

Cultiver notre énergie

La plupart des femmes que je connais, et moi y compris ont le réflexe :

-> D'un côté de donner, donner, donner, s'occuper et se préoccuper des autres.

(Si elles sont co-dépendantes comme moi alors elles veulent aussi les aider, les changer, les sauver.)

-> Et d'un autre, beaucoup de femmes et moi y compris avons le plus grand mal du monde à recevoir :

- Des compliments, de l'attention, des cadeaux, de l'empathie, des caresses... Sans se sentir gênées ou redevables.

Cela se reflète dans les chiffres de santé :

« 80% des personnes atteintes de maladies auto-immunes sont des femmes.

Dans les années 30, le ratio d'hommes et de femmes atteint-e-s de sclérose en plaque était de 1 pour 1.

Aujourd'hui c'est 3 femmes et demie pour 1 homme.

Ce n'est donc pas à cause de la génétique, ni le climat, ni le régime alimentaire. C'est le stress.

Voici 4 traits de caractères contribuant à l'émergence de ces maladies :

- Le fait de se sentir émotionnellement concerné-e par les besoins des autres.

- La suppression de la colère saine.

- Le fait de s'identifier systématiquement au rôle de responsabilité et de devoir.

- Se sentir responsable des émotions des autres.

Lorsqu'une femme est en dépression pendant sa grossesse cela augmente le risque d'accouchement prématuré, 36 à 38 semaines.

Si le compagnon de la femme enceinte est en dépression, cela augmente le risque d'accouchement encore plus prématuré. Parce que la femme absorbe le stress de son compagnon.

Ce n'est pas nécessairement pour des raisons biologiques, mais parce-que c'est le rôle que la société leurs a assigné. »

Source : Gabor Maté https://youtu.be/taYVjQo_ldA?si=yF86Uw1zPLpCmjnY

« À l'annonce d'un cancer, une femme a 6 fois plus de risque d'être quitté qu'un homme. [...]

Les chances d'avoir un conjoint auprès de soi lorsqu'on a 75 ans ou plus et qu'on est en situation d'incapacité sont bien plus élevées pour les hommes que pour les femmes : 60% contre 20% ».

Source : Baptiste Beaulieu

https://www.instagram.com/p/COEpsQsfscQ/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==

Nous avons donc besoin d'un côté d'apprendre à recevoir sans nous sentir redevables.

Et d'un autre à apprendre à investir notre énergie plutôt que la dépenser à perte.

Je vous propose donc quelques outils pour apprendre à vous faire passer **en premier**.

Comme dans un avion, vous devez mettre votre masque à oxygène avant d'aider les autres à mettre le leur.

Vous n'êtes d'aucune efficacité si vous êtes asphyxiée, vidée, même avec les meilleures intentions du monde !

Il est aussi intéressant de voir ce que vous faites une fois que vous vous sentez bien, en pleine forme, pleine d'énergie.

Trouvez-vous une personne à qui donner toute cette énergie ? À qui faire passer un très bon moment ?

Une personne qui n'en fait pas autant pour vous ?

C'est un réflexe de « havingness level », c'est-à-dire notre capacité à avoir des choses agréables avant de saboter tant notre système n'est pas habitué à vivre cela.

Pour les personnes traumatisées, c'est l'inquiétude / le stress dès que tout va bien de la prochaine catastrophe va leur tomber dessus, forcément, incessamment sous peu. Elles ne peuvent profiter du fait que tout va bien.

Notre cerveau, comme notre système nerveux se modèlent en fonction des situations qu'ils ont connus pendant leurs développements : intra-utérin, petite enfance et enfance.

S'ils n'ont pas connu de sécurité, de paix, de sérénité, ils ne savent pas le gérer quand cela arrive, ils sont bug.

Heureusement ils sont « plastiques », c'est-à-dire qu'ils peuvent se « rééduquer ».

Je vous propose deux axes pour nous « éduquer » à mettre notre masque à oxygène en premier, à investir notre énergie plutôt que de la dépenser à perte, et à la cultiver :

1- Nous faire passer en premier.

2- Commencer par le plaisir.

1- Compta énergétique

Le fait de rester attentif à la façon dont nous dépensons notre énergie s'appelle le décompte énergétique. Il s'agit simplement de garder une trace d'où nous investissons notre énergie et où nous la dépensons. Tout comme une comptabilité financière, cela brise nos habitudes et nous permet de voir ce qui se passe réellement et de pouvoir répondre à ces questions et faire les ajustements nécessaires :

- Comment récupérons-nous de l'énergie?
- Est-ce que ces activités sont une priorité pour nous?
- Comment dépensons-nous notre énergie auprès des autres ?

Exercice : journal de bord du niveau d'énergie

Ne pas confondre excitation et énergie : l'apaisement, la détente, la sérénité, le calme intérieur, ne sont pas des pertes d'énergie, mais bien un gain.

