

Utiliser son imagination

Il s'agit d'utiliser notre pensée pour produire des images mentales qui nous permettent de s'évader du moment présent en se projetant dans une situation agréable. Les possibilités sont infinies, connectez-vous à votre créativité!



Voici quelques suggestions :

- 1) Imaginez une scène qui représente la détente (p. ex être allongé sur le sable chaud et vous laisser caresser par les rayons du soleil, imaginer se promener dans un paysage magnifique).
- 2) Vous pouvez imaginer construire une pièce dans laquelle vous vous sentez en parfaite sécurité : décorez là avec des objets que vous aimez, donnez lui la couleur que vous souhaitez. Imaginez que vous entrez dans cette pièce, puis que vous fermez la porte et que vous vous ressourcez.
- 3) Imaginez que les sensations douloureuses sortent de votre corps comme l'eau d'un tuyau.
- 4) Une autre alternative est de vous imaginer construire un mur de pierre qui vous protège des agressions de la situation.
- 5) Imaginez que vous déposez votre émotion douloureuse dans une boîte que vous placez dans une grande armoire que vous fermez à clef.



Créer des émotions opposées

Faire une activité qui permet de créer des émotions qui entrent en concurrence avec les émotions désagréables : par exemple, lire une histoire émouvante, regarder une série télé qui nous fait rire, aller voir un film à suspense, se connecter à de sites internet humoristiques, écouter une musique qui nous fait du bien.

Interrompre

Lâcher prise pendant un moment prédéterminé est aussi une manière d'adoucir le moment présent. Il s'agit de s'accorder du répit par rapport à une tâche donnée ou pendant un moment donné.



Par exemple, offrez vous le luxe de vous camoufler sous votre duvet pendant une demi-heure. Remettez à demain une tâche ménagère que vous vouliez entreprendre aujourd'hui. Installez-vous confortablement dans votre fauteuil et ne faites rien du tout pendant une demi-heure.

Utiliser la relaxation

Apprendre à relâcher son corps permet également d'adoucir le moment présent. Il existe de nombreuses méthodes de relaxation ayant fait leur preuve (relaxation progressive de Jacobson, training autogène de Schultz, cohérence cardiaque). Des approches telles que le yoga ou la méditation ou encore des techniques de respiration peuvent être efficaces pour mieux faire face à ses émotions.

Utiliser les 5 sens

Une manière efficace d'adoucir le moment présent lorsqu'on vit des émotions douloureuses est de faire des activités agréables qui stimulent nos sens. Cela permet de créer d'autres sensations qui entrent en concurrence avec l'émotion douloureuse et qui calment notre esprit.



Nos 5 sens peuvent être utilisés :

- le goût : choisissez un aliment parmi tous vos aliments préférés et dégustez-le pleinement, portez votre attention sur vos sensations : la texture, la saveur, la température de l'aliment.
- l'ouïe : utilisez le pouvoir de la musique ou des bruits relaxants : par exemple, écoutez le ronronnement d'un chat, écoutez le chant des oiseaux dans la nature, mettez votre musique favorite.
- l'odorat : utilisez des odeurs qui vous font du bien : par exemple mettez votre parfum préféré, respirez l'odeur d'une fleur, faites cuire un gâteau dans votre four et respirez les odeurs qui s'en dégagent, approchez votre nez d'un objet en cuir ou d'un meuble en bois.
- le toucher : éveillez votre sens du toucher : par exemple plongez-vous dans un bain moussant, enroulez-vous dans une couverture confortable, caressez votre animal domestique.
- la vue : allumez une bougie et regardez la flamme qui danse, regardez le ciel étoilé ou un coucher de soleil, admirez une photo d'une personne chère.

Ouvrir son cœur



Pendant les moments de douleur intense, se connecter à cette partie de nous-mêmes qui constitue notre noyau de sagesse peut nous aider à trouver le courage et la force de traverser la crise. Si vous êtes croyant, vous pouvez ouvrir votre cœur à un être supérieur, par exemple à travers la prière.

Rappelez-vous vos réussites, les épreuves du passé que vous avez réussi à surmonter. Encouragez-vous, donnez-vous des messages d'espoir, rappelez-vous que vous faites du mieux que vous pouvez. Souvenez-vous que même la douleur n'est pas éternelle.

Vous pouvez également offrir gratuitement quelque chose à quelqu'un : se centrer sur l'action bienveillante que l'on est entrain de réaliser permet de se distraire de l'émotion qui est en cours. Par exemple, écrivez une carte pleine de gentillesse pour quelqu'un qui vous est cher, ou allez donner un coup de main bénévole dans une association.

