

# Quelles opportunités m'offre le confinement ? Partie 3

Vanina L. – 27/04/2020

Nous avons évoqué dans un premier article les différentes étapes du deuil, puis le fait d'aller à la rencontre de soi-même en explorant notre côté obscur dans un second article. Avez-vous réussi à faire la méditation ? Quels effets cela a eu sur vous ?

Aujourd'hui, nous allons évoquer la reconstruction cognitive et quelques astuces pour vous sentir mieux rapidement.

## De quoi parle-t-on ?

Lorsque nous avons un accident ou une maladie qui nous obligent à rester un moment alité, sans pouvoir rien faire d'autre, après le choc et la frustration, nous commençons à nous interroger sur le pourquoi de la chose. Nos interrogations nous conduisent à nous questionner sur le bienfondé de notre vie d'avant, celle qui nous a menée à cet état (quand nous ne sommes pas dans le déni, en accusant la terre entière de ce qui nous arrive ou la malchance).

Une étude indique que 50% des personnes ayant eu une première crise cardiaque trouvent dans cet état un changement de valeurs et de philosophie de vie. Il en va de même pour les personnes atteintes d'un cancer. Certains patients se découvrent plus de sagesse, accordent plus de prix à la vie, ralentissent le rythme pour mieux se consacrer aux relations humaines, s'investissent dans des associations humanitaires ou caritatives.

Les relations sociales sont une grande aide dans la traversée d'un traumatisme à condition de ne pas passer son temps à ruminer, mais plutôt à s'interroger sur la suite que nous souhaitons donner à tel ou tel événement. Parler avec des amis ou de la famille peut être bénéfique un moment, mais la « corumination » c'est-à-dire le fait de ressasser ensemble des frustrations, des griefs ou des traumatismes, peut être néfaste à long terme.

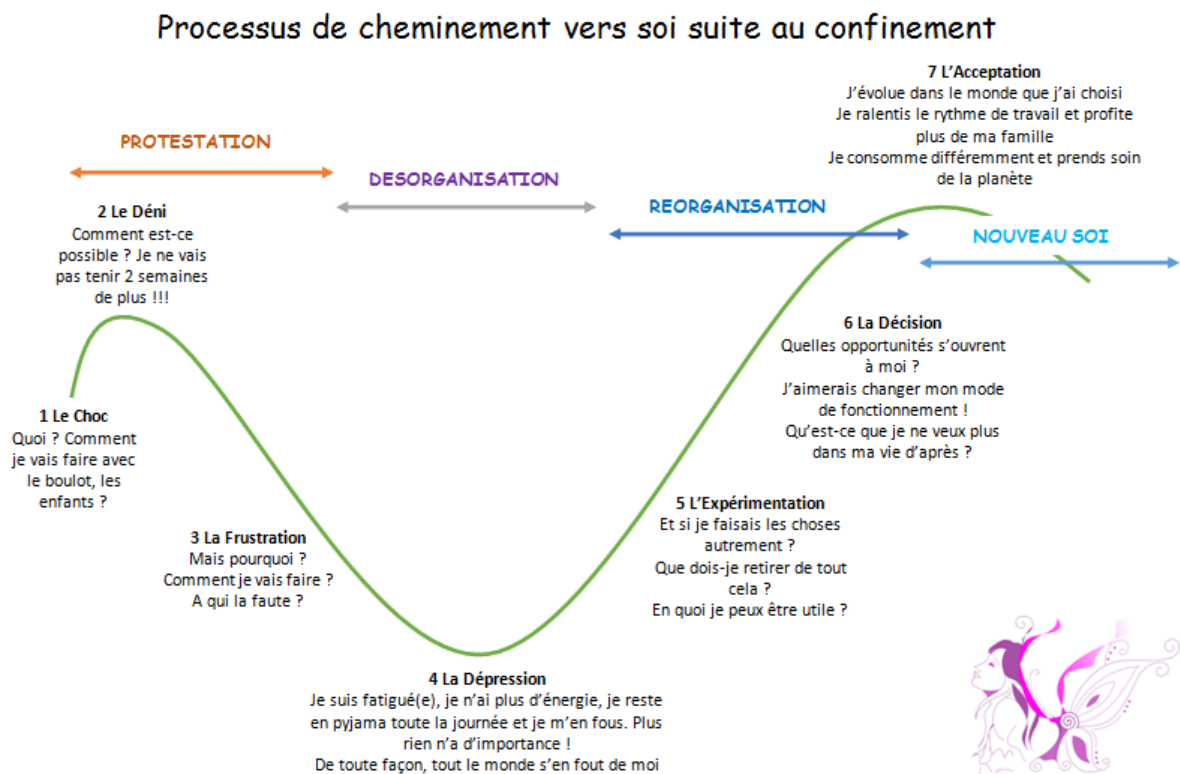
Le principal outil dont dispose l'homme pour sortir de ses souffrances est d'envisager les choses sous un autre angle, de lui donner un nouveau sens. C'est la **reconstruction cognitive**. Il s'agit de donner une nouvelle signification aux événements, tirer des leçons et s'engager dans des actions constructives.

