

# APPRENDS À TE CONNAÎTRE ET AMÉLIORE TON SORT

Par Manon Lacroix

Prends un cahier ou une feuille. Écris la date et choisis une question au hasard parmi celles qui suivent et réponds selon ton inspiration du moment. Tu peux le faire chaque fois que tu vis un profond sentiment de tristesse, de déprime, de peur, etc. Car dans ces circonstances, il est nécessaire que tu occupes ton esprit pour apaiser les émotions qui te font présentement souffrir. Il faut comprendre que la partie émotionnelle de ton cerveau cherche justement à prendre toute la place en te faisant croire à toutes sortes d'histoires qui n'ont pas rapport. Et c'est ce qui te fait perdre peu à peu ton gros bon sens, ton jugement critique, surtout si tu persistes à t'alimenter de plus bel. Ainsi, ton imagination part dans toutes les directions et tu risques de te causer des scénarios encore plus dramatiques et catastrophiques que ceux que tu avais hier, particulièrement quand tu penses que le pire est à venir et que tu t'en sortiras pas. Sache toutefois que ce moment de détresse ne durera pas.

## **Pour faire taire tes pensées nuisibles et les émotions qui en découlent, occupe ton mental autrement !**

Prends une question au hasard parmi celles-ci et réponds-y spontanément, comme tu penses, sans trop te creuser la tête. Ne te soucie pas des fautes ou des structures de phrases, tu n'es pas dans un cours de français! L'essentiel, c'est de récupérer ton jugement pour que tu cesses ton cinéma virtuel. En réfléchissant à une question, prise au hasard, tu apprends à mieux te connaître, à t'autoestimer et à faire mieux et, surtout, à récupérer ton pouvoir décisionnel, ton autonomie, et ce, tout en restant dans le moment présent. Ainsi, plus tu lâches prise sur tes idées déraisonnables plus la partie émotionnelle finit par se fatiguer et elle comprend dès lors qu'elle a de moins en moins d'emprise sur toi. Avec le temps et quelques efforts, tu te renforces, tu gagnes en confiance et tu peux surtout espérer viser plus haut en te créant une existence de qualité, une vie à la hauteur de tes attentes ou de tes aspirations.

### **Voici les questions. Tu peux en ajouter d'autres si tu veux.**

1. Pour quelle cause serais-tu prêt-e à te dévouer corps et âme? Pourquoi?
2. Si tu pouvais emmener cinq personnes avec toi pour toujours sur une île sans jamais pouvoir y revenir, qui voudrais-tu avoir à tes côtés? Pour chaque personne que tu choisis, apporte tes explications.
3. Une journée sans ton téléphone intelligent, comment te sens-tu, comment la vis-tu?
4. Nomme cinq choses que tu aimerais réaliser d'ici les cinq prochaines années?
5. Qui est la personne que tu admires le plus au monde? Pourquoi?
6. Si tu savais qu'il te reste une journée à vivre, que ferais-tu durant ces 24 heures?
7. Si tu pouvais voler partout, une seule fois dans ta vie, à quel endroit irais-tu et à quel moment utiliserais-tu ce pouvoir? Explique.
8. Qu'est-ce que tu apprécies le plus chez toi? Explique.
9. Qu'est-ce que tu apprécies le plus chez les autres? Explique.
10. Qu'est-ce que tu penses de la mort? Définis ta perception de la mort.
11. D'après toi, avant de naître, où étais-tu? Qu'est-ce que tu faisais? Laisse aller ton imagination, juste pour le fun.
12. Qu'attends-tu de tes proches?
13. Quel est ton plus grand rêve? Comment peux-tu le réaliser? Qui peut t'aider à le réaliser? Qu'est-ce que tu dois faire pour l'atteindre? Quelles qualités ou compétences tu dois avoir et/ou développer pour obtenir ce que tu souhaites?

14. Si on te donnait un million de dollars, que ferais-tu avec cet argent?
15. Dans la dernière année, de quoi es-tu fière? Explique.
16. Quelle grande leçon de vie as-tu appris jusqu'ici dans ta vie? Explique.
17. Qu'est-ce que tu dois faire pour vivre une vie riche et entière?
18. Si tu pouvais passer une heure avec une personne de ton choix (vivante ou décédée), qui serait-elle?  
Pourquoi cette personne?
19. Quelle saison préfères-tu? Explique pourquoi.
20. Si tu pouvais changer ton prénom, lequel choisirais-tu? Pourquoi?
21. Qu'est-ce que tu te souhaites?

*Manon Lacroix*

*Directrice*

*Le Centre Option-Prévention TVDS*

*1-615 rue Provost, Lachine, Qc, H8S 1M5*

*514 898-9805*

[centretvds@videotron.ca](mailto:centretvds@videotron.ca)

[www.centretvds.org](http://www.centretvds.org)

[www.generationelles.ca](http://www.generationelles.ca)