

ACTION 1 : Pratiquez le « STOP » !

Arrêtez-vous et Posez-vous.



En tant qu'[autistes asperger](#) et personnes [hypersensibles](#), nous avons tendance à être en décalage avec ce que cherche à nous transmettre les personnes qui nous entourent. Nous sentons un blocage, et l'on peut rapidement se retrouver dans [une crise d'angoisse](#) imprévue sans comprendre ce qui l'a provoquée. Cette sensation est souvent couplée avec un fort sentiment de dévalorisation, qui vous pousse à croire que vous valez moins que telle ou telle personne.

Stop.

Lorsque vous vous surprenez à vous comparer aux autres, à envier une personne dans sa manière d'être ou de faire, arrêtez-vous. Observez-vous et prenez conscience de votre pensée.

Cette phase d'observation est importante. Elle permet de vous rendre compte du moment où vous êtes entré dans une émotion négative et dévalorisante. En prenant conscience de cette émotion, de ces pensées, vous pourrez faire le tri entre les pensées qui sont bonnes et celles qui sont néfastes pour vous.

Bien souvent, nos pensées ne sont pas le reflet de ce que nous sommes, mais des échos de paroles qui nous ont été dites et que nous avons assimilé. Des échos issus de nos fausses croyances. En prendre conscience permet de ne pas les laisser nous envahir et de les analyser.

Durant cette phase d'observation, il est important de se demander ce qui l'a provoqué. Parfois, ces émotions et pensées négatives seront le signe d'un problème dans la relation à l'autre, ou simplement, encore une fois, une répétition de mécanismes négatifs qui nous bloquent dans un état de confusion et de perte de confiance.

Comprendre l'origine de ces émotions et de ces pensées permet de les modifier, et de diminuer leur impact sur notre personne. S'il s'agit d'une qualité que vous envie, par exemple, sachez que le cerveau n'attire votre attention que sur des choses que vous possédez déjà. Il vous faudra développer cette qualité si vous souhaitez vraiment l'obtenir.

Pratiquez le « stop ! » Dès que vous sentez des pensées ou émotions négatives vous envahir ! Décortiquez la situation, et la raison de votre état, pour comprendre pourquoi vous vous sentez ainsi. Ensuite ? Vous pourrez agir pour changer ce qui ne va pas selon vous.

S'il s'agit d'une qualité que vous envie chez quelqu'un, rappelez vous que si vous envie cette qualité, c'est que vous la possédez déjà et que vous avez simplement besoin de la développer.

Répétez alors la phrase : "La qualité que je vois chez cette personne est le reflet de mes qualités intérieures."