## Comment procéder ?

Dans le cadre du confinement, nous allons entamer un processus de cheminement personnel qui va nous amener à une réorganisation de son être intérieur pour aboutir à une nouvelle version de soi-même.

Dans le schéma ci-dessous, vous pouvez voir que cela concerne les phases 5, 6 et 7.

Les questions que je vous ai posées dans le premier article marquent le début du chemin que **vous vous autorisez à parcourir**.



Le questionnement permet de faire un point sur sa situation actuelle et de prendre conscience de ce qui nous plaît, de ce que l'on souhaite conserver dans sa vie et surtout de ce dont on ne veut plus.

Il y a **9 domaines** dans lesquels on peut se questionner selon Steve Hayes, psychologue américain :

- Les relations intimes
- Les relations familiales
- Les relations sociales

- Le travail
- La formation
- Les loisirs
- La spiritualité
- L'engagement politique
- La santé et le bien-être physique

Dans la **cinquième étape** de notre schéma de cheminement vers soi, il s'agit de faire des expérimentations. Si je prends le domaine des relations familiales, qui se retrouve grandement remis en question pendant cette période de confinement, du fait de passer tout notre temps en famille, ou d'être privé de voir ses parents ou grands-parents, je pourrais m'interroger sur la qualité du temps passé avec mes enfants quand je travaille, alors que maintenant, j'apprécie de partager avec eux une recette de gâteau au chocolat, ou un jeu de société, ou tout simplement des câlins. Comment pourrais-je faire, à la fin du confinement, pour conserver ce lien si unique avec mes enfants / parents / grands-parents ? Est-ce que l'impossibilité de pouvoir voir ma famille comme bon me semble m'a pesé, ou est-ce que cela m'a libéré d'un poids énorme ? Nous n'avons pas pu fêter Pâques en famille cette année, qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ? Etait-ce plutôt un soulagement ou une grande déception ? Que souhaitez-vous entreprendre pour être aligné à votre ressenti pour l'année prochaine ? Je ne suis pas en train de juger si c'est bien ou mal de ne pas avoir envie (et de l'assumer) de passer les fêtes en famille, d'autant plus que ces réunions sont propices à des conflits et autres règlement de comptes dans certaines familles où il y a des secrets, sentiments d'injustice et autres rancoeurs. L'important est que vous vous sentiez en accord avec vous-mêmes. Dans le domaine de la santé et du bien-être, peut-être avez-vous remarqué que vous aviez un grand besoin de faire du sport, de vous trouver à l'extérieur. Que souhaitez-vous mettre en place après le confinement pour assouvir ce besoin ? Il n'est pas nécessaire de se fixer des objectifs élevés, mais l'idée est de changer de point de vue sur ce qu'on faisait avant et ce qu'on fera après, et de répondre à ce que notre corps réclame. Expérimentez, testez de nouvelles façons de faire, de nouveaux sports. J'ai longtemps mis du temps avant de trouver un sport qui me convienne et maintenant, je ne le lâche plus.

La **sixième étape** est la décision : je m'engage envers moi-même à ...

