

## UNE VISUALISATION POUR DÉFAIRE LA CULPABILITÉ



1. **Imaginez que vous êtes debout sur un pont** surplombant une rivière limpide. Vous contemplez l'eau qui déferle ses flots vers vous. Vous respirez profondément en admirant la rivière et le soleil qui miroitent l'un dans l'autre. L'endroit est magnifique.
2. Un contenant rempli d'eau brouillée est près de vous. Il est lourd de tous les actes que vous désapprouvez et de tous les regrets que vous maintenez vivaces, dans votre énergie actuelle. Portez attention à ce que vous voulez éliminer de votre mémoire présentement. Quels sont les tons de voix et les propos, les regards, les photos les vidéos, les souvenirs et les irritants dont **vous voulez vous débarrasser** et ajoutez-les à l'eau brouillée.
3. **Quand vous êtes décidés à le faire** prenez le contenant et videz-le. Cette eau se mêle instantanément aux eaux vives de la rivière et s'engouffre sous le pont, sous vos pieds. Si vous regardez derrière, vous verrez que la rivière a complètement digéré l'eau brouillée, qu'elle est aussi belle et pure qu'avant et qu'elle s'éloigne de vous inexorablement. Le passé est le passé. Développez une vibration de neutralité à l'égard de votre passé. Il est irrémédiablement révolu. Il est passé.
4. **Être dans le présent** est le défi le plus exaltant que vous puissiez relever. À chacun des âges de votre vie, malgré le voile des apparences, vous faites de votre mieux avec les outils que vous fabriquez à chaque expérimentation. Soyez dans votre présent pour vous assurer que vous soyez la première personne à vous offrir ce respect dont vous avez besoin.
5. **La beauté de la rivière et du soleil est à votre portée.** Après l'avoir appréciée, vous quitterez le pont pour revenir doucement à vos occupations.

## ENCORE LA COMMUNICATION

Face à une communication malsaine ou empreinte de maladresse, trois réactions :

**1. critique – 2. Mépris – 3. Contre-attaque et retrait**

Marshall Rosenberg :

1. Remplacer le jugement par une observation objective; au lieu de dire : le rapport est pourri, dire; dans ce rapport, il y a trois idées qui semblaient manquer pour communiquer notre message.
2. Éviter tout jugement pour se concentrer entièrement sur ce que je ressens. L'emploi du « je » : quand vous m'appelez une troisième fois dans la soirée, je me sens frustrée.
3. Ajouter une demande (espoir) : C'est important pour moi ma soirée pour...

AUTEUR : Céline Mondou.