



Quelques idées et exercices selon la Méthode Relationnelle Imago pour bien vivre le confinement

selon Marion Malaussena-Drosson facilitatrice relationnelle Imago

Derrière le mot confinement, se cachent des réalités très différentes pour chacun d'entre nous.

La vie confinée n'est pas la même selon que nous vivons en appartement ou dans une maison, à la campagne ou au beau milieu d'une ville, au sein d'une famille ou d'un couple uni ou dans les conflits, seul(e), au travail...

Alors que pouvons-nous faire pour bien vivre le confinement (il va falloir tenir !) et ressortir grandi de cette crise ?

Voici quelques conseils ou idées que nous partageons avec vous.

- Prenons soin de la **qualité de « l'espace relationnel »** c'est-à-dire de l'ambiance entre nous. Cela signifie **voir et honorer tout ce qui va bien chez nous et entre nous, interdire la négativité, la critique, ou le blâme...** Ce sur quoi nous portons notre attention se renforce, alors cultivons et honorons tout ce qui va bien entre nous ici et maintenant.
- Essayons d'avoir un **lieu à soi pour s'isoler**. Même dans un petit appartement il est essentiel de pouvoir trouver un espace où s'isoler lorsque nous en ressentons le besoin.
- Créons **une routine et des rituels** pour rythmer les journées : démarrer la journée par 20 minutes de sport, de méditation ou autre, se retrouver à des moments précis de la journée. Par exemple décider de faire un « apéro jus de tomate et jeux de société » tous les soirs !
- Apportons de l'**humour** à chaque fois que cela est possible.
- Mettons de l'**extraordinaire dans l'ordinaire**. Et si pour changer nous décidions de pique-niquer dans le salon ?

Voici aussi des exemples d'exercices à faire à la maison, selon la méthode relationnelle IMAGO

La **règle est** que chacun réponde à son tour à ces questions, **sans se couper la parole** ou rebondir sur ce qui est dit, **en se laissant le temps et en étant vraiment à l'écoute et curieux les uns des autres**. Ne prenez pas contre vous ce que disent les autres, mais ayez l'ouverture de cœur et d'esprit pour voir que l'autre parle de LUI.

EXERCICES

Exemples d'exercices ou de questions à se poser quand on est seul(e) (ou à partager avec un(e) ami(e) par téléphone, face time...)

Lorsque je me retrouve seule

... « Ce que j'aime faire c'est... »

... « Ce dont j'ai besoin c'est... »

... « Ce qui m'angoisse c'est... »

... « Ce qui m'aide à apaiser mon angoisse c'est... »

... « Après cette période, ce que j'aimerais qui ait changé en moi... »

... « Et le résultat dans ma vie, ce sera... »

Exemple d'exercice à faire en famille (soyez authentiques et créatifs dans vos réponses !).

Quand je pense au confinement :

... « Ce que cela va me permettre de faire/vivre c'est... »

... « Ce que j'appréhende c'est... »

... « La manière dont vous pouvez m'aider à vivre ce temps c'est... »

Question bonus :

... « A la vue de notre partage, que pourrions-nous mettre en place de nouveau et joyeux pendant ce confinement » ?

Exemple d'exercice à faire en couple

Lorsque je suis confiné(e) avec toi

... « Une chose que j'apprécie chez toi c'est... »

... « Je me sens... »

... « Ce que je redoute c'est... »

... « Ce que j'ai envie de partager avec toi c'est... »

... « Ce dont j'ai besoin c'est... »

Boite à idées pour mettre de la légèreté et de la joie pendant le confinement

- Se dire ses **3 kifs du jour**. Lors du repas du soir par exemple, dites chacun votre tour trois choses vous avez aimées dans la journée. On ne commente pas les kifs des autres, on se réjouit simplement avec celui qui les énonce !
- Ecrire **des lettres de gratitude** à quelqu'un qu'on aime, qui est seul... Dites-lui que vous l'aimez, ou le remerciez, pourquoi et ce que cela fait en vous.
- Ecrire un **journal de bord du confinement** (vos réalisations, vos pensées ou prises de conscience...)
- Suivre des **cours en ligne** (yoga, cuisine...)
- Partager des **apéros en visio** (Zoom, Skype...) avec d'autres personnes
- Ecouter des **podcasts** de personnes inspirantes ou que vous appréciez.
- **Communiquer** (téléphone...)
- **Lire**, et profiter de ne pas être pris dans la fatigue engendrée par le rythme effréné du quotidien pour lire plus qu'un chapitre sans vous endormir !
- **Ranger / trier** les placards, les photos, les mails, le garage, le grenier...
- Faire un **ménage de printemps**
- **Cuisiner**, tester de nouvelles recettes
- Faire un concours de gâteaux
- **Faire des visites virtuelles des musées**, écouter des **concerts** virtuels, regarder les **ballets de l'opéra de Paris**
- **S'occuper de soi** (masque, bain...)
- **Jardiner** (semmer des graines qui vont fleurir à la fin du confinement)
- **Happy Hour** (consacrer 60 minutes à faire ce qu'on aime, me/nous fait de bien et me/nous donne de l'énergie : lire, méditer, faire sport, prendre un bon bain chaud...)
- **Sourire** (le sourire est contagieux, comme le fait de bailler et il augmente le niveau d'hormones qui améliorent l'humeur, comme l'endorphine !)

Pourrons-nous ressortir grandi de cette crise ?

Nous ressortirons grandis de cette période si grave et exceptionnelle si nous soignons le regard que nous porterons sur la situation. **Cette situation du confinement s'impose, mais nous avons le choix de la façon dont nous allons traverser cette crise.**

Lorsque ce bouleversement sera terminé et que nous reprendrons une « vie normale », **gardons à l'esprit ce que nous avons vécu, créé, imaginé, nos prises de conscience, notre solidarité...**

La Méthode Relationnelle IMAGO considère chaque difficulté ou épreuve comme des opportunités de croissance !

Plus d'informations sur <https://www.imago-france.fr>