

L'autonomie, faire seul

La vie se vit au présent, au quotidien. La thérapie doit avoir pour objectif l'autonomie, la capacité à être au mieux dans son quotidien, à s'adapter et à répondre aux joies et contraintes, avoir les ressources pour faire face aux besoins, faire face aux facéties de l'extérieur mais aussi canaliser les compulsions de l'intérieur. Un thérapeute est utile, mais un thérapeute c'est ponctuel, quelques heures par mois, au mieux 1% du temps d'éveil ; la vie réelle ce sont les 99% restants.

Pour être autonome les consultants apprennent à mieux repérer ce qui se passe, à le lâcher, à le détricoter, à l'aborder autrement car le « comment » on fait est plus important que le « ce qu'on fait ». Ils apprennent aussi à se créer une mallette d'outils, leurs outils pour mettre en œuvre tout seuls ce qu'ils mettent en œuvre avec le thérapeute.

En commençant par la base, dans le flux du quotidien :

Procédure 3 points :

La première chose est déjà : **respirez**. Si c'est vraiment intense, commencez déjà par vider, par l'expire ; après soit vous avez le réflexe inconscient de l'inspire soit il y a syncope, mais vous aurez le réflexe d'inspire ! Essayez de poser votre souffle, prendre le rythme, suffisamment lent. C'est la première marche, la première prise, la première reprise en main de vous-même.

Après cela (seulement après cela) vous aurez suffisamment de prise pour aborder la 2eme étape : **lâchez les mâchoires**. Cela est simple, entre-ouvrir les dents, faire bouger votre bouche (le mouvement peut être discret, vivre ou feindre un bâillement par exemple).

Après cela (seulement après cela) vous aurez à nouveau à votre disposition un merveilleux outil : votre intelligence, alors : **utilisez bon sens et sagesse**. Première question : *qu'est-ce qui se passe ?*, immédiatement suivi d'une autre : *niveau de gravité ?*, immédiatement suivi d'une autre : *meilleure réponse intelligente à cela ?*

