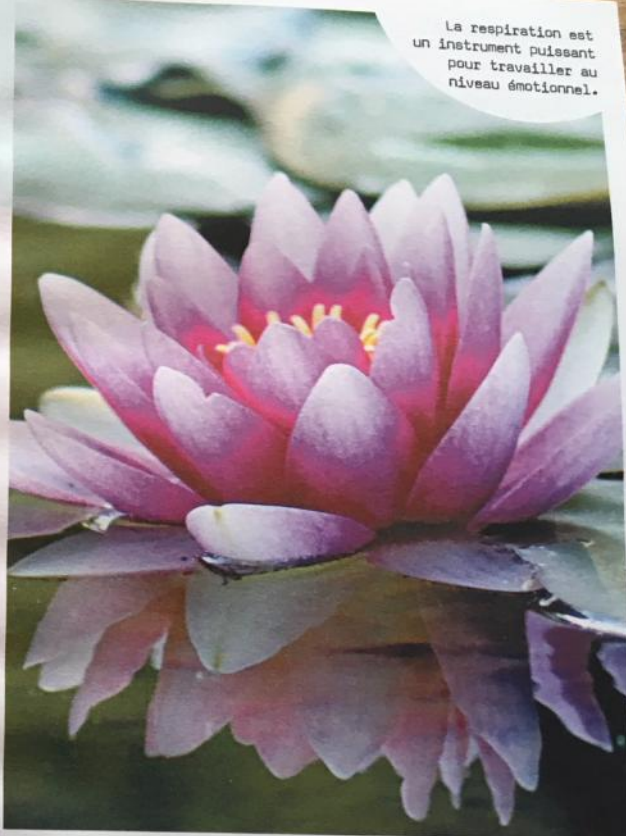
est venue prendre la moto pour la donner à son enfant ! Cela m'a mise tellement hors de moi que j'ai préféré envoyer mon mari la récupérer que d'y aller moi-même.

Les conseils

de Caroline Escartefignes :
Céline pourrait s'inspirer de l'un des enseignements des accords tolteques de Don Miguel Ruiz qui dit de ne pas en faire une affaire personnelle car les actions des autres ne sont pas

dirigées contre vous. Céline pourrait aussi essayer d'appliquer le 5^e accord qui dit d'abandonner l'idée d'avoir forcément raison pour pouvoir gagner en sérénité d'esprit. Elle devrait enfin utiliser les fondamentaux de la Communication Non Violente : observer,

La respiration est un instrument puissant pour travailler au niveau émotionnel.



formuler un besoin et demander. Cela pourrait se traduire en une discussion avec son petit garçon à qui elle pour-

rait demander : " Qu'est-ce que tu ressens toi ? " Elle pourrait aussi se demander ce que cela touche chez elle ?

9 exercices à faire d'urgence pour être vous-même en plus sereine

● Pratiquez le "sourire intérieur"

Caroline Escartefigues vous propose un premier exercice qui est issu de la médecine ancestrale taoïste : vous devez imaginer une personne aimée qui est en train de vous sourire et vous vous laissez envahir par son sourire en même temps que vous lui souriez.

Votre visage et vos yeux se détendent alors de plus en plus.

Et si vous n'arrivez pas à imaginer cette scène, Caroline Escartefigues vous invite à juste sourire volontairement et largement.

Car, comme elle le souligne, il s'agit de faire de votre mieux : " Vous aurez tôt fait de remarquer que vous souriez tout à fait naturellement ! "

● Respirez

Pour faire cesser votre bavardage mental incessant, la psychologue vous guide dans un exercice de respiration en pleine conscience.

Elle explique en effet que la respiration va vous permettre d'aller des vagues de vos pensées aux profondeurs de la pensée. Vous devez simplement vous arrêter un instant et fermer les yeux.

À l'inspiration, vous vous autorisez à " aller dans les profondeurs " et à l'expiration, vous vous autorisez à " être, à

ressentir dans la douceur ou dans la douleur ".

Il s'agit pour Caroline Escartefigues de quelque chose de courageux à faire, il n'y a rien à résoudre, la respiration vous permet juste d'être pleinement consciente.

