

Exercice



Revivre après un deuil

Waou ! C'est vraiment super de franchir cette étape de vouloir revivre après votre deuil. Je tiens à vous féliciter pour ce choix de vie. Il est un pas indispensable pour vous donner de vous relever. personne ne peut le faire pour vous ou à votre place. Vous seul pouvez poser les pas nécessaire à votre relèvement.

Pour remplir les colonnes ci-dessous, prenez le temps qui vous paraîtra nécessaire sans pour autant verser dans la procrastination. Ce serait bien de les remplir dans la semaine, à votre rythme. Choisissez des moments où vous serez tranquille et seul(e), sans personne qui vous regarde. C'est un moment d'intimité avec vous-même.

Prévoyez un stylo, des mouchoirs, un verre et une bouteille d'eau. Buvez régulièrement ne serait-ce qu'une gorgée. Et c'est parti !

Bascal Juvinquin

Mes manques depuis l'enfance (que le manque soit encore actif ou inactif dans votre vie présente)

- Exemple : ma mère me manquait le soir quand j'allais me coucher

-
-
-
-
-
-
-

Ce que je ressens en lien avec ces manques (en lien avec la colonne de gauche en incluant les éventuelles évolution d'émotion en lien avec le même manque)

- Exemple : Tristesse => angoisse => colère

-
-
-
-
-
-
-

Les pensées que j'avais quand je ressentais les émotions de la colonne précédente

- Exemple : Je pense que maman raconte mieux les histoire et que son câlin est plus long et plus doux que celui de la nounou

-
-
-
-
-
-
-

Mes manques depuis l'enfance

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ce que je ressens en lien avec ces manques

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Les pensées que j'avais quand je ressentais les émotions de la colonne précédente

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ETAPES à vivre :

1. Entourez les émotions de tristesse
2. Entourez les émotions d'abattement
3. Entourez les émotions qui « raisonnent » avec des émotions ressenties depuis que vous êtes en deuil.
4. Repérez les pensées qui sont en face de vos émotions entourées précédemment.

Vous venez de prendre conscience de la manière dont vous aurez tendance à vous comporter face au deuil (si vous ne l'êtes pas actuellement) ou la manière dont vous vous comportez si vous êtes encore en deuil.

Ecrivez ci-dessous comment vous préféreriez vivre votre deuil sans tenir compte de son aspect social. Ne pensez qu'au fait privé ; vous :

Imaginez que vous n'avez aucun regard posé sur vous, aucune pression. Vous êtes libre de vivre et de ressentir ce que vous voulez, dans la bienveillance la plus certaine. Décrivez ce qui changerait dans votre quotidien :

« Peut-on aimer sans s'appliquer à son propre mieux-être au quotidien ? »

Changements à mettre en oeuvre dès maintenant :

Changements à mettre en oeuvre sous 8 jours maximum :

Les trois personnes auxquelles je vais parler de ma décision de changement :
