

Etape 1 : « Quoi ? » Qu'est-ce qui se passe ?

Réfléchissez à une situation ou une expérience dans votre vie qui est une source de contrariété ou de blessure. Ceci peut être très banal (être confronté à un certain commerçant, vous présenter devant un groupe au travail...) ou plus significatif pour vous (difficulté avec votre partenaire de vie, un enfant, un parent...). Pour commencer, il est parfois préférable de choisir les situations les plus ordinaires de la vie. *Exercice en groupe* : Ceci est un simple exercice de partage. Chacun prend quelques minutes pour partager ses réflexions quant à sa propre situation. Si quelqu'un semble avoir du mal à trouver une réponse, vous pouvez lui demander s'il souhaite vos idées.

1. Qu'est-ce que je ressens ?

Qu'est-ce qui se passe dans ma perception de la situation ?

« Je vois que... Je crois que... Ce qui me gêne... Je n'aime pas... Je ressens... »

2. En amont, mon état d'esprit ?

En étant très honnête, est-ce que, *en amont*, avant que la situation ne se produise, j'étais dans un état rempli d'amour et de paix profonde ? Je note ici quelques observations par rapport à ma vraie condition de fond avant que cette situation se soit produite. Quel était mon état d'esprit *vraiment* ? Est-ce que j'entendais « chanter les anges » ou plutôt la voix grinçante et exigeante de mes préoccupations et de mes besoins ? Est-ce que je ressentais une complétude profonde ou un certain malaise ou irritation du train-train de la vie, un manque inexplicable mais persistant ?

3. L'orientation de ma perception et ma sensibilité ?

Est-ce que ma perception et ma sensibilité étaient tournées vers l'intérieur ou vers l'extérieur ? Est-ce que je focalisais sur les spécificités de la situation (qui a fait/dit quoi...) ou sur mon état d'esprit général ? Est-ce que je focalisais sur la préservation de l'amour universel dans mon esprit ou est-ce que je voyais plutôt l'importance de défendre un point de vue, une certaine sensibilité, ou mon intérêt/ressenti personnel dans la situation ?

4. Différents ou pareils ?

Quelle est ma perception de l'autre personne ? Sommes-nous pareils/différents ? De quelle façon sommes-nous différents ? Qu'est-ce que l'autre personne a que je n'ai pas ? Qu'est-ce qu'elle fait que je ne fais pas ? Est-ce que je me sens proche ou éloigné de cette personne ?