

5

Et si c'était une amie ?

Exercice de projection et d'autocompassion

Objectifs de cet exercice

- Reconnaître vos propres besoins
- Développer de l'autocompassion
- Prendre un pas de recul sur votre situation



Mise en situation

Imaginez qu'une amie très proche vous appelle. C'est une amie que vous avez rencontrée dans un groupe de soutien entre pairs, avec qui vous avez développé un lien de confiance au fil du temps.

Son fils a subi un TCC à la suite d'un accident de la route il y a 5 ans. Il a aujourd'hui 38 ans et vit avec elle. Depuis l'accident, il n'est plus en mesure de travailler. Il passe la majorité de ses journées à la maison et ne peut être laissé seul de façon sécuritaire.

Au fil de la conversation, vous sentez son épuisement. Elle vous dit qu'elle est fatiguée, débordée, qu'elle a l'impression de toujours courir après le temps. Elle essaie de tout gérer : les rendez-vous, la maison, les finances, le bien-être de son fils... souvent au détriment de ses propres besoins. Elle mentionne qu'elle dort mal, qu'elle a moins de patience qu'avant et qu'elle ne se reconnaît plus vraiment. Elle dit se sentir très seule dans toute cette situation.

Elle vous appelle aujourd'hui parce qu'elle n'en peut plus... et qu'elle ne sait plus par où commencer pour aller mieux.



Prenez un moment pour vraiment visualiser cette personne.

1 Questions réflexives

Qu'est-ce que vous remarquez chez elle ? (Ses émotions, son état, etc.)

Qu'est-ce qui vous inquiète pour elle ?

Qu'est-ce que vous auriez envie de lui dire ? (Mots, conseils, permission, réconfort)

Qu'est-ce que vous souhaiteriez qu'elle fasse pour elle-même, concrètement ?

2 Retour à soi

Maintenant, revenez à votre propre situation.

Qu'est-ce qui, dans ce que vous avez répondu plus haut, pourrait aussi s'appliquer à vous ?

Y a-t-il un besoin que vous reconnaissez chez elle... mais que vous oubliez chez vous ?

Quel petit geste pourriez-vous poser pour vous cette semaine ? (Réaliste, simple, accessible)

- ☐ Prendre 10 minutes pour moi
- ☐ Demander de l'aide pour une tâche
- ☐ Dire non à quelque chose
- ☐ Me reposer sans culpabilité
- ☐ Parler à quelqu'un
- ☐ Autre : _____

Mettez-vous un rappel dans votre agenda, à la même heure la semaine prochaine, pour vérifier si vous avez pris un moment pour vous.

Message clé

On est souvent beaucoup plus doux, lucide et bienveillant envers les autres... qu'envers soi-même.

Variante — Pour aller plus loin

Maintenant écrivez un court message à cette « amie ». Vous pourriez aussi enregistrer un message audio avec la fonction « dictaphone » de votre téléphone.

Ensuite, relisez ou réécoutez ce message... en pensant à vous.