Et à l'inverse le boost dû au café et autres excitants sont des compensations à un manque d'énergie, pas un réel gain d'énergie. C'est toute la différence entre les bénéfices sur le court terme et le long terme. Vous pouvez par exemple comparer les bénéfices du café (pour se booster) sur le court terme et sur le long terme. Idem pour l'alcool pour se détendre.

Utilisez le tableau ci-dessous pour vous aider à discerner les activités quotidiennes qui cultivent votre énergie et celles qui la vident.

Ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas quelle case cocher, fiez-vous à votre intuition.

Avec le temps vous deviendrez plus familier avec les sensations de créer ou de dépenser.

Vous découvrirez peut-être bientôt que vous êtes automatiquement attiré par les activités qui génèrent de l'énergie plutôt que celles qui la diminuent.

Consigne : reportez les activités que vous pratiquez au cours de la journée. Essayer d'être précis : plutôt que de dire « travail », notez les tâches en elles-mêmes et comment elles vous font vous sentir. Vous sentez-vous plus énergisé ou moins énergisé quand vous avez fini ? Placez une croix dans la case « génère » si vous sentez que cette activité a cultivé votre énergie. Placer une croix dans « dépense » si vous pensez que cela vide vos réserves. Puis notez pourquoi vous avez choisi de cocher cette case-là (en décrivant vos sensations par exemple).

Répétez cet exercice chaque jour pendant une semaine ou plus si vous trouvez cela utile.



Heur e	Activité/aliment/personne / pensée/lieu	Génère (cocher)	Dépens e (cocher)	notes

Domaines d'observations :

Relations, sexualité, alimentation, gestion de l'argent, loisirs, émotions, habitudes générales

En règle Générale, il est intéressant de voir comment on utilise chacun de ces domaines : pour compenser un manque, pour nous équilibrer, nous nourrir, nous réguler.

Exemples / notes suite au débrief en groupe :

Source : « introduction to energy accounting » from OneTaste,


(traduction de l'anglais par Agnès Candiotti)

Ci-dessous : Fiche à imprimer en plusieurs exemplaire et à remplir aussi longtemps et souvent que vous le désirez.

Heure	Activité/aliment/personne / pensée/lieu	Gènere	Dépense	notes
	 Slow Sex Love Life			

Exemples de choses qui génèrent de l'énergie versus ce qui en dépense, tableau à compléter en intelligence collective quand nous débrieferons cet exercice lors du dernier live du cycle :



 GÉNÈRE DE L'ÉNERGIE	DEPENSE DE L'ÉNERGIE
Face face	L'évitement
Assumer ses responsabilités	Accuser et comploter
Accomplir les choses à 80%	Être perfectionniste
Respecter ses engagements	Osciller
Sentir la sensation à l'état pur	Se débarrasser de la patate chaude ou la refroidir
Exprimer un désir	Se retirer
Être honnête	Brouiller les pistes, faire des cachotteries
S'excuser, reconnaître ses torts	S'accabler ou accabler les autres
Faire avec ce qui est présent	Vivre dans le passé ou anticiper le futur
Apprendre aux gens à faire les choses par eux-mêmes	Faire à la place des autres
Visiter notre zone d'explorations.	S'en tenir rigoureusement à ses préférences

2- Ne plus jamais oublier le plaisir !

Faites vos listes de plaisirs, au moins 12 de chacun !

1 - Plaisirs qui nécessitent moins de 15 minutes et qui sont gratuits, exemple :

- Lire un roman
- Aller marcher pieds-nus dans la nature
- Jardiner
- Lire de la poésie
- Prendre le temps de me masser et caresser après ma douche
- Me poser peau nue au soleil
- Méditer quelques minutes / écouter une méditation guidée
- Envoyer un mot d'appréciation à une personne que j'aime
- Sentir une odeur que j'aime
- Observer les animaux autour de moi (oiseau, chat etc)
- Danser, chanter
- Papouiller mon chat/chien
- Jouer aux cartes avec quelqu'un-e ou seule

2 - Plaisirs de 15 à 45 minutes et qui coûtent moins de 5€, exemples :

- Prendre un bain avec des bougies autour, du sel d'Epsom et une musique que j'aime
- Me faire une boisson chaude que j'aime
- Allumer des bougies
- Aller marcher / me baigner
- Ramasser des plantes sauvages et les mettre à sécher
- Dessiner / peindre / faire un collage / coloriage
- Écrire et envoyer une carte à une personne que j'aime
- Préparer un petit cadeau à une personne que j'aime
- Me faire un petit cadeau
- Jouer aux cartes avec quelqu'un-e ou seule
- Jouer d'un instrument de musique
- Lire
- Méditer

3 - Plaisirs de 45 minutes à une demie journée et qui coûtent plus de 5€, exemples :

- Aller à un cours/stage de yoga, de danse, de Systema, danse contact, chant, musique
- Aller dans un espace au hammam/sauna/jacuzzi
- Me payer un massage/soin énergétique/ séance de coaching
- Bivouaquer
- Concert

