

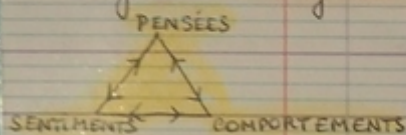
Cesser de faire passer les autres
avant vous
Et soyez plus heureux !

Ø de perfection → avoir pour objectif d'être "suffisamment bon(ne)"

Présence de "conditions" pour être aimé(e) liées à l'enfance*

ex: "si je suis toujours gentil/prudent/silencieux, maman / grand frère sera content(e) et m'aimera"

"quand tu es avec quelqu'un, tu dois lui accorder toute ton attention & toute ton énergie" Envie de plaire / éviter la colère des autres → examiner ses schémas et considérer avec compassion nos croyances. * sorte de "règles personnelles rigides" "ne jamais se faire remarquer"



changements non linéaires

cheminement en compassion

Eft ne distingue pas bien qui il est de ce qu'il est →

interprète qu'il est mauvais quand comportement inadapté

△ Education = expliciter qu'un acte est inapproprié sans que l'être ne soit mis en cause.

Faire son arbre généalogique...

Exercice = Dessiner votre tendance personnelle
voir exemple



ce que l'on pense montrer
aux autres
⊕ règles personnelles
que l'on revendique aux autres

ce que l'on réprime, ce qui bouillonne en nous que nous cachons aux autres (impressions FORTES)

Écouter son corps ex: ne pas aller aux toilettes pour ne pas interrompre une conversation... Être vigilant aux sensations de son corps aide à être à l'écoute de ses émotions & à apprendre à les reconnaître. Mettre des rappels (gommettes etc.) obj. du quotidien pour penser à inspirer profondément & prendre conscience de son corps. Tensions ? Douleurs ? Raideurs ? Liens avec émotionnel + pensées. * "je ne dois jamais décevoir personne", "je ne dois pas faire d'histoires, je ne dois pas être un ~~fact~~ fardeau". Qd on réprime → émotions ressurgissent à un autre moment ⇒ les accueillir m^{ême} qd fortes & désagréables, écouter, observer notre corps. Petit à petit mise en lien avec certaines pensées "monologue intérieur critique". Comment respirez-vous ? Partir des orteils jusqu'au crâne. Faim, soif, douleurs, sommeil, froid,

chaud, envie d'aller aux toilettes, de bouger, de prendre l'air ? Respiration ventrale, pulmonaire, thoracique, rythme ?

Exercice = Observer sans essayer de changer sa respiration / ventre - Puis 3/5 3 tps inspir. 5 tps expir.

Que censurerez-vous ? En identifiant ce que vous ne voulez pas dire ou faire, vous commencerez à entrevoir ce que vous voulez vraiment. Aaron Beck 3 catégories de croyances ① / nous-mêmes ② / les autres ③ / le monde

* "je dois faire tout mon possible pour arrondir les angles & éviter les tensions."

Exercice "Le camembert de la faute"

Tracer un cercle puis réfléchir à une question essentielle de votre existence = une chose dont vous vous sentez responsable ou à propos de laquelle vous vous sentez coupable parce que vous n'avez rien fait ou pas assez.

Demandez-vous qui en est réellement responsable.

Diviser votre camembert en parts égales & écrire sur chacune le nom de la personne à qui elle appartient.

Faites cet exercice rapidement pour laisser l'inconscient parler.

* "je dois toujours être une mère calme et aimante, je ne dois jamais crier sur mes enfants."

Transformer injonctions de nos pensées en choix :
"tu devrais faire la vaisselle" → "tu pourrais ..."

Craker ses propres injonctions ex noter pendant
une journée toutes celles qui viennent, les transformer
par la suite. DÉCLARATION INDIVIDUELLE des DROITS de

L'HOMME * J'ai le droit d'exprimer mes sentiments,
opinions et valeurs * J'ai le droit d'être moi
* J'ai le droit de dire non * J'ai le droit de me
tromper * J'ai le droit de changer d'avis * J'ai le
droit de dire que je ne comprends pas. * J'ai le droit
de ne pas me sentir responsable des problèmes d'au-
tres adultes. * J'ai le droit de me faire passer en
premier. * J'ai le droit de ne pas dépendre de l'ap-
probation des autres.

Être pour soi aussi aimant & attentionné [qu'on l'
est avec ses enfants / animaux] [qu'on voudrait que
les autres soient pour nous] Exercice devant le
miroir, dire "je t'aime + son prénom" matin et
soir. Ajouter une affirmation positive de son choix
"Je romps avec le passé & j'avance." ← ex.

Journal de gratitude inversé ex = "Je suis allé tra-
vailler, même si je ne me sentais pas bien. Je suis

fiable et consciencieux." Ex: écrire avant de dormir,
essayer pendant 21 jours. Quand ça va pas fort, le
relire. Évaluer sa journée = dresser la liste de toutes
les activités accomplies en notant E pour épuisantes, Ai
pour aisées ou A pour agréables. Se demander comment
changer les activités E pour les rendre A ou Ai.

S'adresser à son enfant int. en cas de situa^t diff.
pour le rassurer et lui dire "d'aller jouer".

Chercher comment se faire plaisir → sensation ventrale

Pour faire une critique = commencer par point positif
& donner la critique avec un axe d'amélioration.

Qd peur "sociale / relationnelle" = imaginer le pire
SCÉNARIO, s'y préparer, agir & analyse rétroactive.

Pour dire non, utiliser le langage corporel aussi.

