

Exercice 24:
Identifier les
contrats qui
pompe l'énergie.



Definition d'engagement = Acte par lequel on s'engage à accomplir quelque chose ; promesse, convention ou contrat par lesquels on se lie.

Objectif: Mettre en place une auto-régulation.

- 📌 Identifier ce qui nous lie sur tous les plans .
- 📌 Clarifier les différents types, et les différentes qualités de liens.
- 📌 Réfléchir sur les motivations.
- 📌 Se raconter une autre histoire.

Place à la pratique.

Exercice en 4 temps progressifs. Je vous invite à étaler l'exercice sur 4 soirs de suite. Chaque exercice va venir vous travailler en profondeur. Le lendemain vous aurez peut-être des compréhensions nouvelles, n'hésitez pas à les noter pour enrichir votre pistage interne.

Étape 1 : Identification (10 à 15 mn)

Prenez votre carnet et listez vos engagements dans les domaines de vie suivants;

- affective,
- narcissique,
- identitaire,
- sociale,
- habitation
- familiale,
- professionnels,
- juridique,
- matériel,
- énergies, ...

Étape 2 : Clarifier et oser aller au-delà des apparences (15 à 20 mn)

Poursuivez à partir de votre liste précédente, et à l'aide de couleurs ou d'icônes, précisez pour chacun de vos engagements si vous le pouvez :

- ✓ si ces engagements sont d'ordre moral, juridique, énergétique ou filiale,
- ✓ si ces liens sont nourris par vos peurs (d'échouer, du manque, ...), par vos besoins (de sécurité, d'appartenance, d'âme,), par vos rêves, par votre cœur, par une vision, ...

Étape 3 : Réfléchir (15 à 20 mn)

Poursuivez à partir de votre liste précédente, et réfléchissez aux questions suivantes pour chacun de vos engagements :

Est-ce que les motivations initiales de ces engagements nourrissent toujours mon cœur actuellement ? Autrement dit, les motivations initiales sont-elles les mêmes actuellement ou ont-elles changées avec le temps ? Si oui, qu'est ce qui a changé ?

Étape 4: Raconter une autre histoire (15 à 20 mn)

L'objectif de cet exercice est d'aider notre cerveau encore sous le prisme de nos croyances limitantes, à prendre du recul et à se rendre compte que nous nous attachons à des dépendances qui nous font mal.

Si nous identifions les engagements qui ne nourrissent plus notre cœur, et qui au final sont énergivores, il est important d'apprendre à s'en détacher.

Cela se fait par étape : Identifier (fait précédemment), aider l'esprit à comprendre que lorsque nous serons morts, les personnes qui sont dépendantes de nous continueront à vivre, et enfin d'intégrer que changer ces engagements dans la vie va libérer beaucoup d'espace et de temps mais que se désengager va demander du temps et

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant](#), éd Le Souffle d'Or.

vous faire grandir.

Prenez une nouvelle page de votre carnet, et pour les engagements qui ne nourrissent plus votre cœur et qui sont énergivores, écrivez en complétant ces phrases :

« Pour me désengager de (tel lien/contrat/ ...), il faut que je mette en place dans le temps court les ressources et les compétences suivantes pour moi et pour les autres :
Idem pour le temps moyen (1 an jusqu'à 5 ans) ».

« Lorsque cet engagement sera terminé, comment est-ce que je me sentirai ? ».