- Restaurant
- Spectacle
- Cinéma
- Aller marcher, déambuler, errer, me laisser porter
- Me masser/caresser
- Chiner (braderie, emmaüs, brocante etc)
- Visiter une galerie, une parfumerie
- Ranger, trier, organiser, faire du vide, décorer
- Sieste
- Après-midi à la plage / en forêt / pique-nique / lecture / Méditation/ contemplation / affût

4- Week-end ou plus pour un budget plus important et ou nécessitant une organisation, exemples

- Festival
- Stage de danse, de voile, de surf, de yoga, Systema, OM, Slow Sex
- Formation
- Retraite de méditation
- Voyage dans le désert
- Aller chez des amis / de la famille plusieurs jours
- Éteindre internet et le téléphone plusieurs jours
- Cure thalasso / jeûne

À vous de jouer :

Chaque jour faites au moins 3 des plaisir gratuits de moins de 15 minutes
 Chaque semaine, au moins 1 plaisir de 15 à 45 minutes et qui coûtent moins de 5€
 Chaque mois au moins 1 plaisir de 45 minutes à 5h et qui coûtent plus de 5€
 Une fois par an minimum un we ou plus, nécessitant budget/organisation.

Source / inspiration : Alternative Santé n°46 de Mai 2017

3- Mes conseils :

Commencez votre journée par du plaisir !

Commencez par la récompense !

Commencez par mettre du carburant dans votre véhicule !

Je n'ai jamais été aussi productive et efficace que pendant que je commençais par une pratique de plaisir tous les matins de façon stricte.

J'ai écrit mon livre en donnant une formation + des coachings + des animations d'événements et en recevant moi-même du coaching et en enregistrant des vidéos pour un cours en ligne à un moment où je commençais mes journées par :

Aller marcher dans la nature pieds nus pendant 30 minutes puis en lisant pour le plaisir 30 minutes, je rentrais, je prenais mon petit déjeuner et je me mettais au travail.

Je comprends que vous ne maîtrisez pas toutes votre emplois du temps comme c'est le cas pour moi qui suis indépendante.

Je vous invite donc à prendre un minimum de 5 minutes de plaisir avant de commencer votre journée.

Exemples de pratiques que j'ai pu faire :

Méditation, Auto-massage, Auto-caresses, Masturbation Pleine Conscience, Lecture, Écouter une méditation guidée (yoga nidra pour moi), SXBMB, Aller à la plage marcher dans l'eau, lire au soleil, Quand je suis avec un partenaire qui en a envie aussi : se mettre ventre à ventre ou sexe contre sexe en position de Slow Sex, respirer ensemble.

Faites pareil avant d'attaquer une séance de travail : mini sieste, méditation, pratique de Sexe Méditation, aller marcher quelques minutes, etc.

4- Vos mantras / principes :

« Tout ce qui me coûte je le fais payer. »

« Fini le travail invisible : si je fais quelque-chose pour quelqu'un, l'autre doit le savoir, le demander et le 'payer' si cela me coûte » « Si je touche l'autre c'est pour l'énergie que cela ME donne. »

« Si je fais quelque-chose pour quelqu'un la personne doit savoir l'impact / le coût que cela aura sur moi. »

« Si je fais quelque-chose pour quelqu'un je dois savoir quelles sont mes attentes en retour, et les communiquer. »

« Je négocie de façon à ne pas avoir de ressentiment, sentiment d'abandon ou d'injustice après avoir donné. »

« Je pose mes limites et je négocie d'une façon qui me permette de continuer d'aimer la personne plutôt que d'avoir du ressentiment, un sentiment d'abus ou d'injustice. »

Exemples :

Si tu ne veux pas mettre de préservatif, alors

- Donne-moi 100€ pour ce test VIH à faire maintenant et pour le temps que je passerais après à faire tous les autres après.

- Signe ce papier qui t'engage à payer une pension alimentaire de x€ mensuel pendant les 25 prochaines années si je tombe enceinte qui comprendras : x€ pour l'aide au ménage, x€ yoga pré-natal, doula x€ pour baby sitter/garderie, x€ pour ma remise en forme post partum et soutien psy, etc.

- Un chèque d'acompte de 10 000€ d'acompte et un papier de ton banquier qui confirme que tu es solvable de de montant dès maintenant.

Etc.

Si tu veux que j'avorte en cas d'accident, je veux :

- Que tu prennes en charge deux séances de thérapie/soin par mois pendant X semaines / mois,

- Que tu m'accompagnes à tous les rdv,

- Que tu fasses un vasectomie,

- Que tu m'accorde 1h d'écoute empathique par semaine pendant X semaines/mois.

Si je te prête ce livre et que tu ne me le rends pas dans les temps ou le perds, ou l'abîme, je veux que tu m'en achète un exemplaire neuf sans discuter et dans la semaine.

Si tu veux que je t'aide à déménager je veux :

- Que tu nettoie ou fasse nettoyer ma voiture dans les 10 jours suivants,

- Que tu me paye un massage chez untel/untel / séance d'ostéo / kiné,

- M'invite dans tel restaurant.