

L'AUTOBIOGRAPHIE :

Cet exercice est un moyen puissant pour développer la bienveillance envers soi-même.

Cette dernière vous permet d'être plus indulgent avec vos idées et avec le résultat de vos expériences. Vous pourrez alors être moins critique et moins vous juger à la moindre pensée qui vous traversera. Vous serez donc soulagé(e) de constater que ce qui vous arrive n'est pas de votre faute mais de votre responsabilité, ce qui est différent.

Distinguons ces 2 notions :

- Quand quelque chose est de votre faute, vous vous culpabilisez. Vous vous sentez donc mal avec la décision que vous avez prise et vous aimeriez revenir en arrière pour la corriger. En gros, vous perdez du temps à vous faire du mal volontairement à cause de quelque chose qui est déjà passé et qui ne pourra pas être changé.
- Quand vous êtes responsable, vous comprenez ce que vous avez fait. Dans le cas d'une erreur, vous assumez qu'il vous a manqué de compétences sur le domaine en question ou que vous vous êtes laissé prendre par vos émotions. C'est la première étape pour marquer un respect du monde qui vous entoure, tout en vous respectant vous-même. La deuxième étape consiste à réfléchir à comment vous pourriez faire la prochaine fois pour que les choses se passent différemment. En gros, comment ne pas faire la même erreur pour vous sentir bien ?

Vous êtes humain avant tout. Vous devez comprendre que vous serez toujours amené à faire des erreurs, comme n'importe qui sur cette planète, même si quelques irréductibles penseront toujours le contraire ;)

Evidemment que l'idéal serait de ne pas en faire, mais ce n'est pas possible... La société occidentale aime la performance mais les performances n'ont de sens que parce qu'elles se démarquent des nombreux échecs dont elles sont issues.

Les échecs aident donc à avancer. Vous n'êtes donc "parfait" ou "équilibré" que lorsque vous comprenez cette réalité de l'imperfection. Vous acceptez

alors autant votre part de lumière que votre part d'ombre, car l'une ne peut exister sans l'autre.

Passons à la pratique :

1) Dans un premier temps, vous allez vous installer confortablement : vous pouvez être assis(e), allongé(e) ou même debout, comme c'est le mieux pour vous.

2) Une fois installé(e), prenez alors 5 grandes respirations.

Lorsque vous inspirez, concentrez-vous sur la sensation de l'air entrant dans vos narines, faisant le trajet jusqu'à vos poumons pour les gonfler d'oxygène. Vous sentez alors que votre cage thoracique se soulève.

Puis lorsque vous expirez, prenez conscience de votre poitrine qui s'abaisse et des sensations dans votre corps.

Au fur et à mesure que vous inspirez et expirez, vous ressentez une sensation de détente s'installer en vous, comme si vous entriez un peu plus en vous à chaque seconde. Cela signifie que vous vous connectez à ce qu'il y a de plus profond : vous êtes calme, et totalement attentif à l'exercice d'autobiographie que vous allez expérimenter pour augmenter votre bienveillance envers vous-même.

3) Imaginez-vous dans un endroit plaisant. Un endroit que vous aimez particulièrement et qui vous inspire. Un endroit dans lequel vous pouvez vous détendre et laisser aller votre imagination : ça peut être une plage, une prairie, un jardin que vous avez connu dans votre enfance, ou même un lieu imaginaire que vous pouvez construire maintenant par vous-même...

Imaginez-vous dedans, interagissant avec tout ce que vous voyez et ressentez. Ressentez le plaisir ou la satisfaction que vous éprouvez en y étant.

4) Lorsque c'est fait, imaginez qu'un bureau (ou une table) avec une chaise est à quelques mètres de vous et que sur celui-ci, il y a un livre ouvert à la première page avec un stylo pour écrire. Regardez le livre, imaginez la texture de la couverture sous vos doigts ainsi que celle de ses pages, son odeur et d'autres détails...

C'est un livre sur lequel vous allez écrire l'histoire de votre vie. Et comme nous sommes dans l'imaginaire, il n'y a plus de notion de temps. Vous remarquez que les pages sont blanches comme si vous étiez au tout début de votre vie. Commencez alors à écrire votre histoire jusqu'à aujourd'hui.

5) Pendant que vous écrivez votre histoire, imaginez qu'une personne bienveillante apparaît à quelques mètres de vous : ça peut être une personne que vous connaissez et qui a toujours respecté vos choix, ça peut être quelqu'un que vous sentez comme bienveillant envers vous-même, ou ça peut être même une figure métaphorique comme un ange gardien. En bref, cette personne nourrit un amour inconditionnel envers vous.

6) Pensez alors à son regard sur vous ou à son sourire en vous voyant, à l'expression bienveillante qui se dessine sur son visage en vous regardant écrire, ce qu'elle dégage et ce qu'elle se dit en pensant à vous.

7) Puis, adoptez son point de vue en vous mettant à sa place. Vous vous voyez donc, à quelque mètres de vous-même, en train d'écrire sur votre bureau.

Et maintenant, entrez encore plus dans la peau de cette personne bienveillante, et ressentez encore plus ce qu'elle ressent en vous voyant de ce point de vue, avec toutes les pensées, d'encouragement, d'attention et d'amour inconditionnel que vous nourrissez désormais à votre égard.

Remarquez alors comment vous vous sentez plus apaisé et plus joyeux. Cela signifie que vous goûtez à l'amour inconditionnel d'être ce que vous êtes : c'est-à-dire vous simplement, avec votre propre histoire dans laquelle vous évoluez à votre rythme et êtes responsable de la vie que vous écrivez.

8) Lorsque vous avez goûté pleinement cet état, vous pouvez revenir à votre bureau pour reprendre votre place, continuant à écrire l'histoire de votre vie, tout en ramenant toutes les bonnes ondes et pensées que vous avez ressenties en vous regardant juste avant.

Vous pouvez même rapporter cette expérience dans votre livre et écrire ce qu'elle vous permet maintenant.

9) Lorsque c'est fait, imaginez les situations où vous aurez besoin de cette même bienveillance et de cet amour inconditionnel à votre égard.

Comment les situations futures pourraient-elles fonctionner autrement grâce à ce nouveau regard que vous avez sur vous désormais ?

Quels nouveaux avantages en retirez-vous ?

(Vous pourrez écrire les réponses sur papier maintenant ou après si vous le souhaitez.)

10) Lorsque vous avez répondu à ces questions, revenez progressivement, si nécessaire, ici et maintenant en prenant conscience de votre corps et de cet exercice qui se termine.

(Si ce n'est pas déjà fait, mettez vos réponses aux questions précédentes sur papier pour mémoriser ce que vous avez appris sur vous-même grâce à cet exercice.)

Sachez que cette personne que vous avez rencontré lors de cette expérience fait partie de vous, et que vous pouvez y replonger à chaque fois que vous en avez besoin désormais.