



## Porter un nouveau regard, réapprendre à s'occuper de soi, c'est par exemple

- **Vivre nos émotions**, les exprimer en toute tranquillité- Envisager que toute émotion est utile. Car c'est à force de les refréner, de les enfouir au fond de nous qu'elles deviennent violentes, provoquent des réactions inappropriées ou nous rendent malades.
- **Apprendre à communiquer d'une manière bienveillante**, à ne sentir que ce que l'on croit, voit de l'autre, n'est pas la vérité mais uniquement notre point de vue. **On peut parler de nos ressentis ou de ce que l'on imagine de l'autre.**
- **Ré autoriser les enfants et nous même à pleurer.** Dire « ne pleure pas » c'est nier la souffrance de l'autre et le priver d'endorphine.
- **Panser nos blessures**, savoir qu'il y a des méthodes pour cela et qu'il n'est jamais trop tard.
- **Apprendre que nos défauts peuvent devenir des qualités.**
- **Apprendre à se faire confiance**, à savoir **ce qui est juste pour nous, à se respecter.**
- **Goûter à la douceur pour nous-mêmes**, au véritable amour de soi qui permet des relations amoureuses saines.
- **Apprendre à se centrer, à lâcher prise**, à vivre pleinement son présent, à accepter ce qui arrive comme une expérience.