

L'art de (se) désobéir

Matériel

- Journal Créatif ou 2 feuilles A4
- De quoi écrire
- Du matériel à dessin simple que vous avez sous la main (pastels gras ou secs, crayons de couleurs, feutres...)
- Une paire de ciseaux et de la colle
- Des vieux magazines
- En option : papiers divers (recyclé, vieux dessins, à motif, déco.)

Identifier une injonction intérieure limitante

Inspirez-vous d'une ou plusieurs de ces débuts de phrases, adaptez, modifiez selon vos envies et votre contexte

- « Une chose que je m'impose souvent et qui me met la pression c'est...parce que j'ai peur de... »
- « Je m'interdis souvent de...parce que j'ai peur de... »
- « Je ne m'autorise pas à...parce que j'ai peur de... »
- « Une contrainte que je me sens souvent obligé.e de respecter même quand personne ne m'a rien demandé c'est...parce que j'ai peur de... »
- « Les moments où je me dis, « je dois/je ne dois pas... » sont généralement liés à...parce que j'ai peur de... »
- « Les situations où j'ai le plus peur du jugement sont celles où...et...et encore... »
- « Aujourd'hui/ces jours-ci, je me suis imposé.e...parce que si je ne le faisais pas, j'avais peur de... »
- « Aujourd'hui/ces jours-ci, je ne me suis pas autorisée à...de peur de... »
- « Aujourd'hui/ces jours-ci, je me suis mis.e la pression pour...parce que j'avais peur que... »
- « Aujourd'hui/ces jours-ci, je n'ai pas osé...de peur de...»

Liste d'injonctions récurrentes

Adaptez, modifiez selon vos envies

- « Je dois toujours être parfait.e ou irréprochable»
 - « Je ne dois pas montrer mes émotions »
 - « Je dois toujours montrer un sourire »
 - « Je dois toujours être au service des autres, peu importe mes besoins »
 - « Je ne dois jamais décevoir »
 - « Je dois constamment prouver ma valeur professionnelle »
 - « Je dois être une mère parfaite/un père parfait, répondant à tous les besoins de mes enfants ».
 - « Dans mon couple, je dois constamment satisfaire les besoins de mon partenaire »
- Etc.

Liste de quelques peurs cachées derrière les injonctions

Peur de l'échec, peur du jugement, peur de l'inconnu, peur du rejet, peur de ne pas être à la hauteur, peur de l'insécurité, peur de ne pas être aimé.e etc.

L'art de (se) désobéir (suite)

Exemples d'affirmations positives

- « Je suis capable d'apprendre et de grandir même si je fais des erreurs ».
 - « Je suis humain.e, et mes imperfections sont des opportunités d'apprentissage et de croissance ».
 - « Exprimer mes émotions est une force. »
 - « Exprimer mes émotions renforce ma connexion à moi-même et les autres.»
 - « Prendre soin de moi est essentiel, je suis la personne la plus importante de ma vie».
 - « Je m'autorise à être décevant.e pour rester fidèle à moi-même. »
 - « Mes besoins et aspirations sont tout aussi importants que ceux des autres.»
 - « Ma valeur va au-delà des réalisations professionnelles. Je mérite de reconnaître et de célébrer mes succès».
 - « En tant que mère/père, je fais de mon mieux, et c'est suffisant. Mes enfants bénéficient de mon amour et de ma présence, même avec mes imperfections. »
 - « Dans le couple, nous sommes égaux, je mérite d'être respecté.e et soutenu.e tout autant que je soutiens et que je réponds aux besoins de mon partenaire.»
- Etc.

Bonus

Pour mieux identifier quels actes rebelles faire

- Sur une nouvelle page, partir en écriture spontanée pendant 5 et 10 min en s'inspirant de ces débuts de phrases.

- « Au lieu de suivre cette injonction intérieure habituelle, cette semaine je décide de... »
- « Même si ma tendance naturelle est de..., je m'autorise à...en... (décrire concrètement la situation) »
- « Contre l'habitude de toujours..., je décide de défier cette injonction intérieure en... »
- « Au lieu de céder à la pression intérieure de..., je décide de m'écouter et de... »
- « Plutôt que de me conformer à ma routine habituelle de..., je décide de... »
- « Cette semaine, je décide d'enfreindre cette injonction habituelle en... »
- « Cette semaine, j'ose... »

- Se relire et souligner les idées importantes.
- Définir en une phrase courte cet acte rebelle et l'écrire dans le symbole choisi à emporter avec vous en-dehors de votre journal.



www.emilyhawkes.fr

J'espère que vous avez aimé ce processus et que vous sentez les effets positifs dans l'art de vous désobéir!

Si vous avez envie d'aller plus loin sur ce genre de thème, j'ai la joie de vous partager mon programme en ligne "**Je me fous la paix...de manière créative**" pour vous guider pas à pas vers une nouvelle liberté d'être et de créer dans votre vie.

A bientôt!

emilyhawkes ✈️