

L'attente...

Beaucoup de ressources proposent :

"Occupe-toi."

"Distraits-toi."

"Va marcher."

Mais il arrive que l'on fasse l'activité ...tout en restant psychiquement avec l'autre. Et à la fin de l'activité, on revient immédiatement vérifier notre téléphone. Et parfois, le manque est encore plus intense, parce que cela donne le sentiment d'avoir "attendu pour rien".

Le problème n'est donc pas l'absence d'activité. Le problème est que l'attention n'a jamais quitté la relation.

La question à laquelle trouver une réponse n'est pas :

Comment m'occuper ?

mais plutôt :

Comment habiter pleinement le temps de l'attente ?

C'est très différent.

Le but de cet exercice n'est pas de faire disparaître l'attente. Il est d'apprendre à faire exister autre chose en même temps. Tu peux attendre... et continuer à vivre.

1. Qu'est-ce que j'attends ?

J'attends :

.....

.....

Depuis :

.....

.....

À quel point cette attente prend-elle de la place ?

o ————— io

2. Où est mon attention ? Aujourd'hui elle est tournée vers :

☐ Mon téléphone

☐ Ce que l'autre va faire

☐ Ce que l'autre va penser

☐ Ce qui pourrait arriver

☐ Mon corps

☐ Ce que je suis en train de vivre

☐ Autre :

3. Pendant que j'attends... Qu'est-ce qui continue d'exister autour de moi ?:

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ Mon corps | ☐ Mes repas | ☐ Mon sommeil |
| ☐ Mon travail | ☐ Mes proches | ☐ Mes animaux |
| ☐ Mon logement | ☐ Mes projets | ☐ Mes loisirs |
| ☐ La nature | ☐ Autre : | |

La vie continue, même pendant l'attente.

4. Une activité... ou une présence ? :

Au lieu de me demander : "Comment remplir le temps ?", Je peux me demander : "À quoi ai-je envie d'être réellement présent aujourd'hui ?" :

.....
.....

- | | |
|---|---|
| ☐ Dire que ce n'était rien | ☐ Expliquer pourquoi ce n'était pas mérité |
| ☐ Changer de sujet | ☐ Faire un compliment en retour |
| ☐ Me justifier | ☐ Douter |
| ☐ Autre : | |

5. À quel point ai-je été présent ? Pendant cette activité...

Mon corps était là :

o _____ IO

Mon attention était là :

o _____ IO

Mon esprit était surtout avec l'attente :

o _____ IO

Sans jugement. Juste pour observer.

6. Si l'attente pouvait parler...Elle me dirait :

.....
.....

Et moi, j'aurais envie de lui répondre :

.....
.....

7. Ce que je choisis de nourrir maintenant Même si cette attente est importante...

Je peux aussi nourrir aujourd'hui :

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Mon corps | ☐ Mon énergie | ☐ Une valeur importante pour moi |
| ☐ Une activité qui a du sens | ☐ Une autre relation | ☐ Mon environnement |
| ☐ Autre : | | |

Attendre une personne importante est une expérience profondément humaine. Le but n'est pas d'effacer cette attente. Le but est de permettre à ta vie de continuer à respirer autour d'elle.

Tu peux attendre...

sans mettre le reste de ton existence entre parenthèses.