Quel est votre souhait le plus profond ? Votre rêve de petite fille, d'enfant ? L'avez-vous réalisé ? Quand j'avais 10 ans, j'ai découvert la généalogie et cela m'a tellement plu que j'ai décidé d'en faire mon métier. J'avais conscience du fait que ce n'était pas ce qui paierait mes factures, mais j'avais gardé ce rêve au

fond de moi. J'ai fait des études d'assistante de direction et j'ai d'ailleurs plutôt été assistante logistique pendant la première partie de ma vie professionnelle, jusqu'à ce qu'un burn out vienne tout remettre en cause. Au bout d'un an et demi d'arrêt, je pouvais reprendre mon activité salariée, mais ce n'était plus en accord avec moi, enfin, j'écoutais les signaux que me donnait mon corps. Et c'est là que j'ai découvert la psychogénéalogie. Une révélation ! Je me suis inscrite à la formation et cela fait 3 ans ½ maintenant que j'exerce. Certes, entre deux, j'ai dû reprendre une activité salariée pour payer mes factures, étant maman solo, mais je ne voyais pas ce travail comme un poids. En plus, il me permettait de financer d'autres formations, moi qui aime tant apprendre. Cette décision de quitter mon job de fonctionnaire a été la meilleure que j'ai prise de ma vie. Je suis passée d'une personne incapable de se lever à une personne complètement épanouie pour qui le confinement n'a que peu d'impact, tant émotionnellement que professionnellement. Alors oui, je souffre quand même du fait de ne pas pouvoir sortir ou de ne pas voir mes amis, mais je continue de me former, de travailler sur moi et d'apprendre. C'est cela qui me fait vibrer ! Et vous, qu'est-ce qui vous fait vibrer ?

Est-ce d'avoir une relation plus complice avec votre chéri ?

Est-ce de passer plus de temps avec vos enfants ?

Est-ce d'aller boire un verre avec vos amies ?

Est-ce de changer de voie professionnelle ?

Est-ce de vous former à quelque chose de nouveau ? Il y a d'ailleurs des tas de formations sur internet, dont certaines gratuites, qui vous permettent d'explorer un nouveau monde

Est-ce de commencer un loisir créatif ?

Est-ce de vous ouvrir à la spiritualité ?

Ou de vous engager dans une cause qui vous tient à cœur ?

Ou enfin de vous épanouir dans un sport ?

Quelque soit vos aspirations, il est nécessaire que cette nouvelle chose que vous mettez en place après le confinement vous fasse réellement plaisir. Il ne s'agit pas non plus de tout changer du jour au lendemain, ni de vous atteler à tous les domaines de votre vie. Mais juste un changement fera la différence. Et quand ce changement deviendra une habitude, alors vous opérerez un autre changement dans un autre domaine.

J'ai réalisé pas mal de rêves aujourd'hui et j'en ai encore plein d'autres à faire. Mais cela ne se fait pas du jour au lendemain. Prenez patience.

La **septième étape** est l'acceptation, dans le sens « j'accueille ce qui arrive », ce qui n'est pas comme se résigner et de dire « on n'a pas le choix ». Nous avons toujours le choix : celui de subir ce qui nous arrive, ou accueillir et agir. Si je mets une pièce de 1 euro entre vous et moi, vous allez voir le 1 et me dire « sur cette pièce, il y a un 1 » et moi de vous répondre « non, sur cette pièce, il y a un visage ». Chacun de nous aura raison, et pourtant il s'agit de la même pièce. Mais si je tourne la pièce, vous verrez le visage, et votre point de vue aura changé. Là, c'est pareil. Certains verront dans le confinement un empêchement de faire ce qu'ils ont l'habitude de faire et d'autres une opportunité de changer de paradigme.

Dans ma vie professionnelle d'avant, j'ai été confrontée à 2 accidents graves. Une cellule psychologique a été mise en place et je n'arrivais pas à voir autre chose que cet accident (le premier), jusqu'à ce que la personne présente me demande « et s'il n'y avait pas eu cet accident, qu'auriez-vous fait de votre journée ? ». Cette question m'a fait sortir de ma torpeur et m'a remise sur le chemin de ma vie. Et vous, s'il n'y avait pas eu le confinement, auriez-vous continué votre vie, lancé(e) dans le train roulant à grande vitesse ? Est-ce ce que vous voulez retrouver pour après ?

