

Conseils et astuces pour finir :

J'ai l'impression que mon mental se comporte comme une rock-star : il est tellement habitué à une telle attention et importance ; que même la nuit quand j'aurais besoin de dormir, il ne s'arrête plus et fait son show, créant des idées, posant des questions et donnant son avis sur tout jusqu'au bout de la nuit.

Idées et avis dont je fais rarement grand-chose puisque le lendemain je suis crevé, grognon, et j'ai tout oublié ou presque !

Les pistes audio et exercices de relaxation m'aident à plus « vivre dans mon corps » et permettent que le mental soit moins imposant.

Accueillir et accepter les émotions (ou autres), même celles qui nous arrangent pas, laisser du temps/de la place pour que ça puisse exister.

Et si on est en conflit interne : encourager le mental à réagir et s'exprimer avec la même bienveillance/précaution qu'on le ferait envers unE amiE.

Si comme moi tu as tendance à t'auto-engueuler facilement, cette technique peut aider à faire baisser la tension, et devenir moins à cran, aussi envers les autres.

Apprendre à repérer :

- ses déclencheurs et signes avant-coureurs de fatigue, craquage, etc...
- des stratégies/aménagements pour éviter le mal ou mieux vivre avec
- ses ressources, ce qui repose, reconforte, défoule, etc...

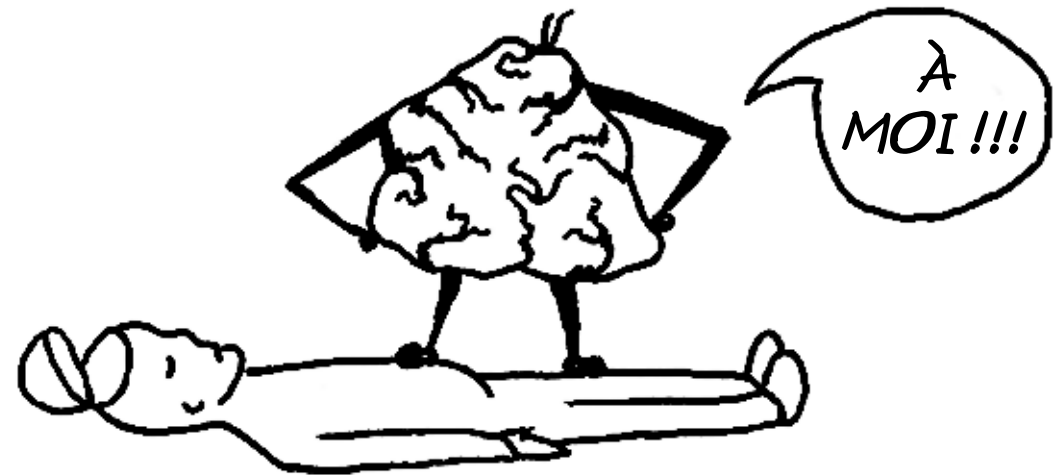
Ne pas hésiter à faire régulièrement le point dans ma vie sur : mes besoins (par ordre de priorité), les moyens que j'ai, et les objectifs que je veux/peux poursuivre, entreprendre ou mettre de côté.

À diffuser et/ou modifier à volonté.

Merci à l'ami qui a fait la mise en page et a permis à cette brochure d'être publiée.

contact : elliote@riseup.net

LA DICTATURE DU MENTAL



On a toujours dit au mental que le corps dans lequel il habite lui appartenait, qu'il pouvait en disposer à sa guise et y régner en maître.

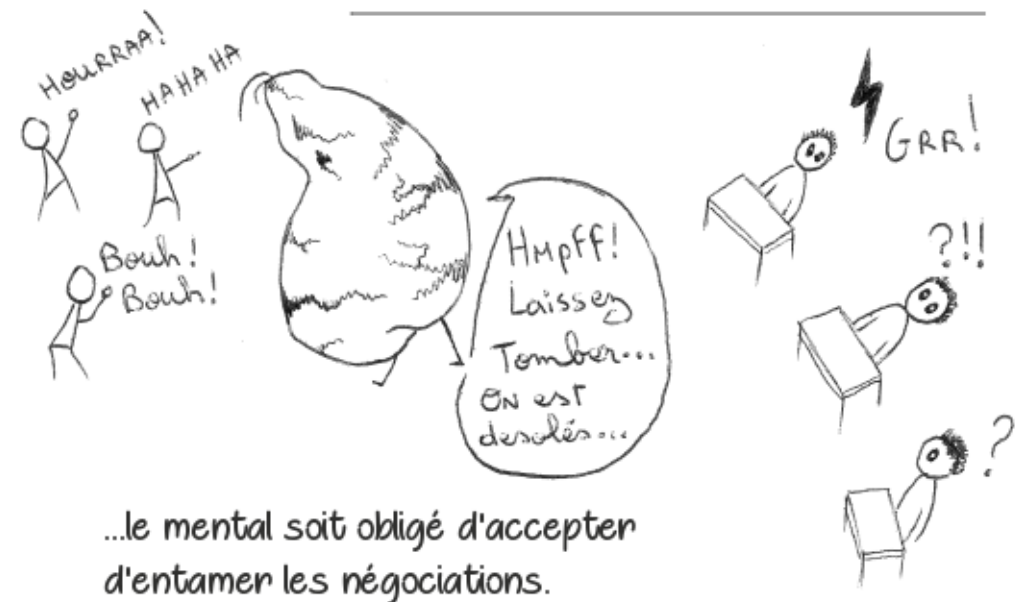


Le mental se permettait donc d'intervenir partout de manière impromptue et péremptoire, dictant ses volontés et faisant régner SON idée de l'ordre.



Jusqu'à ce qu'un jour...

Réunion super-sérieuse



...le mental soit obligé d'accepter d'entamer les négociations.

Alors, les co-existantEs entreprirent des actions de plus en plus osées et compromettantes pour l'ensemble :



Certes, le mental avait la lourde tâche de régir au mieux le reste de l'équipe et d'organiser la co-habitation, afin que l'ensemble se porte au mieux :



Et si à certains moments, envoyer péter les autres a pu s'avérer salutaire pour tous...



...à d'autres moments, le mental usait de son autorité pour son propre intérêt, ou par plaisir, car cela le rassurait d'asseoir son pouvoir absolu.



Bien sûr, des fois il avait juste pas la solution des problèmes.

Le reste de l'équipe avait bien tenté de se mettre en grève, d'organiser des maladies.

Mais le mental n'en avait cure et ne prêtait même pas attention à ces revendications, se contentant de tout remettre en bonne marche au plus vite...

