

Les pensées

Des pensées me traversent

... comme des nuages qui traversent le ciel

Certaines sont petites et légères... d'autres plus lourdes et sombres...

... comme des films que je me crée dans mon cinéma intérieur...



Souvent une pensée me vient... et, vite, elle grandit ... se multiplie... appelle d'autres pensées...

... comme une toile d'araignée qui se forme dans ma tête !

Elle s'agrippe, m'envahit, prend de la place... prend parfois **TOUTE** la place!

Ma grand-mère va mourir à cause de moi...

J'aurai à aller à l'hôpital

Je risque de la transmettre à ma famille...

Je vais mourir

Si j'attrape la Covid...

J'aurai à m'isoler au moins 2 semaines de ma famille...

Bann panse



Bann panse travers mwa

*... kouma bann niaz dan lesiel
Ena ki tipti ek leze ... ena lezot ki lour ek nwar ...*

... kouma bann film ki mo fer dan momem...



Lexanp enn panse :
**“Si mo al laba, kapav
mo pou gagn Covid...”**

*Souvan, enn panse vini... e, vit, li
grandi ... li miltipliye... e appel lezot
panse...*

**... wadir enn difil zaregne ki pran form dan
mo latet!**

**Li rest lamem, al partou, pran
plas ...e parfwa li pran **TOU**
PLAS!**

Mo granmer pou mor
akoz mwa...

Mo pou bizin al
ENT...

Mo pou mor

Si mo gagn Covid...

Mo riske donn sa
mo lafami...

Mo pou bizin izol mwa
pandan omwin 2
semenn e pa pou trouv
mo fami...

Les pensées



Bien qu'elles puissent prendre de la place en moi, mes pensées ne sont pas moi !

Je peux choisir de ne pas mordre à l'hameçon ... dire STOP à la cascade de pensées provoquées en moi et m'occuper ailleurs.

Je peux les observer ...

J'observe la pensée qui me traverse... j'observe les autres pensées qui l'accompagnent...

J'écoute le refrain qui se joue dans ma tête...

Je peux les accueillir, les interroger, les challenger...

Prenons l'exemple de la pensée : Si je vais à cette rencontre, je pourrais attraper la Covid...

J'accueille cette pensée et lui donne sens :

Quelle est la place qu'elle prend en moi ? Est-elle justifiée et appropriée dans ma vie aujourd'hui? Quels sentiments et émotions éveille-t-elle en moi ?

Cette pensée est bien justifiée vu l'ampleur de la pandémie actuellement.

Elle me traverse mais elle ne m'inquiète pas. Du coup je vais la laisser s'éloigner...

Cette pensée me fait peur/m'angoisse...et vaut la peine que je lui donne davantage de place...

Je peux aussi l'interroger, la challenger et prendre les décisions pour avancer (ou demander à un.e professionnel.le de m'aider à le faire)

Est-ce que cette pensée me rapproche ou m'éloigne de la vie que je veux ? Que me donne-t-elle envie de faire ? Que m'empêche-t-elle de faire ?

Cette rencontre est tellement importante pour moi que je choisis d'y participer en ligne... ?

Ou en présentiel : je vais y aller, faire attention en appliquant au mieux les gestes barrière et si je l'attrape, je m'isolerais et trouverai des moyens de garder le contact avec les membres de ma famille par téléphone, what's app, etc.

Bann panse



Mem si mo bann panse pran boukou plas dan mo latet, zot pa mwa!

Mo kapav swazir pou pa mord lamson... dir STOP a sa kaskad panse ki nek koule la e fer lot zafer.

Mo kapav observ zot ...

Mo observ enn panse ki travers mo latet... mo observ lezot panse ki vini ansam...

Mo ekout refrin ki zve dan mo latet...

MO kapav akeyir zot, poz zot kestion, met zot o-defi...

Enn exanp panse : Si mo al laba, kapav mo pou gagn Covid...

Mo akeyir sa panse-la e konpran li :

Ki plas li pe pran dan mwa? Eski li zistifie ek ena linportans dan mo lavi? Ki bann santiman ek lemosion ki pe fer viv dan mwa?

Sa panse-la li zistifie kan nou get lanpler sa pandemi-la azordi.

Li travers mwa me li pa fatig mwa plis ki sa e mo les li ale...

Sa panse-la fer mwa fer, li angwas mwa... e li vo lapenn ki mo donn li plas ki li bizin...

Mo ousi kapav poz li enn kestion, met li o-defi e pran bann desizion pou avanse (ou demann a enn profesional lasante ed mwa fer sa)

Eski sa panse-la fer mwa vinn pli pre ou pli lwin ar lavi ki mo anvì amene ? Ki sa panse-la donn mwa anvì fer ? Ki li anpes mwa fer ?

Al laba telman inportan pou mwa e mo swazir partisipe par Internet... ?

Oubien mo ale an-personn ek mo fer atansyon e mo pran bann aksion ki pou protez mwa (zes baryer). Si mo gagn Covid, mo pou rant an izolman e mo pou trouv bann mwayen pou gard kontak ar mo fami par telefonn, Whatsapp, etc.