Accepter que les choses soient ainsi, et que vous n'ayez pas de pouvoir dessus. Par contre, vous avez le pouvoir de changer votre vie ! Vous êtes celle ou celui qui crée sa vie. Alors, je sais que vous pouvez vous dire que ce n'est pas si simple, que vous avez des factures à payer, tout comme je me le suis dit quand j'ai lâché mon job. J'étais mariée à ce moment là et juste quand j'ai pris la décision de suivre ma formation en psychogénéalogie, mon mari et moi nous sommes séparés. Je me retrouvais au chômage, seule avec mes 2 enfants, et pourtant, j'ai décidé de tout faire pour réaliser mon rêve. Je vous l'ai dit, j'ai dû prendre des boulots alimentaires en attendant, mais aujourd'hui, je suis fière du chemin parcouru.

Vous pouvez réaliser ce que vous souhaitez tant que vous y croyez ! Et si vous avez besoin d'être accompagnée sur ce chemin, vous pouvez voir des thérapeutes ou des coachs qui vous guideront.

Et si vous ne vous sentez pas prêt ou prête à changer de vie, prêter assistance à d'autres personnes peut vous apporter le bien-être dont tout le monde a besoin : ce qui est important est de ressentir un sentiment d'efficacité personnelle.

Revoir ses croyances fondamentales et renoncer à la volonté de tout contrôler est la base pour une nouvelle façon de voir les choses, pour cette reconstruction cognitive. Tirer des leçons de ce qui se passe. Peut-être que cette période vous ouvrira les yeux sur le fait d'acheter plus local, maintenant

qu'Amazon n'a plus le droit de livrer certains produits en France, ou de manger mieux.

Quelles leçons tirez-vous de tout cela ?

### **Et concrètement ?**

Tiré d'un schéma qui a circulé sur Facebook il y a 1 ou 2 semaines, il y a 3 étapes pour concrétiser cette nouvelle vie que vous allez vous offrir.

La première, c'est que vous êtes dans la **peur**.

Peur d'attraper le virus, peur de manquer de nourriture ou de papier toilette, en colère contre le gouvernement et les autres, vous regardez sans cesse les informations et transférez tous les messages alarmants que vous recevez.

Puis, votre cheminement inconscient se faisant, vous allez passer à l'étape de **l'apprentissage**. J'identifie mes émotions, là où j'en suis, comme avec les étapes du deuil, j'arrête de consommer ce qui mauvais pour moi, tant sur le plan de la nourriture que des informations, je deviens conscient de la situation et je commence à agir, je reconnais que je ne peux pas tout maîtriser et j'agis sur ce que je peux contrôler.

Marc-Aurèle disait « Que **la force** me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le **courage de changer** ce qui peut l'être mais aussi la **sagesse** de distinguer l'un de l'autre. »

L'étape suivante est celle de la **croissance**, votre croissance intérieure. A cette étape, je pense aux autres et je tente de venir en aide, comme toutes ces couturières qui prennent de leur temps pour fabriquer les masques et les offrent aux gens qui en ont besoin ou qui n'ont pas la possibilité d'en faire (je remercie d'ailleurs ma sœur), je mets mes talents à contribution pour ceux que cela peut aider, comme ce que nous autres thérapeutes essayons de faire par un article, une vidéo ou une conférence, je suis bienveillant avec moi-même, je reste dans un état d'esprit joyeux et je partage l'espoir. Je cherche une façon de m'adapter aux changements. J'entretiens ma patience, mes relations avec les autres et ma créativité.

En cherchant la phrase de Marc-Aurèle, je suis tombée sur ma page Facebook sur ce post que je partage avec vous :



Plus vous allez travailler sur vous et être en paix avec vous-mêmes, plus cela aura un impact sur vos enfants, vos collègues de travail, vos amis et votre famille. Et cela leur donnera eux aussi envie de faire la même chose. C'est comme quand on perd du poids, cela suscite peut-être des jalousies, mais surtout, cela conforte l'autre dans l'idée de faire de même.

