

G.E.M.E.

Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être
450 332-4463 ou 1 866 443-4363

DIRE « OUI » QUAND C'EST « NON »...

Chaque fois que j'ai répondu « oui » à une demande ou à une invitation, alors que je voulais dire « non », j'ai senti mon cœur se fissurer.

Toutes les fois où j'ai fait quelque chose qui ne me ressemblait pas, pour être comme les autres, pour ne pas déplaire, j'ai senti mon âme vaciller.

Chaque fois que j'ai répondu « oui » pour ne pas blesser l'autre, par peur de passer pour une égoïste, le prix à payer, pour ne pas avoir sincèrement exprimé ma pensée, était le double en temps et en regrets.

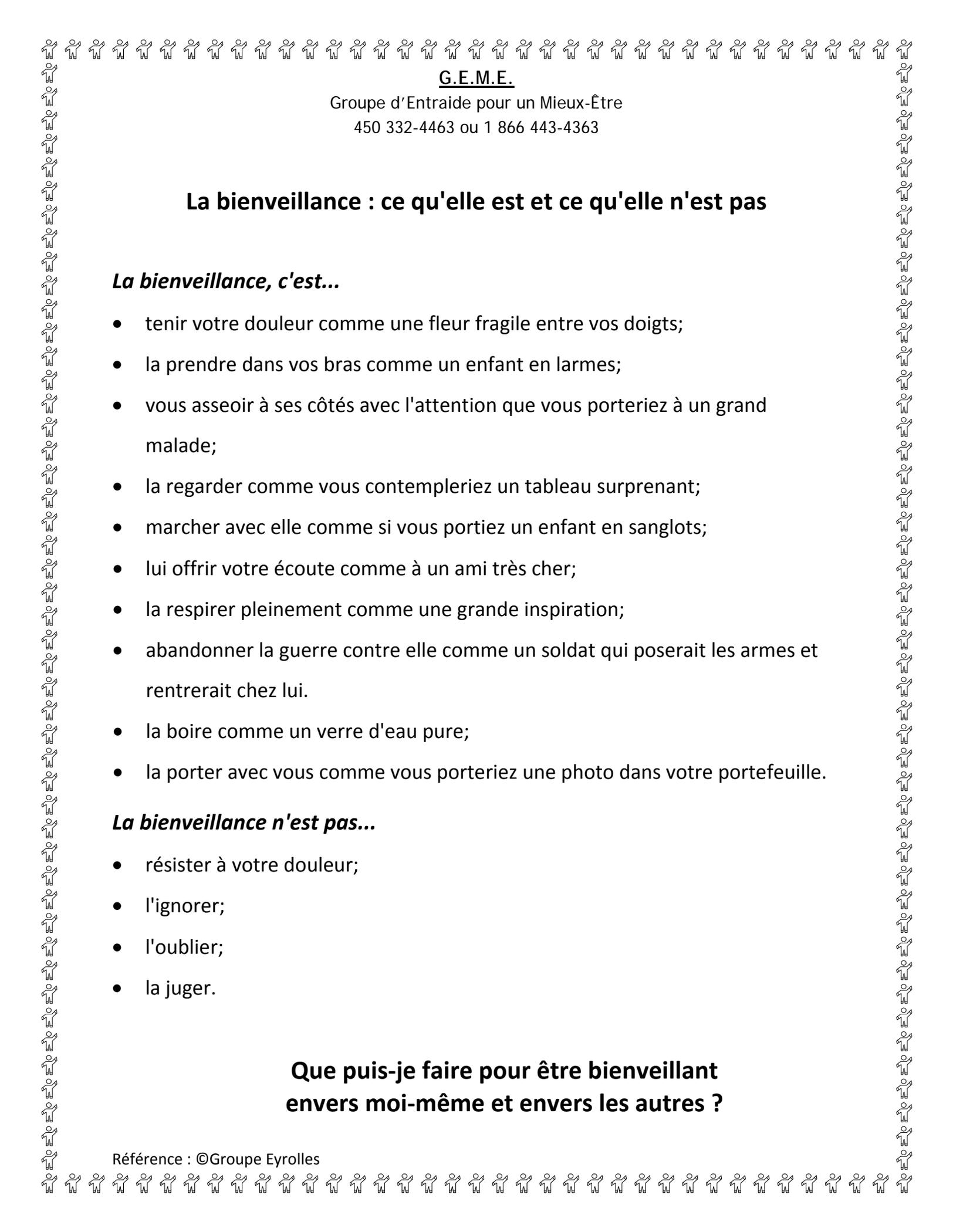
Il m'en aura fallu du temps pour comprendre que de dire « oui » par manque de confiance, par peur ou par culpabilité, coûtait très cher sur le plan de l'estime personnelle, de la dignité et de la santé.

