

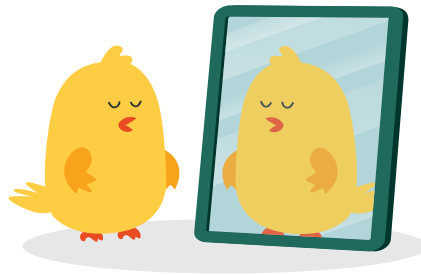
À LA RENCONTRE DE SOI-MÊME



Se regarder dans le miroir peut être un défi. On a parfois tendance à scruter notre reflet dans les moindres détails pour trouver un défaut.

Et si on apprenait à se regarder avec gentillesse ?

Pour cet exercice, trouve un endroit où tu ne seras pas dérangé.



Place-toi devant un miroir. Pas trop près, comme si tu étais en face de quelqu'un que tu ne connaissais pas bien.

Ferme les yeux un instant et imagine que tu vas rencontrer quelqu'un pour la première fois et que tu as très envie d'apprendre à connaître cette personne.

Ouvre les yeux et découvre cette personne en face de toi, dans le reflet du miroir.

Est-ce qu'elle a l'air contente ? Triste ? En colère ? Timide ? Sûre d'elle ? Dynamique ? Fatiguée ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'idée est de découvrir cette personne avec curiosité.

Cherche un compliment que tu pourrais faire à cette personne pour créer le contact.

Qu'est-ce que tu aimes bien chez elle ? Sa manière de sourire ? Ses boucles d'oreilles ? Ses habits ? Son air gentil ? Trouve au moins un élément qui te plaît.

À présent, regarde droit dans tes yeux et répète...
« Je suis une personne unique, merveilleuse et formidable. »

Tu peux aussi t'adresser un sourire plein de bienveillance.



Peut-être que cet exercice va te donner envie de rire, te faire bizarre ou te gêner. Ça ne te paraîtra peut-être pas naturel au début. Si cela arrive, c'est normal et ce n'est pas grave.

Tu peux faire cet exercice dans ta chambre, quand personne ne te regarde, et toutes les émotions sont les bienvenues.

Essaie de faire cet exercice souvent, et tu verras qu'il deviendra de plus en plus facile.