

10 EXERCICES DE MÉTAPHORES

À réaliser en imagination pour augmenter sa flexibilité psychologique face à la souffrance

OBSERVATION : dans l'instant présent

DÉFUSION : désamorcer la pensée

ACCEPTATION : abandonner la lutte

CONTEXTUALISATION : changer de perspective

Le GPS

Vous conduisez avec un GPS qui vous dicte vos pensées, notamment les plus négatives, et qui n'a pas été mis à jour depuis un moment. Plutôt que de suivre aveuglément les instructions, vous décidez d'observer et de prendre la direction de vos valeurs.

Tatie Danielle

Un trouble-fête s'invite à votre soirée d'anniversaire. Plutôt que de consacrer votre temps et votre énergie à le maintenir à l'écart, vous décidez d'accepter les inconvénients liés à sa présence afin de mieux profiter de cette soirée même si cela change vos plans.

Les sables mouvants

Vous tombez dans des sables mouvants. Plutôt que d'essayer de vous débattre pour en sortir, ce qui aurait pour effet de vous y enfoncer davantage, vous décidez de vous agiter le moins possible et de garder le maximum de contact entre le sable et votre corps.

Tir à la corde

Vous jouez au tir à la corde contre un monstre qui représente vos pires pensées et émotions. Plutôt que de consacrer toute votre énergie dans cette lutte au détriment de ce qui compte vraiment dans votre vie, vous décidez de lâcher la corde.

Lâcher la voile

Vous êtes sur un bateau en pleine tempête. Plutôt que de vouloir tendre les voiles pour garder le contrôle et rentrer vite au port, ceci a le risque de les déchirer ou de chavirer, vous décidez de les détacher le temps que ça passe, quitte à dériver un peu.

Le polygraphe

Vous êtes relié à une machine qui détecte votre anxiété et la sanctionne d'un choc électrique. Plutôt que de chercher à contrôler à tout prix vos émotions, ce qui a pour effet d'augmenter leur fréquence et leur intensité, vous décidez d'accepter de les ressentir.

Les passagers du bus

Vous êtes le chauffeur d'un bus dont les passagers représentent vos pensées. Certains exigent d'aller à droite, d'autres réclament d'aller à gauche mais c'est vous qui conduisez. Vous les laissez rouspéter et choisissez la bonne direction, celle de vos valeurs.

Le stade de football

Vous jouez un match de foot à l'extérieur et entendez les supporters de l'autre équipe crier, vous insulter et chanter que vous allez perdre. Vous ne vous arrêtez pas pour autant de jouer. Vous les laissez s'égosiller et jouez du mieux que vous pouvez.

La nappe de brouillard

Vous conduisez à travers une épaisse et inquiétante nappe de brouillard. Plutôt que de vous arrêter et d'attendre que le nuage se dissipe, vous décidez d'avancer plus lentement, plus prudemment, afin de dépasser le brouillard et d'atteindre votre destination.

L'échiquier

Vous êtes sur un échiquier opposant vos émotions et pensées positives aux négatives. Plutôt que de prendre part au combat d'un côté ou de l'autre et lutter contre une partie de vous-même, vous décidez de rester observateur de cette bataille.