

## Psytrialogue 2017

22 mars

### **Le printemps : racines et renouvellement**

Quelques propos glanés, à usage interne :

- j'aimerais devenir normale
- clivage professionnel ( je suis très performante) / privé ( je rentre et vis dans le noir)
- je suis vivante mais je n'existe pas
- je ne mérite rien
- mes racines sont un handicap
- le renouvellement est possible quand on s'accepte enfin
- dans l'insécurité on ne peut pas construire
- le pardon est libérateur.

## Psytrialogue du 7 juin

L'été : des temps pour soi

Du temps avec soi ?, à soi ? s'arrêter pour donner un espace à son noyau pour qu'il puisse germer, du sommeil, du repos pour le cerveau, trouver la bonne chose à faire pour soi, ...ça vient... se donner et prendre le moment, vivre le présent à l'écoute de ses besoins, fluidité avec les choses, réceptivité

Un rêve, du luxe, du temps inatteignable, hors de portée

Du temps choisi et non contraint, aussi indispensable qu'une respiration, une pause pour récupérer, du plaisir

Demande des ressources, à quoi vais-je utiliser ce temps ? exige un certain degré d'énergie pour le préserver, d'être ouvert pour l'accueillir même différemment qu'escompter, des yeux pour le voir, pour le partager

Pour en avoir, nécessité de mettre des limites dans ses engagements, son investissement, son implication auprès des autres.

Des fois on en a trop, peut être angoissant quand on a un état de conscience collective, être vécu comme un temps difficile, sans direction quand on n'est pas bien avec soi.