

Carnet de jeux intérieurs

par Hélène Cousin

**Pour se donner de la force
Pour rendre sa vie pétillante
Pour mettre du sacré dans son quotidien**

L'engagement

Chaque soir ou chaque matin, se donner qqchse de très précis à faire (se jurer qu'on le fera)

Exemples :

- Je m'engage à me faire belle (beau) demain matin
- Je m'engage à dire ou à montrer à mon fils que je l'aime
- Je m'engage à écouter mes envies de midi à 1h et à en réaliser une
- Je m'engage à être attentif à mes besoins de repos.
- Je m'engage à ne rien faire pendant au moins ¼ d'h et à en profiter au maximum !
- Etc...

Ca peut être une douceur pour soi, ou une audace (un petit défi), ou régler quelque chose de difficile (pour lequel on a besoin de force), ou faire vivre une valeur importante pour soi (l'amour, la justice, l'harmonie, la vérité.....)

**Pour faire une lecture positive de sa vie
Pour cibler ce qui nous manque
Pour trouver le moteur et les valeurs importantes de sa vie**

Le bilan

Prendre une feuille, faire 6 colonnes :

1) l'argent, 2) le métier, 3) les relations affectives, 4) mon corps et moi, 5) mes rêves et moi, 6) mes valeurs.

Lister : 1) ce qui a marché, 2) ce que je n'ai pas encore réalisé

Exemples :

- colonne Réussite matérielle :
 - o ce qui a marché : j'ai la maison que je voulais, avec la cuisine comme j'aime.
 - o Ce que je n'ai pas encore fait : avoir un bureau pour moi
- colonne Mon corps et moi :
 - o ce dont je suis fière : j'ai le poids qui me va
 - o ce que je n'ai pas encore fait : prendre soin de mon corps en faisant du sport

Fêter les réussites (champagne, carré de chocolat, ou toute autre forme de fête)

Choisir un seul élément pas encore réalisé et commencer à s'en occuper (toujours en douceur)

Pour mettre dans sa journée ce qui fait du bien
Pour commencer à se découvrir
Pour apprendre à dire des vrais « oui » et des vrais « non »

J'aime-j'aime pas

Chaque jour prendre un temps pour écrire sur une feuille ou dans un petit carnet secret ce que la journée a apporté comme infos sur ce qu'on aime ou ce qu'on n'aime pas.

Exemples :

- j'aime prendre le temps de faire quelques mouvements de gymnastique le matin
- j'aime choisir un thé différent chaque matin
- j'aime être toute seule dans ma maison toute calme

ou bien

- je n'aime pas recevoir un coup de téléphone tard le soir
- je n'aime pas le bazar sur mon bureau
- je n'aime pas que mes ongles ne soient pas nickels

Faire ce jeu pendant une semaine au moins. C'est un bon préambule pour faire la liste des petits plaisirs, et même pour savoir où sont ses priorités.

Et c'est très utile pour apprendre à dire « non » :

- Non aux habitudes qui n'apportent plus rien
- Non à ce qu'on laisse faire par fausse gentillesse
- Non aux faux « Oui »

Alors les vrais « Oui » peuvent arriver et c'est délicieux. Parce toutes les cellules de notre corps se réjouissent dans un vrao « Oui »

Pour commencer à se donner de l'importance
Pour se traiter avec amour
Pour rayonner autour de soi

Les 20 petits plaisirs :

Faire une liste de 20 petits plaisirs possibles chaque jour dans toutes circonstances

Exemples :

- boire un café avec les pieds en hauteur
- regarder le soleil qui scintille dans les arbres
- ne rien faire pendant ¼ d'h
- téléphoner à une personne chère sans raison particulière
- faire une caresse à son chien
- regarder la télé à une heure inhabituelle
- marcher pied nu dans l'herbe
- etc...

Y piocher chaque matin 3 plaisirs à mettre dans sa journée.

A chacun de ces plaisirs, essayez de savourer consciemment le plaisir ressenti. Ce moment est délicieux et il n'est que pour vous.