Faire un "brainstorming créatif sans jugement".

Noter en haut d'une feuille son problème et écrire
en-dessous toutes les idées pour le résoudre, m^{ême} les folles.

Peur de décevoir → vous n'êtes pas responsables des émotions
des autres ↳ dire oui à contrecoeur. Oser annuler quand on
n'a plus envie = se respecter ≠ laisser tomber les autres.

Δ aux pers - X voudront vous faire revenir en arrière.

Partager ses faiblesses avec des personnes de confiance.

Qd quelqu'un vous fait peur, respirer 2 ou 3 (X) plus
(lentement & profondément (contrer l'amygdale) -
S'ancrer dans le présent par le toucher, le goût,
l'ouïe ou la vue.

RCAR R = respirer, détendre la mâchoire

C = complimenter, véritablement.

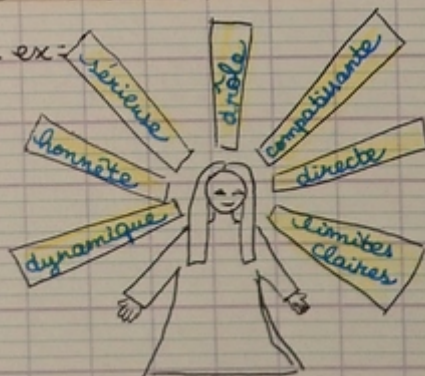
A = accepter, écouter en portant toute son attention,
sans couper la parole. Accepter que l'autre détienne une
autre vérité que la vôtre.

R = utiliser "je" plutôt que "tu" exprimer ses besoins
↳ respecter sans blesser l'autre.

mémoire de détresse

1. Parler! La meilleure personne à appeler est...
 2. Caisez-vous! La meilleure réaction face aux critiques
 3. Calmez-vous! Activités apaisantes & distrayantes favorites
- "saine distraction" à trouver & lister

Refaire son dessin - ex :



Comme par magie

"Où chère peur, Créativité et moi nous apprêtons à partir faire une virée en bagnole ensemble. Mets-toi à ton aise, mais n'oublie pas ceci = Créativité et moi serons les seules à prendre les décisions en route.
Parfois, on crée qqc. & on ne sait même pas d'où ça sort. Incapable de le refaire ou de l'expliquer, comme si on avait été guidé. Artistes ne "sont" pas des génies - ils "ont" des génies. Eudaimonia = exaltante rencontre entre un être humain & la divine inspiration créatrice ≠ permanente "mon génie n'a pas d'horaires fixes". Gratitude que l'on soit ou non touché par la grâce. "Culot" créatif indispensable = être convaincu que vous avez la permission d'être là, d'avoir une vision & une expression personnelle. Égocentrisme (doutes, manq d'estime de soi, juge^t / soi-même & réflexes de défense paralysant) empêche de mener une existence créative. Empêche de quitter étouffant isolement de votre petit cocon protecteur pour vous aventurer à la rencontre de la beauté et de l'inattendu. Culot = arrogant sentiment d'appartenance = moyen de combattre désagré-

able dialogue dans votre esprit.

Déclarer son intention, dire à haute voix :

"Je suis une écrivain - peintre - chanteuse".

Personne ne vous demande de sauver le monde avec votre créativité. Votre art n'a pas besoin d'être original, mais il n'a pas non plus à être important. Créer pour se faire plaisir ou pour se sauver, soi.

Dire "J'apprécie ma créativité" plaisir créatif.

↳ fait venir l'inspiration. "Gens brillants x ne créaient absolu^t rien malgré leur talent & personnes au début méprisées x m'ont ⊕ tard stupéfait / la gravité et la beauté de leurs œuvres." Rester léger, ne pas juger.

Que vs vs considériez être brillant ou être un raté, contentez-vous de créer. Réac^t des autres ne vous appartient pas : si l'on vous calomnie et traîne votre réputa^t de la boue, contentez-vous de sourire & de leur suggérer de faire leur propre putain d'art.

Art absolu^t insignifiant & également profondément signifiant. Paradoxe à intégrer "mon expression créative doit être la chose la ⊕ importante au monde pour moi & elle doit aussi n'avoir aucune importance".

Régularité 1h/jour ou 30 min.

Frustrat^e fait partie intégrante du processus de créa^t
"Tout est naze, une partie du temps." Qui est ce qui
vous passionne suffisam^t pr que vous puissiez supporter
les aspects les \oplus désagréables de la tâche ? "

Demander à sa créativité d'être une source de revenus
peut anéantir la créativité. Exigences financières = PRESSION.
Si pas en train de créer \rightarrow en train de détruire qqc (même
une sala^t...). Tous besoin d'une activité qui nous fasse
sortir de x nous sommes. Faire qqc de créatif, toujours
pour oublier angoisse & pression. Einstein "jeu combina-
toire" = ouvrir un canal mental en s'amusant avec
un autre. Changer d'activité mais toujours créative pour
trouver d'inspiration. Créativité sacrée & pas sacrée,
énorme^t d'importance & aucune. Nous œuvrons dans la
solitude & ns sommes accompagnés par des esprits. Ns sommes
terrifiés & courageux. ART = corvée + merveilleux privilège.
Divinité sérieuse avec nous quand ns jouons. Faites de la
place dans votre âme pour que ces paradoxes soient tous
tout aussi vrais & je vous promets que vous pourrez faire
n'importe quoi. Calmez-vous & mettez-vous au travail.
Les trésors cachés en vous espèrent que vous allez dire oui.