

TRAVERSER L'ABSENCE

quand l'autre est loin, prendre soin de soi en attendant

Quand l'absence de l'autre réveille l'alarme, ces quatre étapes aident à traverser le moment, pas à pas, en revenant vers la sécurité de son propre corps.

1 Repérer l'alarme

« Je remarque que la peur monte : mon cœur s'accélère, j'ai envie d'écrire tout de suite. »

Ce que je remarque en moi :

2 Réguler le corps

Respirer par le nez, allonger l'expiration, sentir ses pieds au sol.

Ce qui m'aide à me poser :

3 Chercher les signaux de sécurité

Regarder autour de soi : qu'est-ce qui, ici et maintenant, est rassurant ?

Ce qui est rassurant, ici et maintenant :

4 Se rappeler que le lien continue

« Cette personne est absente pour le moment. Je peux attendre, et prendre soin de moi en attendant. »

Ce que je peux faire pour moi en attendant :

Le lien continue, même dans l'absence.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr