



EXERCICE EXPRESS – 10 MINUTES POUR RAVIVER VOTRE MOTIVATION DANS VOTRE DEUIL

Consigne

Lancez un minuteur de **10 minutes**, dans un endroit calme, et répondez en pleine conscience aux questions suivantes...

Qu'est-ce que je décide de ne plus tolérer ?

Exemples :

- *Je ne tolère plus de faire semblant que tout va bien alors que je suis épuisé·e à l'intérieur.*
- *Je ne tolère plus de minimiser ma douleur pour rassurer les autres.*
- *Je ne tolère plus de me juger parce que « je devrais aller mieux ».*
- *Je ne tolère plus d'exister à moitié*
- *Je ne tolère plus ce poids des remords et de la culpabilité*

Pourquoi apaiser mon deuil est essentiel pour moi ?

Exemples :

- *Pour rendre fier mon père, pour rendre fière ma mère*
- *Pour que mes enfants aient une maman heureuse et apaisée, et qu'ils soient fiers d'elle*
- *Pour vivre enfin ma vie... et plus par procuration*
- *Je veux ouvrir un nouveau chapitre de ma vie*
- *Je veux pouvoir me sentir stable pour me marier, devenir mère...*
- *Je veux retrouver la joie de vivre.*

Mon moi apaisé et vivant (si je m'autorise à y croire)

Des questions pour vous guider

- *À quoi ressemblerait votre quotidien ?*
- *Quelle place aurait votre parent en vous ?*
- *Comment seriez-vous avec vos proches ?*
- *Quels projets cela vous permettrait de réaliser ?*