

Ce que j'apporte avec moi dans mes relations :

Chaque relation que nous vivons laisse une trace. Avec le temps, nous remplissons un sac à dos invisible : des souvenirs, des réussites, des déceptions, des moments où nous nous sommes sentis en sécurité... et d'autres où nous avons été blessés.

Lorsque nous rencontrons une nouvelle personne ou vivons une nouvelle situation, nous ouvrons parfois ce sac sans même nous en rendre compte.

Cet exercice t'invite à regarder ce que tu transportes aujourd'hui. Non pas pour t'en débarrasser, mais pour mieux comprendre ce qui influence parfois ta façon de vivre les relations.

I. Si j'ouvrais mon sac à dos...

Aujourd'hui, je pense qu'il contient...:

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| ☐ Des expériences de confiance | ☐ Des déceptions | ☐ Des ruptures |
| ☐ Des moments où je me suis senti.e compris.e | ☐ Des critiques | |
| ☐ Des moments où je me suis senti.e rejeté.e | ☐ Des peurs qui reviennent souvent | |
| ☐ Des promesses non tenues | ☐ Des relations rassurantes | |
| ☐ Des peurs qui reviennent souvent | | |
| ☐ Autre : | | |

2. Ce que je transporte le plus souvent

Lorsque je rencontre une nouvelle situation, j'emporte facilement avec moi :

- | | |
|---|--|
| ☐ La peur d'être abandonné.e | ☐ La peur d'être remplacé.e |
| ☐ La peur de déranger | ☐ Le besoin d'être rassuré.e |
| ☐ Le besoin de comprendre rapidement | ☐ L'envie de me protéger |
| ☐ L'impression que je dois faire beaucoup pour être aimé.e | ☐ La difficulté à faire confiance |
| ☐ Autre : | |

3. Cette situation : Je pense à une situation récente :

Décris-la en quelques mots :

.....

.....

Cette réaction venait-elle, d'une seule direction ? Ou de plusieurs à la fois ?

.....

.....

Je remarque que...

-> Ce qui se passe aujourd'hui influence ma réaction.

-> Ce que j'ai déjà vécu influence aussi ma réaction.

Les deux peuvent coexister.

4. Ce que cette personne m'a réellement montré

Avant que mon sac à dos complète l'histoire, j'ai réellement observé :

.....

.....

5. Ce qui appartient peut-être davantage à mon histoire

Je remarque que mon cerveau a aussi ajouté...

.....

.....

6. Aujourd'hui, je choisis d'observer encore, et donc avant de conclure, j'aimerais voir...

☐ Comment cette personne réagit dans le temps.

☐ Si ses actes sont cohérents avec ses paroles.

☐ Comment elle répare après un désaccord.

☐ Comment je me sens lorsque je suis avec elle.

☐ Autre :

7. Ce que je découvre

Aujourd'hui, je réalise que...

.....

.....

"Je peux remercier mon sac à dos d'avoir essayé de me protéger...
tout en prenant le temps de vérifier si
j'ai encore besoin de porter chaque chose de la même manière aujourd'hui."

Ton sac à dos raconte ton histoire : Il contient des expériences qui t'ont aidé à avancer, d'autres qui t'ont appris à être prudent.e. Ces expériences influencent naturellement ton regard.

Les reconnaître te permet d'accueillir ce qu'elles essaient de protéger... tout en laissant de la place pour découvrir les personnes d'aujourd'hui telles qu'elles sont, et non uniquement à travers ce que tu as vécu hier.

.