

(Mon P'tit) Boulogne +

Magazine de Boulogne-Billancourt 100% news urbaines N°8





© Raphaëlle Giacomini-Agostini



« Chacun trouvera en lui sa réponse ... »

...je rebondis sur la dernière phrase de l'édito. Effectivement il y a des périodes propices à vouloir commencer une thérapie comme décembre et les fêtes de fin d'année.

Comme je l'exprimais dans mon précédent article, les périodes de « grandes décisions » comme la rentrée scolaire, les fêtes de fin d'année et le Nouvel An, sont propices aux remises en question qui génèrent stress et angoisse.

Alors on commence à faire le bilan de l'année qui va relever ce qui a été fait et dont on est heureux voire fière et aussi, ce qui a été mis de côté par manque de temps et par un répétitif processus personnel se traduisant par « Je le ferai demain ! ». Et là, la culpabilité principalement vient faire son lit. Les processus sont liés, entre autre, à un manque de confiance en soi « je n'y arriverais jamais », de ne pas se sentir légitime « c'est pas pour moi », tout ça nourrit depuis longtemps par de petites phrases assassines. Le bilan devient douloureux, agaçant, insupportable voire souffrant alors qu'il y a plein de belles choses aussi.

Après le bilan, vient le temps des « Bonnes Résolutions ». Un moment générateur de stress d'anticipation :

« Allez cette année, je le fais ! ». C'est bien. Prenons le temps de sentir si c'est effectivement le bon moment, la bonne année si on ne va pas encore ajouter une contrainte de plus à réaliser, finalement. En ai-je vraiment envie ? Est ce déterminant pour mon Bien-Être ? Peut être que finalement en mettant moins de choses dans mon année et en le prévoyant un peu plus tard cela pourrait être plus confortable et vivable pour moi et ma famille ? Stop ! À la pression que l'on s'impose. Ne confondons pas avec « Challenge » !

Prenez le temps ! Ralentissez ! Je propose de trouver des moments rien qu'à vous entre 1/2h et 1h, à répéter 3 fois. Pendant ces temps, il y a une partie de méditation et une partie d'écriture. Couper les téléphones et tout ce qui pourrait vous interrompre. Avant la méditation poser sur une feuille de papier tout ce que vous aimeriez mettre en place pour l'année prochaine sans restriction. Mettez une alarme de fin de méditation. Allumez une bougie si cela a du sens pour vous, puis poser vous sur un coussin pour permettre au dos de ne pas s'arrondir ou une chaise dos droits pieds au sol, faite que votre posture d'assises soit confortable.



Laissez vous porter par votre respiration sans culpabiliser des pensées qui émergent, dites-vous que vous pourrez les écrire après la méditation et que là vous les laissez filer, et revenez sur votre respiration. A la sonnerie, réveillez vous doucement, reprenez votre stylo et une feuille blanche et laissez vous guider par tout ce qui vous vient.

Les intentions les plus prégnantes vont surgir automatiquement, d'autres n'auront plus de sens, d'autres seront restées muettes. Faites vous confiance, ne laissez pas l'égo « discuter » ce qui vient de votre intériorité qui a un sens profond pour votre être essentiel.

Pendant cette période, dans mon cabinet les conflits familiaux se révèlent un peu plus qu'à l'accoutumée. C'est le moment de se demander comment passer les fêtes autrement que dans un conflit ? Comment ne pas rester toute la soirée du 24 ou la journée du 25 à ronger son frein pour ne pas faire éclater un non-dit et lancer une révélation au moment de la bûche de Noël ou partir en claquant la porte car la situation est ingérable pour vous ?

Les familles classiques, recomposées, ou mono-parentales, les couples sans enfants, les célibataires, les grands-parents, les oncles, les tantes, les fratries, ou encore de confession, d'origine et de cultures différentes, tout le monde est bousculé dans son existence en lien avec notre famille, de la place occupée dans la famille, comment l'occuper et sortir d'un conflit de loyauté.

La remise en question se passe derrière la porte de mon cabinet dans cet espace sécurisé et bienveillant permettant à chacun de passer cette période de fêtes et fêter Noël comme il peut !

Prochainement : 2 sessions de Thérapies de Couple en Sardaigne du 1er au 6 mai et du 16 au 21 octobre 2020 en co-animation avec Xavier Favaro, et 4 sessions de Vacances Yoga en Sardaigne en avril, mai, septembre et octobre.

Les Thérapies de Raphaëlle

Psychothérapie / Gestalt / Yoga / Photo / Méditation

Raphaëlle Giacomini-Agostini

239 Bd Jean Jaurès - 92100 Boulogne Billancourt

Tél : 0781628595 - www.lestherapiesderaphaelle.com

Instagram @ [les_therapies_de_raphaelle](https://www.instagram.com/les_therapies_de_raphaelle)