Si vous y jouez avec sincérité, vous allez faire des envieux...

Et vous allez être contagieux de bonne santé !!

Pour démarrer la journée avec le sourire
Pour ne pas attendre tout des autres
Pour transformer le lourd en léger

La douceur du jour

Le matin, au réveil prendre un temps pour décider quelle sera la douceur du jour qu'on va s'offrir.

Exemple :

- décider qu'on va s'acheter un habit très précis
- décider qu'on va se faire un très bon petit repas
- décider qu'on va s'offrir une sieste quoiqu'il arrive

Il est important de s'engager (de jurer qu'on le fera). Parce qu'on a tendance à oublier la décision du matin !! Mettre un post it sur le frigo, ou un noeud à son mouchoir !!

On peut aussi choisir de mettre du léger dans une situation lourde de la journée :

Exemple :

- à l'hôpital, ou dans la salle d'attente, mettre une petite aventure : se promener dans les couloirs, aller voir quelqu'un qu'on ne connaît pas, dire un mot gentil, sourire aux infirmières, dire au médecin ce qu'on trouve chouette chez lui...

Le pas décisif est de **décider**. Inconsciemment les cellules de votre corps perçoivent que vous prenez les choses en main

Pour mettre une petite victoire dans sa journée
Pour poser un regard positif sur soi
Pour honorer la vie

Se faire beau (belle)

Une fois par semaine au moins, prendre le temps de se faire beau (belle), sans tenir compte de ses habitudes.

Ce n'est pas nécessaire de commencer sa journée par ça. On peut le faire à tout moment.

Une variante : se changer autant de fois qu'on en a envie dans la journée. Faire plein d'essais et d'essayages !

Si c'est difficile tout(e) seul(e), faites appel à un(e) ami(e).

Essayez des choses inconnues, amusez-vous ! (passez 2 heures dans un magasin à essayer des tas de trucs nouveaux)

Faites-vous très chic, même pour rester chez vous. Et pourquoi ne pas en rajouter en vous faisant un repas aux chandelles, avec 3 assiettes et 2 verres rien que pour vous.

La vie de chateau fait de nous des rois et des reines ! L'habit aide à faire le moine !

Pour se laisser agréablement surprendre par soi-même
Pour reprendre confiance dans son corps
Pour voir la beauté du monde

Le miroir

Se regarder dans la glace de sa salle de bain et laisser son regard balayer tout le corps comme si c'était le corps de quelqu'un d'autre. Définir le détail de son corps qu'on aime particulièrement.

Prendre le temps de regarder cette beauté. Eventuellement y associer une beauté plus intérieure

Exemples :

- Extérieurement : mes épaules sont belles. Leur courbe est harmonieuse, elles sont à la fois délicates et solides. Intérieurement : je suis faite de délicatesse et de solidité
- Extérieurement : mes yeux sont beaux. Ils sont brillants et j'aime leur couleur. Intérieurement : cette brillance, c'est mon feu intérieur, la couleur c'est

Choisir un objet tout simple, qui tient dans une poche, qui symbolise cette beauté.

Exemples :

- une plume
- une bille

Tout au long de la journée, en voyant l'objet ou en le sentant dans sa poche, c'est notre beauté qui nous revient à l'esprit. Et la beauté du monde nous saute aux yeux...

Pour devenir tendre avec soi-même
Pour apprendre à accepter son imperfection
Pour transformer une souffrance en légèreté

Le miroir

Même exercice, mais cette fois, on repère un détail de soi qu'on n'aime pas. Ne pas s'apesantir, mais se rendre compte que ce détail nous pourrit la vie.

Exemples :

- je n'aime pas mes dents. Je m'empêche toujours de sourire pour ne pas qu'on les voit.
- Je n'aime pas mes pieds. Ils m'empêchent de porter les chaussures que j'aimerais, je suis toujours en godasses, jamais sexy.

Choisir un objet tout simple, qui tient dans la poche qui symbolise ce défaut.

Exemples :

- un caillou irrégulier
- un dé à jouer

Le soir, reprendre cet objet, le regarder avec objectivité : quelles sont ses qualités ?

