



## EXERCICE POUR TRAVERSER LE TORRENT TUMULTUEUX DES GROS REGRETS ET CONTINUER SON CHEMIN PAISIBLEMENT !

1. SUR UNE FEUILLE DE PAPIER, DÉCRIVEZ LA DÉCISION OU LA SITUATION POUR LAQUELLE VOUS AVEZ DES REGRETS.



2. RÉFLÉCHISSEZ EN ÉCRIVANT LIBREMENT AUX RAISONS QUI VOUS FONT LA REGRETTER. QUE REGRETTEZ-VOUS EN PARTICULIER DANS CETTE SITUATION/DÉCISION ? CETTE DÉCISION/SITUATION A-T-ELLE CRÉER DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES DANS VOTRE VIE ? EST-CE QUE CERTAINES DE CES CONSÉQUENCES NÉGATIVES ONT CRÉÉ DES PROBLÈMES DANS VOTRE VIE ?



3. EN VOUS PLACANT DANS LA POSTURE D'UN OU UNE AMIE PLEINE DE COMPASSION À VOTRE ÉGARD, ÉCRIVEZ CE QUI VOUS A FAIT PRENDRE LA DÉCISION QUE VOUS AVEZ PRISE, AU MOMENT OÙ VOUS L'AVEZ PRISE. DÉPLOYEZ TOUTE L'EMPATHIE QUE VOUS POUVEZ ENVERS VOUS-MÊME. PAR EXEMPLE, SI VOUS AVEZ ABANDONNÉ L'ÉCOLE AVANT D'OBtenir VOTRE DIPLÔME, VOUS POURRIEZ ÉCRIRE QUELQUE CHOSE QUI RESSEMBLE À ÇA

*« L'école, c'était vraiment quelque chose de difficile pour toi. De te retrouver loin de ta famille, essayant de te faire un nouveau groupe d'amis tout en essayant de réussir à suivre sur le plan académique dans ce programme exigeant... ça faisait beaucoup de choses à penser en même temps! Quand tes parents t'ont suggéré de revenir passer un peu de temps à la maison pour*

*refaire le plein, tu as cru, comme tous les ados, qu'ils ne connaissaient rien. Tu as fait de ton mieux au milieu de toutes ces choses nouvelles ; tu as fait de ton mieux avec ton désir de réussir et tu es resté là-bas. Tu es resté parce que tu croyais vraiment que c'était le mieux. »*



4. DEMANDEZ-VOUS CE QUE VOUS FERIEZ DIFFÉREMENT SI VOUS VOUS RETROUVIEZ DANS LA MÊME SITUATION UN JOUR DANS LE FUTUR. ÉCRIVEZ VOTRE RÉPONSE. CETTE RÉPONSE PRÉSENTE CE QUE VOUS AVEZ APPRIS DEPUIS CETTE ÉPOQUE ; ET QUE VOUS NE SAVIEZ PAS À L'ÉPOQUE.



5. MAINTENANT, GARDEZ VOTRE ATTENTION FIXÉE SUR CE QUE VOUS POUVEZ CHANGER AUJOURD'HUI DE CETTE DÉCISION D'AUTREFOIS. PAR EXEMPLE, SI VOUS AVEZ ABANDONNÉ L'ÉCOLE, POUVEZ-VOUS Y RETOURNER ET TERMINER VOS ÉTUDES ? QUELLES ACTIONS PUIS-JE POSER POUR RÉPARER UN TORT QUE J'AURAIS FAIT ? BREF, QUELLES ACTIONS, EN MON POUVOIR AUJOURD'HUI, PUIS-JE POSER ET QUI ME DONNERAIENT LE SENTIMENT D'AVOIR "RÉPARÉ" CETTE SITUATION ; ENVERS MOI-MÊME ET ENVERS LES PERSONNES CONCERNÉES. ÉCRIVEZ QUELQUES IDÉES QUI VOUS VIENNENT (SANS VOUS CENSURER !) À PROPOS DES ACTIONS QUE VOUS POUVEZ FAIRE ET DES ÉTAPES QUI Y MÈNERAIENT. PAR EXEMPLE, SI VOUS REGRETTEZ D'AVOIR TELLEMENT CRIÉ APRÈS VOTRE ENFANT, UNE DES ACTIONS POURRAIT ÊTRE D'ALLER LIRE SUR DE BONNES FAÇONS DE COMMUNIQUER AVEC LES ENFANTS ET NOURRIR UNE RELATION SAINE ET CHALEUREUSE AVEC EUX. VOUS POURRIEZ AUSSI DÉCIDER D'ALLER EN PARLER AVEC CET ENFANT S'IL EST ADULTE AUJOURD'HUI, ET PEUT-ÊTRE PARTAGER UNE PARTIE DE CETTE RÉflexION AVEC LUI.