



C'est mon être intérieur

Claire *, jeune mère de famille, cherche un accompagnement pour développer la confiance en soi. Dans cette première rencontre, elle évoque sa méfiance de ses émotions, qu'elle a toujours tenu à distance ou refoulées parce qu'elles lui apparaissent comme des faiblesses, et parce qu'elle ne sait pas quoi en faire. Mais elle se sent perdue et ne sait pas quoi faire de sa vie...

Lentement, j'invite Claire à modifier sa posture vis-à-vis de ses émotions : à les regarder, non plus comme un danger dont il faut se méfier, mais comme un message de son être intérieur qui lui indique ce qui est bon pour elle ou qui l'alerte sur ce qui la met en danger...

Et je lui propose deux pistes pour apprivoiser lentement ces émotions qui lui font encore peur et pour les canaliser : d'abord nommer ce qui les a déclenchées, découvrir que sa réaction à un événement ne parle que d'elle puisqu'une autre personne à sa place aurait pu réagir très différemment. Et ensuite chercher le message de cette émotion qui lui indique un besoin vital satisfait ou insatisfait, un bonheur à fêter, un manque à combler ou un danger à éviter...



Petit à petit, à travers des exemples de sa vie quotidienne, familiale et professionnelle, Claire découvre comment accueillir ces émotions qu'elle refoulait, et en quoi ces émotions lui parlent de ses besoins personnels profonds...

Après seulement 45 minutes d'entretien, elle me dit : *"Je me sens bien"*. Je lui propose de préciser ce qu'elle ressent : *"Je me sens apaisée, soulagée."* Je lui demande ce qui est apaisé et soulagé. *"C'est mon être intérieur"*. Et ses larmes coulent, de l'intense émotion d'une personne qui a touché quelque chose de précieux en elle. Quelques instants après, elle ajoute *"Mon être intérieur, j'ai toujours pensé que c'était impossible à y avoir accès, et je ne savais pas qui j'étais... Aujourd'hui, j'ai touché mon être intérieur"*.

En se levant pour partir, le regard illuminé elle ajoute : *"Un grand moment !"*

*Claire, il t'a suffit d'accueillir tes émotions
pour te connecter enfin à ton être intérieur !
Bonne route à toi, bonne route vers toi !*

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
novembre 2019

Dans l'esprit du livre : **Au cœur de soi**
par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018
à commander à mthomas@competences-relationnelles.com