

Exercice 9: Le temps passe trop vite!

Rappel

Notre Quotidien est empli de surcharge mental et de listes de tâches en provenance du travail et de la logistique quotidienne.

Bien sûr, nous le savons. Tous.tes mes patients.es me le disent.

Mais dès que l'on prend 5 min avec papier/stylo pour se représenter notre quotidien, nous ne pouvons plus nier !

Objectifs :

- Dresser un constat factuel de notre surcharge mentale et lister les tâches inhérentes au travail et à la logistique quotidienne,
- Comprendre que cette impression du temps qui nous échappe, résulte autant de phénomène/force extérieure qu'intérieure.
- Mettre en lumière les éléments qui surchargent notre capacité à traiter l'information cognitivement, émotionnellement et nerveusement. Les conséquences sont entre autres de ne plus avoir assez de discernement, de capacité de déduction logique ou encore de lien avec son espace émotionnel et de ressenti pour arriver à voir et comprendre que l'on est dans une impasse.
- Agir dessus et de reprendre des espaces de liberté.
- Il arrive parfois d'avoir l'impression que les surcharges viennent de l'autre. Pas de problème. En observant les liens relationnels que l'on entretient avec nos systèmes qui nous entourent et nous composent, il sera beaucoup plus facile de déterminer pourquoi des charges pèsent sur nous? Est-ce un accord implicite ou explicite? Quelles sont les transactions explicites ou implicites à cela? (...) Cela permettra d'éclaircir et de discerner les motifs de surcharges que l'on croit inextricable afin de laisser émerger les leviers possibles et les changements de comportements et de croyances nécessaires pour générer du changement.
- Identifier les leviers possibles et les comportements à changer pour reprendre le pouvoir à l'intérieur de soi en recréant les espaces/temps nécessaires pour que la vie s'exprime à nouveau.

Exercice : se Représenter son quotidien.

Prenez une feuille, et de la manière qui vous convient le mieux en termes de représentation, inscrivez sur l'espace-temps d'une semaine tous ce que vous faites.

Puis dans une autre couleur, inscrivez tous ce à quoi/qui vous devez penser. N'hésitez

Prise de note :

pas à prendre d'autres couleurs, pour différencier les charges de pensées du travail, de la logistique maison, du social, de la famille.

Le constat :

Maintenant que vous avez un emploi du temps qui représente vos charges mentales, et vos actions quotidiennes dans vos différents espaces de vie, posez-vous les questions suivantes :

Qu'est-ce que je ressens face à cet emploi du temps ?

Ai-je des prises de conscience ?

Si cet emploi du temps était celui de ma.mon meilleur.e ami.e, qu'est ce que je ressentirai pour lui.elle ? Qu'est ce que j'aurai envie de lui dire et de lui conseiller ?

Il y a-t-il des croyances qui surgissent pour justifier ou donner corps à ma manière de vivre ce temps ?

Dressez la liste de ce qui vous empêche, vous fait peur, vous embête avec des affirmations telles que « je vois que je ne passe pas assez de temps pour ou avec..., mais je ne sais pas comment je pourrai faire autrement/ je dois absolument faire »

Nous compléterons ce travail par les exercices suivants.