

Ce que je ressens vraiment



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Te reconnecter à ce que tu ressens et à ce dont tu as besoin, au-delà du rôle joué pour être accepté-e.	15 à 20 minutes	Une feuille ou un cahier, un crayon.

Dr Gabor Maté est médecin, auteur et conférencier canadien. Il est l'une des voix les plus importantes au monde sur les liens entre trauma, maladie et comportements compulsifs. Ces capsules s'inspirent de son approche de la guérison par la reconnexion à soi, à ses émotions et à son corps.

Les étapes

- **Pense à une situation récente** où tu as fait semblant que « ça allait », alors qu'en dedans, ce n'était pas le cas.
- **Trace deux colonnes** : « Ce que j'ai montré » | « Ce que je ressentais vraiment / ce dont j'avais besoin »
- **Remplis les deux colonnes honnêtement**, sans te censurer.
- **Ajoute** : « Si j'avais été totalement libre d'être moi, j'aurais aimé dire / faire : ... »
- **Termine par** : « J'ai le droit de reconnaître ce que je ressens, même si je ne sais pas encore toujours comment l'exprimer aux autres. »

Note de Maté

Pour Gabor Maté, la plupart des comportements qui nous nuisent (compulsions, rage, distance) sont des adaptations à une douleur non reconnue. La guérison commence par accepter que l'on a des besoins légitimes — et qu'on a le droit de les reconnaître.

◆ *Reconnaître ne veut pas encore dire exprimer. La première étape, c'est juste d'accepter que c'est là.*