● Ressentez de la gratitude

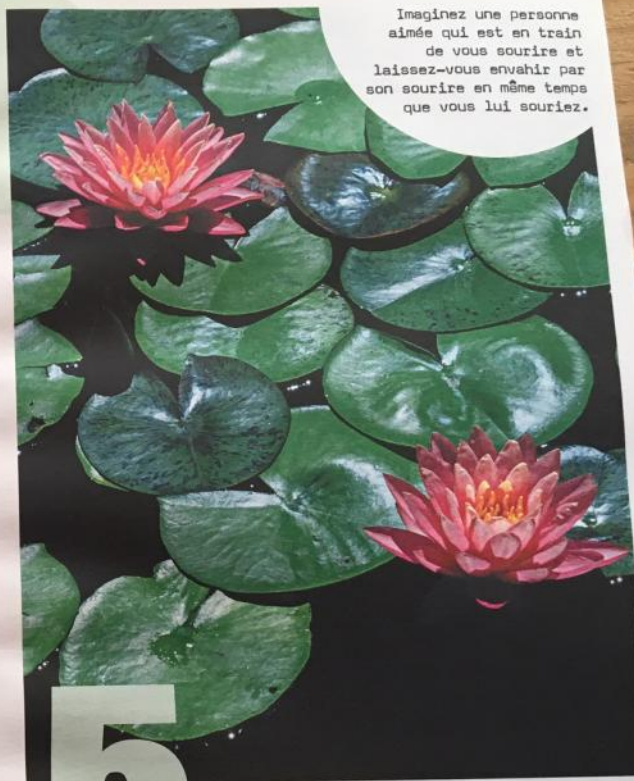
La spécialiste vous guide dans une méditation en trois temps : d'abord, vous remerciez chaque personne et chaque condition. Cela donne, par exemple : " Merci à ma mère, j'inspire, j'expire ; merci à mes professeurs, j'inspire, j'expire ; merci à tous les gens auxquels je ne pense pas qui ont assuré ma sécurité, j'inspire, j'expire... " Demandez-vous ensuite quelles sont les trois qualités qui donneraient du sens à votre vie et que vous souhaitez incarner. Enfin, offrez cet engagement au plus grand nombre.

● Écrivez une lettre à une personne qui vous a blessée

Pour dépasser le passé, Caroline Escartefigues vous suggère d'écrire une lettre à quelqu'un qui vous a un jour fait souffrir où vous lui dites tout ce que vous avez sur le cœur mais n'allez surtout pas envoyer la lettre !

Contentez-vous de la brûler. Cet exercice va vous permettre d'avancer et de passer à autre chose.

Imaginez une personne aimée qui est en train de vous sourire et laissez-vous envahir par son sourire en même temps que vous lui souriez.



● Soyez présente

Comme l'explique la psychologue, vos pensées ne sont que des histoires que vous vous racontez. Pour passer du mental à vos

émotions, elle vous propose ainsi d'essayer cet exercice des cinq. Regardez attentivement autour de vous et comptez cinq objets ; puis trouvez cinq sons ; enfin, observez cinq



choses que vous ressentez sur votre corps ; inspirez, expirez. Vous n'avez rien d'autre à vous prouver que le fait d'être présente et en accord avec vos valeurs.

● Lâchez prise dans une conversation

Pour vous aider à ne plus avoir envie d'avoir raison ou le dernier mot, ce qui est souvent à l'origine de disputes, Caroline Escartefigue a élaboré l'exercice suivant : " Commencez par écouter votre petite voix comme le chant d'un oiseau en arrière-plan sans monter le volume ; puis, soyez présente au discours de la personne qui se trouve en face de vous ; en même temps, inspirez, expirez, connectée aux mouvements de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle comme un ballon. Enfin, écoutez, donnez de l'espace et offrez votre présence, tout simplement."

● Écoutez pour écouter

Lorsque vous parlez avec quelqu'un, regardez la personne qui vous parle dans les yeux, centrez-vous sur vos sensations, sur votre respiration. Vous écoutez pour écouter et vous suspendez votre jugement. Si des idées et des objections émergent : " Laissez filer comme un nuage dans le ciel et dites-vous bien que vous aurez tout le temps de les partager une autre fois. Il est essentiel de terminer la discussion en disant à l'autre ce qui va. "

● Choisissez d'être l'héroïne de votre vie

Allongée, vous détendez votre corps et vous rentrez en contact avec votre ventre qui se gonfle et se dégonfle. Choisissez alors quatre personnages qui vous inspirent et voyez-les dans des moments épiques de leur parcours. Vous les voyez faire preuve de qualités qui leur sont propres, chacune dans un moment particulier.

Laissez le film se dérouler, chacun sa scène.

Donnez ensuite une qualité à chacun de ces personnages. Après quoi, ils viennent à vous et vous transmettent leur qualité sous forme d'un bracelet. Vous regardez confiante les quatre bracelets. Le film reprend : c'est désormais vous l'héroïne.

Essayez de voir comment vous pourriez incarner leurs qualités, leur prestance dans votre vie.

Visualisez-vous comme l'héroïne de votre vie, laissez le film se dérouler. En silence, connectez-vous à un infini potentiel... Car pour Caroline Escartefigue : " Rêver c'est informer l'avenir."

● Retrouvez votre vraie nature au cœur de la nature

Pour cela, allez marcher pieds nus dans la nature, enlacez un arbre ou allongez-vous juste pour pouvoir observer la nature... Ce sont là autant d'occasions de vous ressourcer grâce à la nature. Caroline Escartefigue vous suggère d'ailleurs de le faire avec votre cœur d'enfant : " Celui qui sait parler avec les elfes et les anges..."

Et qui sait ? Peut-être une plume vien-

Vous n'avez rien d'autre à vous prouver que le fait d'être présente et en accord avec vos valeurs.



dra-t-elle comme le signe d'un ange, on ne voit que ce que l'on croit ! "

Aurore de Lagane

!/ Aurore de Lagane, Le Petit livre du silence et de la paix intérieure, observer, apprécier, se ressourcer, Ed. Larousse, 192 pages, 7,95 euros.