

PRENDRE SOIN DE SOI

Histoires éclairantes

De courtes histoires, des personnages, un mélange de réel et d'imaginaire où chacun peut retrouver une part de son histoire personnelle. Pour prendre soin de soi et des autres.

DOMINIQUE WAUTHY



Foto12

Animatrice d'ateliers d'écritures, Josette Carpentier nous avoue qu'il y a mille façons de prendre soin de soi. « Lire des histoires en est une. J'en ai écrit 24 assez courtes, mais riches de plusieurs thèmes. Des histoires au ton léger, parfois profond, remplies de métaphores et qui combinent un exercice pour évoluer. À pratiquer seul ou en groupe, voire en famille », détaille l'enseignante aujourd'hui retraitée et spécialisée en programmation neurolinguistique (PNL). « Prendre soin de soi avant de s'occuper des autres me semble l'étape la plus logique. S'il est bien vu d'être tourné vers les autres, la première étape est de se sentir bien avec soi-même. Prendre soin de soi, ce peut être également accepter un rendez-vous avec soi-même, le temps d'une histoire et d'un moment consacré à essayer des clés pour ouvrir les portes de l'harmonie et de l'unité. C'est ce que j'ai choisi de proposer au lecteur. »

Josette a d'abord été une maman conteuse pour ses trois enfants. « L'idée de ce livre exercices est venue seule. J'ai quelque fois des pulsions d'écriture qui me font jeter des bouts d'histoires atypiques sur papier, à propos de tout et de n'importe quoi. Avec des personnages imaginaires et du monde réel, mais ce ne sont nullement des contes merveilleux que je trouve un peu trop stéréotypés. »

Elle se veut conteuse plutôt que conteuse : « Dans chaque his-

Josette Carpentier



Prendre soin de soi
à l'aide d'histoires éclairantes
et d'exercices variés

Image publique

toire courte à lire, la métaphore déguise le message et travaille pour la personne. Et il ne faut pas nécessairement la décoder, elle s'adresse également à l'inconscient du lecteur. Comme les symboles, la métaphore est utilisée pour se réconcilier avec le meilleur de soi-même. »

L'effet obtenu dépend de l'état d'esprit de celui qui tient le livre en main. le but est de donner à chacun la possibilité de bien se connaître et de connaître les autres. Pour les exercices ciblés, l'auteur utilise cinq

techniques : relaxation, PNL, communication non violente, écriture créative et art-thérapie.

Le but de Josette Carpentier est de donner une clé pour exprimer son ressenti, son besoin. Combiner ces techniques harmonieusement permet à la fois de s'exprimer dans le respect de soi et de l'autre. Si certains exercices peuvent sembler très directifs, avec des consignes, d'un autre côté, chacun voyage comme il le souhaite dans le bouquin.

« Une rigueur, un cadre, de la précision sont essentiels à mes yeux pour permettre la liberté. et décoder les messages de la vie. »

« Prendre soin de soi, à l'aide d'histoires éclairantes et d'exercices variés », Josette Carpentier, Image publique éditions

Balade AVEC MAMY

«Question de point de vue». Un exemple d'histoire courte où se retrouvent quelques thèmes : bonheur, enfance, joie, résignation, pessimisme.



Là-haut, le vacarme d'un avion qui déchire le ciel pâle. En bas, l'herbe mouillée. Les chaussures de l'enfant aussi. Sa grand-mère lui enfonce sur les

oreilles son bonnet rayé. Elle est irritée que la pluie ait détrempé le chemin. La terre va coller aux semelles du petit. Et il faudra encore nettoyer tout ça.

Elle repère chaque jour des taches noi-

res sur son bonheur. L'hiver décidément n'en finit pas. Même les primevères sont en retard.

Pendant que sa grand-mère macère dans son jus amer, Pierrot tombe en admiration devant un mégot détrempé au fond d'une flaque, puis il observe une crotte de chien fraîchement émise et quelques cailloux gris près du pont qui enjambe le ruisseau. Il pousse des cris de joie et sautille sur le sentier boueux.

Au loin, une vache meugle, il l'imité en poussant très fort les lèvres vers l'avant pour émettre un « Moouhh » assez réussi. Il voit passer trois fillettes munies de pieds à roulettes. Il en reste bouche bée, puis se met à courir derrière elles.

Il dit « Coucou » à un monsieur moustachu qui marche vite pour ne pas perdre de vue ses trois patineuses.

Quel plaisir, cette balade avec Mamy !

Petits bonheurs

Vous avez lu l'histoire ci-dessus. Prenez de quoi écrire, dessiner ou griffonner. La question pour avancer est : quel rôle les « Il faudra encore... » jouent-ils dans votre vie ?

Sur papier, notez quelques éléments de réponse comme ils vous viennent spontanément.

Josette Carpentier vous propose de prendre 10 minutes pour ce faire. Elle donne aussi, à la suite de cette histoire très courte, une clé pour prendre soin de soi :

– Trouvez dans chaque journée qui passe un petit bonheur, ou un infime plaisir à vivre et à ressentir consciemment. Par exemple, prenez le temps de jouir de l'arôme du café, de la couleur gris-bleu des yeux d'un être aimé ou du bien-être qui résulte du simple fait d'enlever ses chaussures après une longue marche.

– Notez chaque jour ces petits bonheurs dans un carnet, le carnet des petits bonheurs, pour pouvoir les relire à volonté, par exemple en cas de panne de joie anormalement longue.

– Introduisez parfois un mot farfelu et spon-



tané dans vos prises de notes afin d'ouvrir un espace (ré)créatif et souriant.

– Si vous manquez d'inspiration pour écrire des mots fantaisistes, parcourez les histoires de ce livre, un crayon à la main pour noter quelques mots ou expressions.

– Décidez de faire de l'exercice tous les



jours pendant au moins quinze jours.

Pour prolonger l'expérience, l'auteur invite aussi son lecteur en page 27. Pour y lire *Les souvenirs en sachets*, qui évoquent aussi les menus plaisirs de la vie.

Diffusion : www.imagepublique-editions.net