

## **résumé de La théorie du Bourgeon de F Midal. (enregistrement)**

F Midal repère ici certains de nos comportements fréquents, comportements souvent utiles ds un premier tps mais qui, ensuite ,nous plombent, ns enlèvent notre énergie vitale et ns décourage

**Premier comportement : « la boue de la plainte »**,souvent, nous râtons, ressasons, ns ns plaignons , un peu comme qd on plonge les mains ds la boue, oui, ça fait du bien de râler, déverser sa hargne contre ts ceux qui ns ont apporté des contrariétés... mais ensuite, il faut passer à autre chose, se rincer les mains ds l'eau claire sinon, nous perdons tte notre vitalité, notre énergie ds ces plaintes !; **Donc, se plaindre 3 minutes , à fond et puis ça suffit**, on passe à autre chose de positif !

**2e comportement, le mantra.** Nous nous répétons généralement à longueur de journée des phrases du style « J'ai encore mal dormi, je vais être fatigué et j'ai plein de boulot » »Je suis nul, j'ai pas bien fait ça. » « Ah, il y a encore ça qui ne va pas » et cetera. Ce sont des sortes de **mantras négatifs** qui, répétés, nous enlève de l'énergie. Le mieux est de repérer ces mantras , svt inconscients, et de les remplacer par **d'autres mantras positifs**. A chacun de trouver *les mantras qui le ramène à la vie*. Comme « je reçois aujourd'hui l'énergie nécessaire pr mener à bien les tâches de ma journée « Même si j'ai des choses à faire qui ne m'emballent pas a prioï, et bien je décide que je vais les faire **en m'amusant**.

### **3e comportement dire un vrai dire un NON**

Bien sûr, on a tendance parfois à dire un NON explosif , agressif ou bien un non très hésitant...,le mieux est de poser un NON clair et net, qui vient de tout notre être, un vrai non qui permet aussi de dire de **vrais oui**.

**4e comportement « regarde le petit chat »**, c'est de cette façon qu'on divertit un enfant qui vient de tomber, alors qu'il se demande, en regardant notre réaction, s'il va pleurer ou rire... On lui dit, « Oh, regarde le petit chat », et alors l'enfant passe complètement à autre chose...

Ainsi, à chacun de trouver ce qui va le « divertir de sa préoccupation », qd quelque chose nous blesse, ns enlève notre énergie, ns décourage, nous plombe. A chacun d'inventer « notre petit chat », parce que ressasser les difficultés, ressasser la chose désagréable qui s'est passée en cherchant des solutions, et cetera, ne fait que nous enlever notre énergie de vie. Alors qu'est-ce qui peut être « notre petit chat » ? Mais ça peut être regarder le ciel pendant

une minute. Marcher, respirer, ouvrir, se rappeler en bon moment en tout cas, **se reconnecter à quelque chose qui est vivant**, quelque chose qui nous fait du bien.

### **5e comportement LE GARROT**

Qu'est ce qui se passe dans la vie quand on a vécu quelque chose de douloureux, qu'on a saigné, par exemple, psychiquement. Eh bien, on place « un garrot qui arrête l'hémorragie, on ferme...un garrot qui nous ferme, qui nous enserme. Et puis ce garrot, s'il n'est pas enlevé à temps, il apporte la nécrose... Ce garrot a été utile à un moment donné de la vie mais, après, il devient extrêmement toxique. Comment s'en libérer ? En créant des liens féconds qui revivifient la vie en nous et le garrot à ce moment-là, tombe, de lui-même...

**6e comportement, c'est arroser la vie en nous**, amener, comme pr les plantes, ce qui nous rend vivant. Comment ça se passe quand je suis vivant ? Donc chercher en nous les choses qui nous font vraiment du bien, en profondeur. À nous de voir quelles activités, quelles pensées nous revitalisent. Est-ce que c'est une douche, un câlin, un thè/ café, une promenade, conversation avec un ami qui va nous remplir d'une nouvelle et belle énergie ?

**7e comportement ,sortir du figement** ; à certains moments difficiles de notre vie, ns pouvons ns sentir figés, comme la gazelle poursuivie par le lion, qui fait le mort et c'est une façon d'échapper au prédateur...Qd le danger est passé, elle se remet à courir, comme avant...Nous, les humains, avons tendance à rester ds ce figement, comme si le danger du lion restait là en permanence, , figés, sans énergie, plombés, sans perspectives

Alors comment faire ?**Voici 3 étapes pour sortir du figement**

*Première étape*, c'est repérer ce figement.

2e étape, accueillir sans se juger

3e étape, je mets en œuvre ce qu'il faut pour revenir dans le présent, et particulièrement **par un mouvement ; le mouvement est l'antidote au figement** :sauter, courir, danser, s'activer physiquement.