Aujourd'hui, quand je dis « oui », c'est parce que dans mon corps, dans ma tête et dans mon cœur, c'est « oui ».

Et, quand c'est non, je le dis avec sincérité, sans offrir mille et une justifications et sans tomber dans le piège de la culpabilité. Ce n'est pas toujours facile de dire « non », mais je sais que l'inconfort est passager et que c'est le prix à payer pour assurer la paix de mon esprit.

La prochaine fois qu'on vous demandera de faire quelque chose qui ne vous ressemble pas ou d'être quelqu'un d'autre que ce que vous êtes, faites une pause, respirez profondément et demandez-vous : « À quel prix et sur le compte de qui? »

AVEC QUI AI-JE LE PLUS DE DIFFICULTÉ À M'ÉCOUTER ET À DIRE « NON » ?



G.E.M.E.

Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être
450 332-4463 ou 1 866 443-4363

La bienveillance : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas

La bienveillance, c'est...

- tenir votre douleur comme une fleur fragile entre vos doigts;
- la prendre dans vos bras comme un enfant en larmes;
- vous asseoir à ses côtés avec l'attention que vous porteriez à un grand malade;
- la regarder comme vous contempleriez un tableau surprenant;
- marcher avec elle comme si vous portiez un enfant en sanglots;
- lui offrir votre écoute comme à un ami très cher;
- la respirer pleinement comme une grande inspiration;
- abandonner la guerre contre elle comme un soldat qui poserait les armes et rentrerait chez lui.
- la boire comme un verre d'eau pure;
- la porter avec vous comme vous porteriez une photo dans votre portefeuille.

La bienveillance n'est pas...

- résister à votre douleur;
- l'ignorer;
- l'oublier;
- la juger.

**Que puis-je faire pour être bienveillant
envers moi-même et envers les autres ?**

G.E.M.E.

Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être
450 332-4463 ou 1 866 443-4363

La libération intérieure

Il suffit d'une trop forte pression sur le plan financier, du climat au boulot qui se détériore, de sentiments amoureux qui deviennent confus, de malaises physiques qui nous préoccupent ou encore de relations avec nos enfants, nos parents ou nos amis qui deviennent des sources de conflit...Et voilà que de gros nuages gris commencent à s'accumuler, en nous comme autour de nous, entraînant de fortes sensations d'inconfort et de lassitude.

Que faire alors? Courir chez un psy? Se gaver de pilules? Fuir sur une île déserte? Tout abandonner et repartir à zéro? À qui n'est-il jamais arrivé de se sentir affligé par le poids des épreuves au point où la seule envie qui subsiste est de tout laisser derrière et recommencer une nouvelle vie?

Il existe plusieurs façons de retrouver l'équilibre et ainsi **se libérer intérieurement**.

- ❖ Savoir s'exprimer : « *Ce que l'on réprime, s'imprime* ». Il va de soi que lorsqu'on « ravale » nos émotions pendant un long moment, cela peut affecter notre santé et notre moral. Osons verbaliser comment l'on se sent auprès de personnes en qui on a confiance.
- ❖ Dédramatiser : « *Ce à quoi l'on résiste, persiste* » D'où l'importance de « relativiser les choses » de manière à mesurer l'importance des événements ou des émotions.
- ❖ S'enraciner : « *Ce que l'on fuit, nous poursuit* ». Au lieu de fuir dans l'alcool, la malbouffe ou les jeux vidéo, pourquoi ne pas choisir plutôt de se recentrer en adoptant une solide position d'ancrage et en prenant souvent le temps de profondes respirations abdominales.
- ❖ Lâcher prise : « *Ce qui nous affecte, nous infecte* ». Lâcher prise n'est pas abandonner la partie mais plutôt, que d'autres avenues sont possibles et de prendre du recul pour y voir plus clair.
- ❖ Se responsabiliser : « *Ce à quoi l'on fait face, s'efface* ». Être responsable amène notre attention sur notre « habileté à trouver des réponses ».
- ❖ S'unifier : « *Ce que l'on visualise, se matérialise* ». Visualisons le meilleur à l'intérieur pour le faire advenir à l'extérieur.
- ❖ Rayonner : « *Ce que l'on bénit, nous ravit* » Ce que nous « sommes » parle bien plus fort que nos paroles, nos actions ou nos réussites.

