

Fiche exercice

J'ARROSE MON JARDIN



Notre quotidien ressemble parfois à un jardin.

Plusieurs choses y poussent.

Il y a des arbres solides qui donnent du caractère au jardin, il y a des fleurs qui – même si petites – nous permettent de savourer des instants agréables. Des légumes qui nous nourrissent. Il y a aussi des mauvaises herbes qui nous dérangent et des parcelles vides ou laissées à l'abandon où rien ne s'est encore vraiment enraciné.

i Cet exercice a pour objectif de vous aider à percevoir sur quoi vous vous concentrez dans votre jardin.

J'OBSERVE OÙ JE PLACE MON ÉNERGIE

Est-ce que vous mettez tous vos efforts dans l'arrachage de mauvaises herbes (se débarrasser des choses non souhaitées) ? Est-ce que vous luttez contre vos pensées désagréables, vos émotions inconfortables ? Cherchez-vous avant tout à éviter les événements qui pourraient potentiellement vous blesser ? Ou critiquer les comportements des autres (ou les vôtres) que vous trouvez inacceptables ? Est-ce qu'à force d'éradiquer de mauvaises herbes, vous ne finissez pas épuisé-e et irritable, car vous ne profitez que très rarement du calme et de la beauté de votre jardin ?

Certaines personnes se concentrent tellement sur de mauvaises herbes, qu'elles oublient d'arroser les parties de leur jardin qu'elles ont envie de voir pousser.

- Plutôt que concentrer vos efforts contre les pensées et émotions inconfortables ou événements non souhaitables qui échappent à notre contrôle... **il est possible de placer son énergie pour ce qu'on souhaite alimenter, faire grandir, renforcer.** Quelles graines plantées ai-je envie d'arroser pour qu'elles prennent racine ?

RÉFLÉCHISSEZ MAINTENANT, QUELLES PARTIES DE VOTRE VIE, AVEZ-VOUS ENVIE D'ARROSER, NOURRIR, VOIR GRANDIR

Exemples :

- Quand je rencontre quelqu'un, j'essaie d'identifier un trait appréciable chez lui ou elle.
- Je veille à me consacrer du temps à moi-même (ex. j'ai repris une activité de loisir).
- Chaque jour j'identifie un moment agréable et enrichissant et je m'y consacre pleinement.

QUALITÉS D'UN BON JARDINIER

Connaissez-vous vos qualités ?
Celles que vous souhaitez acquérir et celle que vous souhaitez développer davantage.
Voici par exemple les qualités d'un bon jardinier :

- Sens d'observation
- Patience
- Respect et accueil de ce qui est
- Compréhension des interactions
- Discipline et organisation
- Flexibilité et adaptabilité

AMUSEZ-VOUS MAINTENANT À REMPLIR CE TABLEAU ET À VOUS FIXER DE PETITS DÉFIS :

Je souhaite être	Pourquoi ?	Quelle petite action m'aidera à incarner cette qualité cette semaine ?
Plus empathique	J'admire cette qualité chez mon amie Juliette... Parfois je n'arrive pas à me mettre à la place de l'autre.	La prochaine fois que je discute avec quelqu'un, j'essaie d'écouter activement et reformuler ce que j'ai compris avant de donner mon avis.

Fiche exercice
J'ARROSE MON JARDIN
