






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

Il est possible de vivre avec des pulsions.

Chacun pourra réfléchir sur le degré de "nuisance" qu'ils peuvent représenter dans la vie.

Ensuite la question est de savoir si nous sommes disposés à avoir une partie de notre vie qui soit sous l'influence de celles-ci.

Conseils pratiques

- Il est souvent plus efficace de travailler sur la cause plutôt que sur la conséquence.

Exemple : Lorsque je suis seul, il me faut absolument faire des achats.

Essayer de freiner les achats pulsionnels sera plus difficile que de comprendre pourquoi lorsque je suis seul je fais des achats.

- Je peux consulter un thérapeute pour me faire aider.

Il n'y a pas de honte à recevoir de l'aide lorsque nous sommes en difficulté, c'est au contraire une preuve d'humilité et d'intelligence !

- Je peux entrer en contact avec des associations qui ont pour membres des personnes qui souffrent des mêmes difficultés, je pourrai ainsi recevoir des conseils, être écouté, mieux me connaître...

- Je peux demander à une personne de confiance* de me donner un feed-back sur ma vie. Je pourrai ainsi voir (à travers l'autre) des choses que je ne vois pas forcément.

-

L'homme a vocation à vivre libre, soyons les artisans de cette liberté !

Vocabulaire

***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 !