



Le jour où j'ai apprivoisé mon chacal.

- Bonjour, dit le renard.
- Qui es-tu ? dit le petit prince. Tu es bien joli...
- Je suis un renard, dit le renard.
- Viens jouer avec moi, lui proposa le petit prince. Je suis tellement triste...
- Je ne puis pas jouer avec toi, dit le renard. Je ne suis pas apprivoisé.
- Ah! pardon, fit le petit prince.
- Mais, après réflexion, il ajouta :
- Qu'est-ce que signifie "apprivoiser" ?
- C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie "créer des liens..."
- Créer des liens ?
- Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu

m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde...

Je suis seul. Un bistro quelconque. Je commande une Blanche de Chambly. La serveuse rousse et souriante a choisi d'y ajouter une tranche d'orange. Je bois en silence, le sourire aux lèvres.

Sans trop m'en rendre compte, mes pensées bifurquent vers le rapport que j'aurais dû terminer hier. L'anxiété m'envahit, les critiques se bousculent : quel paresseux je suis, indiscipliné, incompétent jusqu'à l'os. Les justifications suivent : mon autre client avait une urgence, je n'avais pas le choix, personne ne va mourir de toute manière. Une bataille intérieure fait rage. Mes jugements génèrent des justifications qui génèrent encore plus de jugements, et ainsi de suite. Après quelque temps de cette lutte intérieure, mon sourire a disparu, la bière ne goûte plus rien, la vie est grise et morne.

C'est à ce moment que je me souviens d'un sage principe de Marshall Rosenberg, père de la Communication NonViolente : " Écoute ton chacal, ne te bas pas avec lui ".

Je prends une grande respiration et j'écoute mes jugements, me concentrant sur mes sensations corporelles que je tente de traduire en sentiments et en besoins. " Tu es un paresseux "... tension dans les épaules, serrement dans la poitrine... beaucoup de

tristesse monte en moi, j'ai tellement besoin de repos présentement, d'espace calme où je peux me déposer.

Je sens mon énergie remonter, ma créativité redevenir accessible. Je prends une feuille et je note les idées qui pourront combler mon besoin de repos tout en honorant mes engagements avec mon client.

Je vous invite à l'essayer, ça s'appelle de l'auto-empathie!

Belle journée!

Jean-Philippe

PS : Pour ceux et celles qui veulent être accompagné(e)s dans leur apprentissage de l'auto-empathie profonde, notre prochain atelier est pour vous.

<https://spiralis.ca/produit/pida-confiance/>

.....

SPIRALIS info@spiralis.ca / <https://spiralis.ca/> / Youtube :

<https://www.youtube.com/user/SpiralisConsultants/>

<https://www.facebook.com/spiralisconsultants>

N'hésitez pas à joindre notre coordonnatrice des formations:

Gabrielle Desjardins, bdesjardins@spiralis.ca / 438-777-9870