Le travail sur soi, cette façon de voir les choses autrement, c'est comme quand on lance un caillou dans un lac, cela crée des ondes qui se propagent aux autres qui nous entourent.

Le passage d'une étape à une autre peut se faire de façon inconsciente, sans que vous vous posiez, parce que c'est dans le naturel de l'être humain de s'adapter. Mais cela peut aussi se faire en conscience comme ce que je vous invite à faire avec ces 3 vidéos.

### Exercices

- Fréquenter des personnes inspirantes. Bon en ce moment, ce n'est pas simple, mais, au lieu de perdre du temps sur les réseaux sociaux, pourquoi ne pas regarder des vidéos de gens qui vous inspirent. David LAROCHE, le philosophe Alexandre JOLLIEN qui est né handicapé et qui transmet une force incroyable pour réaliser ses rêves, Jonathan LEHMANN, Mélha BEDIA (sœur de Ramzi qui joue dans FORTE, film qui vient de sortir), et plein d'autres. A un moment donné, lorsque je travaillais sur la confiance en moi, j'ai dû regarder, regarder des vidéos de Françoise DOLTO et me comporter comme elle pendant une semaine. Faire comme si ... est un jeu formidable pour oser être la personne qu'on souhaite être.
- Pratiquer la méditation. Certains le font déjà, mais d'autres peuvent se sentir rebutés par cette pratique. Personnellement, jusqu'à il y a 3 semaines, je me disais que ouais, il faudrait bien, parce que c'est tendance, parce qu'on m'a maintes fois dit que cela est nécessaire.

J'avais déjà essayé pendant mes formations et cela me donnait la nausée. Et puis, j'ai senti que c'était le bon moment, j'ai trouvé une musique zen sur internet et je me suis lancée. 5 minutes pour commencer, puis 10, puis 15. Aujourd'hui, c'est la première chose que je fais quand je m'assois à mon bureau. Et si je rate une séance parce que j'ai un rdv à 9h00 et que j'ai loupé l'heure, je me sens chagrin, chiffon. Vous pouvez aussi écouter de la musique à 432 hz qui élève les vibrations et vous apporte créativité, joie, bonheur. Vous en trouverez sur YouTube.

- La créativité ! Je le rabâche souvent, mais c'est un des principes fondamentaux du bien-être. Ne vous posez pas de questions telles que « suis-je capable de créer ? » ou « je n'ai pas d'imagination ». Prenez une feuille et laissez-vous aller.



Et si vous ne vous sentez pas à l'aise avec la peinture ou la couture, vous pouvez toujours créer de la lessive maison ou retaper un meuble, cela fonctionne aussi ! Enfin, certains musées proposent des visites gratuites, j'ai ainsi pu voir l'expo Pompéi au Grand Palais depuis chez moi. Et si rien ne vous parle dans ce que je viens d'énumérer, vous pouvez ouvrir votre fenêtre et regarder les nuages, le soleil, les arbres qui créent leur œuvre instable.

- Vous pouvez dissiper vos émotions avec le Jin Shin Jyutsu. Il s'agit d'une pratique qui permet d'identifier 5 émotions négatives : l'inquiétude, la peur, la colère, la tristesse et le faux-semblant (ou pleurer à l'intérieur et rire à l'extérieur) et de les harmoniser (c'est-à-dire rétablir l'équilibre) en



se tenant les doigts correspondant. Vous trouverez plus d'informations sur le site [vivresetalents.fr](http://vivresetalents.fr)

- Préparez votre routine du confinement : petit déjeuner sain, exercice, écriture, apprentissage, ménage, gratitudes, méditation et tout ce que vous aimeriez faire dans les 3 prochaines semaines : réaménager une pièce, faire des cosmétiques maisons, suivre un cours en ligne, customiser un meuble ou un vêtement, lire un gros livre ... La liste peut s'allonger !

Le confinement aura sur vous l'impact que vous lui laisserez avoir ! Alors, que choisissez-vous ?