Exemples :

- le caillou est naturel, unique, simple, vrai
- le dé est doux au toucher, inattendu, léger, plein de suspense. Imaginez-vous quelqu'un qui vous parle en soulignant ces qualités en vous.

**Pour arrêter de s'en vouloir d'être fatigué
Pour officialiser qu'on n'en peut plus
Pour découvrir le non-faire**

Le légume heureux

Quand on n'en peut plus, qu'on n'a qu'une envie, c'est de ne plus voir personne, ou de rester sous sa couette, il faut respecter ça. Oui, on est hors course et ça ne sert à rien de faire semblant du contraire.

Une seule solution : faire le légume. Mais pas un légume qui râle d'être hors course ! Non, un légume qui se régale d'être au repos.

L'annoncer officiellement, avec un zeste d'humour.
Puis s'organiser un camp retranché super confortable.

Exemples :

- se mettre dans son lit, avec un max de coussins, un plateau royal de petites douceurs, le téléphone à portée de main (si c'est un bien), la télé tout près, un bon film qui ne stresse pas les neurones, un bouquin, un carnet...
- le but : savourer le plus possible.

Vous allez avoir des surprises ! Soit vous vous retrouvez en pleine forme, soit votre entourage vient vous cocooner délicieusement, soit vous découvrez une autre façon d'être, et non plus de faire, soit en ½ h vous n'êtes plus du tout fatigué !!

**Pour donner un regain de vie à notre corps
Pour respecter l'outil que nous avons entre les mains (notre corps)
Pour sentir que nous sommes un outil qui est au service d'une mission**

Les besoins

C'est un jeu pour les jours où on se sent « à côté de ses pompes », déconnecté de soi, comme une âme en peine. Il sera probablement nécessaire de vous engager à jouer à ce jeu, tellement le moral est bas et risque de vous faire oublier votre bonne résolution.

Le principe est de mettre le projecteur sur soi quelques minutes par jour (1/4 d'h par exemple pour commencer), en se posant tout simplement la question : « de quoi mon corps a-t-il besoin, là maintenant ? » Le plus difficile est de s'accorder le droit de ce qui monte instantanément, de ne pas le balayer comme si ça n'avait pas d'importance.

Exemples :

- Besoin d'aller aux toilettes
- Besoin d'un geste de tendresse (comme une caresse sur le visage)
- Besoin de se mettre en lien avec quelqu'un (passer un coup de fil)

En écoutant les besoins tout simples de votre corps, vous lui donnez une chance de vous dire ce dont vous avez un besoin urgent dans votre vie. Quand le corps a sa dose d'attentions, il se met au service de la cause qui vous tient à cœur, il devient votre allié précieux et vous avez alors envie de bien le soigner....

Pour ne pas laisser s'enliser certaines situations difficiles
Pour mettre la paix en soi
Pour sentir qu'on est un être d'amour

Exprimer sa révolte

On a parfois une colère sourde en nous qui nous pollue.
Ou bien on se surprend à reprocher en permanence quelque chose à nos proches
Ou bien on a un sentiment de victime permanent.

Prendre du temps (beaucoup de temps), avec une feuille et un crayon.
Faire 4 colonnes : 1) les reproches, 2) comment on se sent à l'intérieur, 3) quelle question cela soulève, 4) la solution de paix évidente à mettre en place

Exemples

- 1) il ne s'occupe jamais de moi, toujours des autres
- 2) je me sens abandonnée, ou bien j'ai l'impression d'être une chiure de mouche
- 3) qu'est-ce qui me manque dans ma journée ?
- 4) s'offrir un temps de soin ou de tendresse dans la journée

ou encore

- 1) elle me contredit en permanence, elle prend toute la place
- 2) je me sens pris pour un incapable, ou bien exclu
- 3) quel mot d'amour important je n'arrive pas à dire ?
- 4) offrir son amour à l'autre sur un mode qu'il peut comprendre (pas de diner au chandelle si ce n'est pas son truc !!)