**Qu'est-ce que je fais pour retrouver l'équilibre
dans les moments difficiles ?**

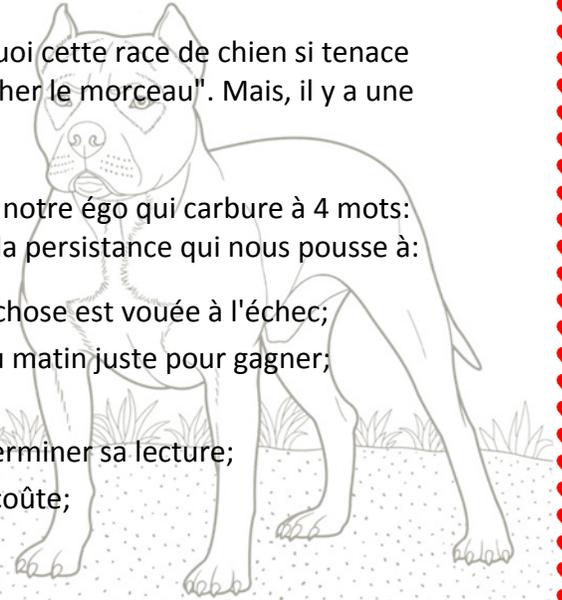
PERSISTANCE OU PERSÉVÉRANCE ?

L'autre jour, j'entendais une personne se comparer à un pitbull pour exprimer sa ténacité et pour dire que peu importe ce qu'elle entreprend, elle n'abandonne jamais.

Je n'ai rien contre les pitbulls, mais je peux comprendre en quoi cette race de chien si tenace peut servir à exprimer notre persistance à ne pas vouloir "lâcher le morceau". Mais, il y a une différence entre "persistance" et "persévérance" !

La persistance c'est : une fixation, une obsession mentale de notre égo qui carbure à 4 mots: perfection, performance, comparaison et compétition. C'est la persistance qui nous pousse à:

- refuser de mettre fin à quelque chose même si cette chose est vouée à l'échec;
- prolonger une joute de Monopoly jusqu'à 5 heures du matin juste pour gagner;
- s'obliger à regarder un film ennuyant jusqu'à la fin;
- s'interdire de ranger un livre de 600 pages avant de terminer sa lecture;
- chercher à outrance à finir quelque chose coûte que coûte;
- s'obstiner à mort pour avoir toujours le dernier mot.



La persistance ne tient pas compte de nos besoins, de nos intérêts, du temps gaspillé et de notre santé. Bref, la persistance c'est substituer le mot "plaisir" pour "souffrir".

La persévérance, c'est:

- ♥ Une qualité du cœur qui nous encourage à faire un pas de plus vers la réalisation d'un rêve, d'une guérison et à nous relever lorsqu'on est tombé.
- ♥ La persévérance, c'est le respect de soi, la grâce et la dignité de poursuivre notre route malgré les obstacles sur notre chemin.
- ♥ La persévérance sait croire et espérer en l'avenir tout en prenant action dans le quotidien.
- ♥ La persévérance c'est aussi de savoir dire "pour le moment, c'est suffisant."
- ♥ La persévérance c'est de savoir agir et savoir lâcher prise.

La persévérance, c'est que je vous souhaite en cette belle journée de printemps !

De quelle façon je me reconnais dans
la persistance ou la persévérance?

G.E.M.E.

Groupe d'Entraide pour un Mieux-Être

450 332-4463 ou 1 866 443-4363

QUI SUIS-JE POUR TE JUGER?

Je n'ai pas plongé dans la profondeur de tes sentiments,
ni senti l'intensité de tes besoins,
ni su l'agonie de tes blessures,
Comment puis-je dire, que tu ne devrais pas pleurer?

Je n'ai pas compris les questions que tu posais,
ni entendu les réponses qui t'ont été données,
ni même été témoin de ton jardin secret,
Comment puis-je dire, que tu ne sais pas vivre?

Je n'ai pas arpenté les sentiers de ta jeunesse,
ni connu les carrefours de tes décisions,
ni marché les chemins de ton quotidien,
Comment puis-je dire, que ta vie n'est pas vraie?

Je n'ai pas su la peine causée par tes souffrances,
ni l'intensité de tes batailles,
ni l'humiliation de tes défaites,
Comment puis-je dire, que tu n'as pas essayé?

Je n'ai pas rêvé tes rêves, ni vu tes visions,
ni même dessiné tes « châteaux »,
Comment puis-je dire, que tu marches dans la mauvaise direction?

Oui, ces pensées, je les aie eues.
Ces mots, je les ai dits.

**Qu'est-ce qui me pousse
à juger les gens ?**

