

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

LES REVES

Exercice 1 :

Pour mieux connaître mes rêves, je prends le temps chaque matin de les écrire sur un carnet (dès que je me réveille, parce qu'après ils s'estompent très vite !).

Conseils pratiques :

Au début il est important de ne pas se décourager si nous ne nous souvenons pas de nos rêves. Certaines personnes en se réveillant ont une vision claire de leurs rêves de la nuit et d'autres au contraire s'en souviennent que très rarement !

En pratiquant cet exercice régulièrement, il deviendra de moins en moins difficile de s'en souvenir.

LE SUBCONSCIENT

Exercice 1 :

Pour les moments particulièrement douloureux de mon existence j'entame une démarche pour "faire la paix" avec le passé.

Conseils pratiques :

Pour entamer cette démarche je peux être accompagné par une personne de confiance*, éventuellement d'un professionnel.

L'objectif n'est pas d'oublier ou de minimiser ce qui s'est passé, mais que ce passé ne freine plus ma vie d'aujourd'hui et que je sois pleinement libre de vivre ma vie future.

Dans une situation où une personne m'a fait du mal par le passé, il est profitable d'essayer d'entrer dans un processus de guérison où est présent plusieurs étapes :

- le lâcher prise,
- la guérison,
- le pardon**.

Lâcher prise permet de libérer l'énergie qui pourra de nouveau circuler. La rancune, la colère, le mépris ne permettent en effet pas de capitaliser du positif pour le futur, même s'ils peuvent sembler d'excellents motivateurs !

Sans guérison, on ne peut vraiment pardonner quelqu'un, lorsque le cœur peut cicatriser, alors les douleurs s'atténuent.

La guérison permet aussi d'éviter que nous ne rentrions dans un processus psychologique de défense en se fermant plus du contact des autres.

Se concentrer sur des choses positives est salutaire. Nous pouvons donc essayer de capitaliser sur les croyances positives et de supprimer les croyances négatives !

Car nos croyances vont déterminer nos choix et donc nos comportements futurs.

Exemples :

- Croyance négative : La meilleure défense c'est l'attaque
- Croyance positive : La communication permet de mieux comprendre autrui.

LA MEMOIRE

Voici quelques idées d'exercices pratiques permettant de faire travailler la mémoire :

- S'engager dans une troupe de théâtre amateur,
- Apprendre une langue étrangère,
- Recommencer des études,
- Apprendre par cœur quelques numéros de téléphone ou de fax,
- Je peux aussi exercer ma mémoire en faisant du calcul mental pour les opérations courantes de mon activité professionnelle plutôt que de me jeter systématiquement sur la machine à calculer !
- Apprendre par cœur le nom et prénom de mes collègues, clients.
- Se souvenir du détail précis de procédures,
- Se rappeler les mois d'anniversaire de mes collègues,
- Mémoriser le nom des dossiers en litige,
- Sur internet, il existe beaucoup de jeux en ligne permettant de faire travailler la mémoire,
- Installer la nouvelle version de logiciels afin de faire cet effort d'adaptation,
- Refaire les recettes de cuisine de l'enfance permet d'utiliser d'autres canaux de mémorisation,
- Idem avec la musique,
- Feuilletter les vieux albums de photos,
- Revisiter les lieux de l'enfance,
- Reprendre contact avec les amis d'enfance,
- Beaucoup de jeux télévisés font appel à la mémoire.

Je prends du temps pour faire cet effort de mémorisation. Il s'agit bien d'un effort !

Définitions

*Personne de confiance

Une personne de confiance est une personne qui va être un encouragement pour soi.

Elle pourra suggérer des idées et n'imposera pas ces conseils.

Elle a une oreille attentive et ces paroles font du bien.

Je ne me sens pas tout petit lorsqu'elle me parle, mais au contraire je prends confiance en moi.

Ces paroles ne sont pas culpabilisantes, mais me donne de l'espoir et m'encouragent.

Idéalement elle est déjà passée par où je suis aujourd'hui, car il est bien de savoir de quoi on parle pour l'avoir déjà vécu !

Finalement cette personne a une influence positive sur ma vie !

**Pardonner

Pardonner consiste à tenir une offense pour non avenue, renoncer à tirer vengeance de. *Petit Larousse*

Cette démarche peut parfois être très difficile, car nous n'avons pas envie de pardonner car la douleur de la blessure peut être très vive et entraîner de fortes émotions comme par exemple de la colère.

La réaction est d'autant plus forte que la blessure sera profonde.

Souvent nous ne ressentons pas la force de pardonner car c'est vraiment une démarche "non naturelle" car derrière il y a un préjudice, une blessure...

Dans le processus du pardon, l'attitude qu'aura l'offenseur va faciliter ou compliquer la démarche.

Si l'offenseur émet des regrets, cela sera bien sur moins difficile que s'il ne reconnaît pas les faits.

Cependant pardonner c'est vraiment une démarche avant tout pour soi et non pour l'offenseur, elle permet en effet de se libérer de la présence mentale de l'autre.

L'objectif étant vraiment de retrouver une nouvelle liberté et ne pas rester bloquer dans le passé.

Ne pas pardonner c'est finalement comme laisser un gros caillou sur la route et ne plus pouvoir avancer.

Le dernier bénéfice du pardon est de permettre le fait de ressentir une paix intérieure. Faire la paix donne la paix !

Nota : Ce dernier paragraphe n'a pas pour objectif de nous faire culpabiliser car il ne faut pas oublier que dans l'affaire nous sommes bien la victime !