

Conseil de Ines Aaron : Etre attentif à soi

Programme Slow Diabète - 6 au 26 juillet 2020
Fédération Française des Diabétiques



Vous avez peut-être tenté de suivre les recommandations de vos médecins, voulu 100 fois arrêter de fumer, vous êtes résolu à entreprendre une activité physique, à réduire vos apports lipidiques....

Depuis le début du programme, vous avez écouté les podcasts, vous êtes essayé aux expérimentations, avez tenté de prendre votre temps, d'être attentifs à vous-mêmes, à vos sensations, vos émotions...

Et vous n'êtes peut-être pas satisfaits du résultat : Ça ne marche pas, ça ne tient pas....

Peut-être vous jugez-vous sévèrement ou vous sentez vous découragés.

Ce que je vous propose, c'est d'expérimenter **l'épochè.**

L'épochè est un concept qui vient de la philosophie : Il s'agit de suspendre son jugement.

La suspension du jugement (épochè) sur laquelle nous nous appuyons en Gestalt ne signifie pas qu'il n'y aura pas de jugements mais plus précisément que l'adhésion immédiate à ces jugements est suspendue. C'est cela qui permet de se tenir dans une posture d'étonnement.

Le jugement est là « je suis vraiment nulle », « je n'arrive à rien ».

Je prends conscience des jugements que je porte sur moi.

J'adopte une posture d'étonnement, de curiosité :

- Que se passe-t-il pour moi quand « je n'arrive pas à », quand « je cède à », quand « je renonce »
- Quelles sont mes émotions, quels mots permettent de nommer ce qui me traverse ?
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Vous pourrez ensuite décider si oui ou non vous adoptez ce jugement à votre sujet.

N'allez pas trop vite dans votre jugement sur vous-mêmes, cela vous permettra d'agir de manière adéquate pour prendre soin de vos besoins.

Il ne s'agit pas d'abandonner toute motivation, toute exigence, bien au contraire. Mais plutôt de ralentir dans votre jugement sur vous-mêmes.

Alors seulement, vous pourrez adapter tous les conseils et recommandations selon qui vous êtes et non par simple adhésion.