

---

## EXERCICE

### « Si je n'avais pas mal, je pourrais »

Imaginez que vous n'avez plus mal.

Maintenant, complétez les phrases suivantes :

Sans cette douleur, je pourrais \_\_\_\_\_

Sans cette douleur, je pourrais \_\_\_\_\_

Sans cette douleur, je pourrais \_\_\_\_\_

Sans cette douleur, je pourrais \_\_\_\_\_

Expliciter ce que vous feriez si la douleur n'était plus un obstacle va vous aider à déterminer ce qui compte à vos yeux. « Sans cette douleur, je pourrais travailler » ; « Sans cette douleur, je pourrais voyager », « Sans cette douleur, je pourrais continuer à faire mon sport ». Si par exemple vous notez que sans la douleur, vous travailleriez, cela indique qu'il y a certainement quelque chose d'important pour vous là-dedans. Peut-être est-ce important de vous sentir utile et reconnu ? Si nous parvenons à identifier la valeur sous-jacente, il est possible de se mettre à nouveau en contact avec cette valeur. Par exemple, même si vous ne pouvez plus travailler, et que cela vous pèse, vous pouvez mettre en œuvre la valeur « se sentir utile » à travers d'autres actes et y trouver une grande satisfaction. Dans cette vision des choses, c'est moins la quantité d'actions qui compte, mais la qualité, à quel point vous parvenez à cibler des gestes au quotidien qui sont motivants et valorisants.

---