

Revenir vers SOI

Après une interaction importante, il est fréquent que notre esprit reste longtemps avec l'autre. Nous repensons à la conversation, nous imaginons ce qu'il ou elle a voulu dire, nous anticipons la suite ou nous cherchons à comprendre ce qui s'est passé. Lorsque le lien est très important, toute notre attention peut finir par se tourner vers cette relation.

Revenir vers soi ne signifie pas oublier l'autre, prendre de la distance affective ou faire comme si cette relation n'avait pas d'importance.

Revenir vers soi, c'est élargir à nouveau son attention pour y inclure aussi son corps, ses émotions, ses besoins et sa propre vie.

C'est retrouver un peu d'espace.

1. Où est mon attention en ce moment ?

Aujourd'hui, j'ai l'impression que mon attention est principalement tournée vers :

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Une personne | ☐ Une discussion | ☐ Un conflit |
| ☐ Un message | ☐ Une attente | ☐ Une inquiétude |
| ☐ Autre : | | |

Si je devais donner une note :

Toute mon attention est tournée vers cette situation.

o ————— 10

2. Je fais doucement demi-tour

Je prends quelques instants pour regarder aussi ce qui se passe chez moi. Mon corps me dit...

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Je suis fatigué.e | ☐ Je suis tendu.e | ☐ Je suis agité.e |
| ☐ J'ai faim | ☐ J'ai soif | ☐ J'ai besoin de repos |
| ☐ Autre : | | |

Les émotions que je remarque :

.....
.....

Les pensées qui reviennent souvent :

.....
.....

3. Si je me tournais un peu plus vers moi... Aujourd'hui, de quoi aurais-je le plus besoin ?

- | | | | |
|---|---|--|---------------------------------|
| ☐ Me reposer | ☐ Bouger | ☐ Respirer | ☐ Manger |
| ☐ Sortir | ☐ Voir quelqu'un | ☐ Être seul.e un moment | |
| ☐ Continuer ma journée | | ☐ Faire quelque chose qui me fait du bien | |
| ☐ Autre : | | | |

4. Nourrir aussi ma vie : même lorsque cette relation est importante, d'autres parties de ma vie continuent d'exister. Aujourd'hui, je peux aussi nourrir :

- | | | | |
|--|---|---|--------------------------|
| ☐ Mon corps | ☐ Mon sommeil | ☐ Mon travail / mes études | ☐ |
| ☐ Une passion | ☐ Une autre relation | ☐ Un moment agréable | |
| ☐ Ma santé | ☐ Un projet | ☐ Moi-même | |
| ☐ Autre : | | | |

5. Mon prochain petit pas : Dans les trente prochaines minutes, je peux faire une chose simple pour revenir doucement vers moi.

Je choisis :

.....
.....

6. Ce que je remarque après cette pause

Mon attention est maintenant tournée vers cette situation :

o ————— io

Qu'est-ce qui a changé ?

.....

.....

Lorsque nous sommes très attachés à quelqu'un, il est naturel que notre esprit revienne souvent vers cette personne.

Prendre soin de toi ne diminue pas l'importance de ce lien. Au contraire.

Plus tu nourris aussi ton équilibre, ton corps, tes besoins et les autres dimensions de ta vie, plus tu construis une relation dans laquelle l'autre compte... sans être le seul endroit où tu existes.