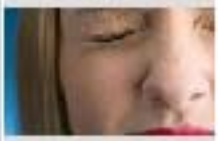
Moi
- SE CONNAÎTRE
  - Personnalité
  - Comportement
  - Emotions
  - Estime de soi
  - Bonheur
- MOI ET LES AUTRES
  - Relationnel
  - Timidité
  - Confiance
  - Amitié
  - Solitude
- TRAVAIL
  - Evolution
  - Relations professionnelles
  - Reconnaissance
  - Stress
- PROBLÈMES PSY
  - Déprime / Dépression
  - Anxiété / Phobies
  - Anorexie / Boulimie
  - Dépendances
  - Troubles / Maladies psy
- EPREUVES
  - Souffrance
  - Deuil
  - Suicide

Tests de personnalité

Savez-vous prendre la vie du bon côté ?

Prêt(e) pour déménager ?


Quel est votre quotient émotionnel ?

Les plus Psycho
- Kama Sutra
- Ateliers d'écriture
- Les phrases de

A lire aussi dans le dossier "Gagner en sérénité" :
- Stress : comment arrêter la course ?
- Notre manière de subir a changé
- Nous vivons séparés de notre être essentiel
- TEST : Pourquoi vous sentez-vous débordé ?
- Elles ont réussi à prendre du recul

© Jupiter

4 exercices pour apprendre à relativiser

0 14 In +1 Recommander 43 En

Sommaire
- Avec la méthode Vittoz
- Avec la psychologie transpersonnelle
- Avec la programmation neurolinguistique
- Avec la visualisation

A lire

Changez pour le bonheur ! d'Alain Losier (InterEditions, 2007).

Avec la programmation neurolinguistique

J'identifie mon vrai désir

« Prendre du recul, selon Alain Losier, thérapeute spécialisé en programmation neurolinguistique, c'est pouvoir observer une situation d'une façon détachée, en comprenant l'autre et en restant soi, de manière à cerner clairement son rôle, son intérêt et son objectif. Cet exercice pose la question essentielle : "Qu'est-ce que je désire vraiment ?" » La question m'arrache un sourire un peu forcé. Évidemment, en tant que mère, je veux le meilleur pour mon fils. Mais, bien décidée à jouer le jeu, je suis les instructions, comme un bon petit soldat.

Dans mon salon, j'installe trois chaises : une pour la mère, une pour le fils et une pour l'observateur ami. Je m'assieds sur la chaise de la mère, la mienne donc, et j'exprime à haute voix mon ressenti : « Je suis angoissée et triste à l'idée de la séparation qui s'annonce. J'ai peur que mon fils ne soit pas assez mature, qu'il lui manque le soutien de sa famille. Puis, égoïstement, j'aimerais profiter encore de sa présence dans la maison... Mille kilomètres, c'est si loin... Mais, en même temps, je veux qu'il se réalise et s'épanouisse... » Je m'assieds sur la chaise du fils, et j'exprime ce que je pense être son ressenti : « Bien sûr, ma famille, la maison vont me manquer, mais j'ai envie de découvrir des choses, de vivre différemment. Je me sens tout à fait capable de vivre de manière autonome. D'ailleurs, je ne serai pas seul, j'aurai mon meilleur ami comme colocataire... Et puis, en cas de problème, une heure et demie d'avion, ce n'est rien ! » Je m'assieds sur la chaise de l'observateur : « Je vois un jeune homme attaché à sa famille, mais qui a besoin de commencer à s'en détacher pour faire ses propres expériences. Sa mère reconnaît le bien-fondé de son désir, et sait que ce cheminement est nécessaire. D'ailleurs, le laisserait-elle partir si elle ne le pensait pas capable de vivre cette expérience ? Au fond, elle est surtout triste à l'idée d'être séparée de son fils. » Je reviens à présent sur la chaise de la mère, et je reçois et reformule le conseil de l'ami observateur : « L'épanouissement personnel et l'avenir de ton fi ls passent par cette expérience. Ton désir le plus cher n'est-il pas de l'aider à se réaliser ? Alors, aie confi ance, en lui, mais aussi en toi. Tu ne cesseras pas d'être mère à mille kilomètres. » Cette phrase paraît si profondément vraie, et en même temps si douloureuse, que ma voix se fêle lorsque je la prononce.

Après l'exercice, je me sens à la fois lasse et soulagée : j'ai pu mettre en mots la confiance que j'ai dans les ressources personnelles de mon fils. Troublée aussi de réaliser que je redoute d'être privée de maternité...

Vos contenus préférés
Articles Réponses d'experts Témoignages

Lâcher prise, c'est accepter ses limites
A force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie ...

Défi : On arrête de râler !
Arrêter de pester, de se plaindre, de bougonner