

Comme je l'ai déjà expliqué dans de nombreux articles, j'ai été une « stressée chronique » pendant longtemps mais, grâce à un important travail sur moi-même, j'ai réussi à devenir une personne calme et sereine disons à 95% sur une échelle de 1 à 100 (100 étant la sérénité suprême)

Avec ma pratique professionnelle, j'ai peaufiné ou transformé quelques exercices qui m'avaient été d'un grand secours en particulier celui que je vous présente aujourd'hui.

L'EXERCICE DES LETTRES

Il s'agit de l'exercice des lettres qui va vous permettre d'évacuer, colère, stress, envie, chagrin, culpabilité, etc enfin tout ce qui vous empêche d'être heureux

Est-ce que cela va vous éradiquer vos problèmes ? Non, mais ça va vous permettre de prendre une distance certaine par rapport à eux en évacuant une grande partie de l'émotionnel qui y est lié

MODE D'EMPLOI POUR L'EXERCICE DES LETTRES

Il est essentiel de le faire tel qu'il est indiqué car après des années et des années de « peaufinage » et d'essais divers cette dernière mouture donne vraiment d'excellents résultats

Lisez bien toutes les instructions avant de commencer

SEPT RÈGLES (FACILES) POUR QUE ÇA FONCTIONNE

1. Réservez au moins 1h30/2h de tranquillité (l'idéal serait de ne pas avoir de contraintes de temps) et veillez à ne pas être dérangés
2. Ni téléphone ni radio
3. Faire « l'aller et le retour » de l'exercice le même jour si vous pensez ne pas avoir le temps de le faire ainsi **ATTENDEZ D'EN AVOIR ce point EST ESSENTIEL**

4. Ecrire le « **nez sur le guidon** » c'est-à-dire écrivez sans vous arrêter et sans jamais relire ce que vous avez écrit. *Même si vous avez l'impression de répéter 10 fois la même chose CONTINUEZ À ÉCRIRE et dès que vous levez le nez ARRÊTEZ-VOUS*
5. Se vous êtes fatigués et avez besoin de vous arrêter un peu : »ne pensez à rien et pour cela répétez « j'écris j'écris j'écris j'écris j'écris « pour éviter de laisser entrer des pensées parasites et reprenez
6. **Ayez tout le matériel auprès de vous**
7. **NE RELISEZ JAMAIS JAMAIS les lettres que vous avez écrites**

LE MATERIEL :

1. **papier de deux couleurs différentes** (blanc et jaune, vert et bleu, violet et blanc) mais deux couleurs bien distinctes
2. deux enveloppes identiques et vierges
3. un crayon gras ou un stylo qui glisse bien
4. kleenex

L'EXERCICE Son but : exprimer votre douleur/colère/culpabilité/honte enfin tout ce qui vous pose problème

Évacuer votre stress ou anxiété liés à différents problèmes que vous rencontrez

À QUI/QUOI ÉCRIRE :

aux personnes avec lesquelles vous avez des problèmes (individuellement bien sûr)

a des personnes décédées

à vos travers/défauts/vulnérabilités/, votre timidité, votre côté râleur/ menteur, la partie qui fume/boit/mange trop, etc)

à tout ce «*qui vous reste en travers ou représente pour vous une difficulté*»(injustice, manque d'argent, l'argent, les hommes, les femmes, le travail etc...)

à votre mari/femme/amant/amoureux/ enfin à tout

SON DÉROULEMENT - Se préparer

Fermez les yeux ... comptez de 10 à 1 sur l'expiration ... ouvrez les yeux à 1

prenez les pages de la première couleur et commencez à écrire

Dans la première partie vous allez exprimer :

rage/frustration/peine/colère/culpabilité/tristesse/désirs de vengeance/colère/déception/peur/désillusion/etc enfin dites tout ce que vous ressentez **SANS RETENUE**, (jamais vous ne relirez ces lettres alors vous pouvez y aller à l'aise, tout ce qui vient vous l'écrivez

Si vous avez envie de traiter votre patron/ex/X ou Y de crétin ou pire allez-y, le but de cet exercice est précisément de vous défouler et de verbaliser les non-dits

Continuez jusqu'à ce que plus rien ne vienne, dès que ça ne vient plus **SPONTANEMENT ARRÊTEZ-VOUS** (cad que dès que vous levez le nez, vous posez le crayon c'est fini)

vous pliez la lettre (SANS LA RELIRE même un peu) et vous la mettez dans l'enveloppe

vous la cachez et écrivez le nom du destinataire par exemple: **Ma jalousie/ Arthur/Julie/ Maman/Papa etc..**

Dans la deuxième partie vous allez écrire la lettre que vous aimeriez recevoir de la personne (ou difficulté) à laquelle vous avez écrit:

Ne commencez pas par vous dire: *»mais il/elle ne dirait jamais ça »* **Vous allez écrire ce que vous aimeriez entendre ou lire de la personne (ou difficulté)**

Fermez les yeux... comptez de 10 à 1 sur l'expiration... ouvrez les yeux à 1

prenez les feuilles de l'autre couleur et commencez à écrire

Continuez jusqu'à ce que plus rien ne vienne, dès que ça ne vient plus **SPONTANEMENT ARRÊTEZ-VOUS** (*cad que dès que vous levez le nez, vous posez le crayon c'est fini*)

vous pliez la lettre (**SANS LA RELIRE même un peu**) et vous la mettez dans l'enveloppe

vous la cachez et écrivez le nom de l'expéditeur et du destinataire (vous bien sûr)

par exemple dans mon cas ce serait **Maman à Sylviane**

Vous les gardez jusqu'à ce que vous sentiez que les difficultés/la peine/colère/rage/honte, etc sont dépassés , vous les brûlez

VOUS NE RELISEZ JAMAIS c'est une énergie qui peut être très dangereuse

POURQUOI IL NE FAUT JAMAIS RELIRE

Une de mes clientes avait fait cet exercice au cours d'un de mes séminaires il y a plus de 15 ans alors qu'elle traversait de graves problèmes dans son couple.

Elle revient me voir il y a 3 ans et, au cours de la consultation, je me rends compte qu'elle est passablement « remontée » contre son mari.

Devant mon étonnement alors que les choses étaient calmes depuis tout de même assez longtemps vous savez ce qu'elle me sort :

*« **ah mais tu sais de temps en temps je relis la lettre** (la première partie) pour ne pas oublier ...*

Elle m'a avoué qu'à chaque fois qu'elle relisait sa prose elle redevenait furax contre le mari !! Je l'ai obligée à la déchirer ou à la brûler