

EXERCICE OFFERT

Pourquoi suis-je si fatigué(e) alors que je fais tout ce qu'il faut ?

Un exercice d'auto-observation propose par Priscille Zearo-Minette
Thérapeute holistique, psycho-corporelle et psycho-energetique

Avant de commencer

Prenez une feuille, un carnet, ou ouvrez une note sur votre téléphone. Ne cherchez pas à bien répondre, ni à vous corriger. Cherchez simplement à être honnête avec vous-même.

Cet exercice n'a pas pour but de vous analyser, ni de vous culpabiliser. Il est là pour vous aider à voir ce que vous portez peut-être depuis longtemps, parfois sans même vous en rendre compte.

Etape 1 - Ce que je porte

Listez tout ce que vous portez actuellement : famille, travail, couple, enfants, parents, argent, santé, organisation du quotidien, émotions des autres, conflits, décisions, responsabilités visibles ou invisibles. Écrivez tout, même ce qui vous semble petit.

.....

.....

.....

.....

.....

Etape 2 - Ce qui dépend vraiment de moi

Relisez votre liste. Pour chaque élément, posez-vous cette question : **Est-ce réellement ma responsabilité ?** Répondez : Oui / Non / En partie.

Ce qui dépend vraiment de moi :

.....

.....

Ce qui ne dépend pas totalement de moi :

.....

.....

Etape 3 - Le poids invisible

Je me sens obligé(e) de :

.....

.....

J'ai peur que si je ne fais pas cela :

.....

.....

Depuis quand je fonctionne ainsi ?

.....

.....

Qui ou quoi m'a appris a porter autant ?

.....

.....

Etape 4 - Ecouter le corps

Fermez les yeux quelques instants. Relisez interieurement ce que vous venez d'ecrire. Puis observez votre corps, sans chercher a changer quoi que ce soit : respiration, ventre, poitrine, gorge, epaules, machoire, dos.

Quel endroit de mon corps semble porter le plus de tension aujourd'hui ?

.....
.....

Si cette tension pouvait parler, que dirait-elle ?

.....
.....

Etape 5 - La question qui change tout

Imaginez un instant que vous n'ayez plus besoin de prouver que vous etes une bonne personne. Plus besoin de tout tenir. Plus besoin d'etre fort(e) tout le temps. Plus besoin de vous justifier interieurement.

Que changeriez-vous, des cette semaine, pour vous respecter davantage ?

.....
.....
.....

Quel petit geste concret pouvez-vous poser dans les prochains jours ?

.....
.....

Ce que cet exercice revele souvent

Beaucoup de personnes decouvrent qu'elles ne sont pas epuisees parce qu'elles sont faibles. Elles sont epuisees parce qu'elles portent depuis longtemps des responsabilites, des peurs, des attentes ou des loyautés qui ne leur appartiennent pas totalement.

Comprendre cela ne regle pas tout d'un coup. Mais cela remet de la lumiere la ou tout etait devenu automatique. Et parfois, c'est exactement la que commence le retour a soi.

Pour aller plus loin

Si cet exercice vous a parle, vous pouvez poursuivre ce chemin avec le livre **Le Cri et l'Eveil - Liberer ses blessures emotionnelles**, disponible sur Amazon.

Priscille Zearo-Minette

Therapeute holistique, psycho-corporelle et psycho-energetique

Site : <https://priscille-zearominette.com/>

Mail : priscillezearominette@gmail.com