

## L'EXERCICE DES LETTRES.

Vous allez pouvoir vous défouler, crier votre rage, colère, déception, frustration, honte etc., en écrivant à l'homme qui vous maltraite, à la colère qui vous consume, à la femme qui vous a trahi, bref vous allez pouvoir écrire à tout ce qui vous pèse sur le coeur. Vous pouvez le recommencer autant de fois que vous voulez mais attention, il est **ESSENTIEL** de faire l'exercice comme indiqué, c'est-à-dire prendre le temps de faire l'aller et retour le même jour.

Vous allez pouvoir évacuer, colère, stress, envie, chagrin, culpabilité, etc., enfin tout ce qui vous empêche d'être heureux et bien dans votre peau.

Est-ce que cela va éradiquer vos problèmes ? Non, mais cela va vous permettre de prendre une distance certaine par rapport à eux en évacuant une grande partie de l'émotionnel qui y est lié.

### L'EXERCICE DES LETTRES : MODE D'EMPLOI

Il est essentiel de le faire tel qu'il est indiqué car, après des années et des années de « peaufinage » et d'essais divers, cette dernière mouture donne vraiment d'excellents résultats.

Lisez bien toutes les instructions avant de commencer

### SEPT RÈGLES (FACILES) POUR QUE ÇA FONCTIONNE

1. Réservez au moins 1h30/2h de tranquillité (l'idéal serait de ne pas avoir de contraintes de temps)
2. Ni téléphone ou radio, ni rien qui puisse vous perturber
3. Faites « l'aller et le retour » de l'exercice le même jour. Si vous pensez ne pas avoir le temps de le faire ainsi, **ATTENDEZ D'EN AVOIR**, ce point **EST ESSENTIEL**
4. Si vous êtes fatiguée et avez besoin de vous arrêter un peu, levez la plume ... ne pensez à rien et pour cela répétez « **j'écris, j'écris, j'écris, j'écris, j'écris** » pour éviter de laisser entrer des pensées parasites et reprenez votre lettre toujours en écrivant ce qui vous vient spontanément.

5. Ecrivez le « nez sur le guidon » c'est-à-dire, écrivez sans vous arrêter et sans jamais relire ce que vous avez écrit. Même si vous avez l'impression de répéter 10 fois la même chose CONTINUEZ À ÉCRIRE et dès que vous levez le nez, ARRÊTEZ-VOUS et faites comme indiqué au point précédent ou arrêtez-vous définitivement, vous pourrez recommencer demain ou un autre jour..
6. Ayez tout le matériel auprès de vous
7. Pliez la lettre et mettez-la dans l'enveloppe
8. Mettez le nom de la personne ou de la chose à laquelle elle s'adresse par exemple ; ma honte, Antoine, la partie de moi que je n'aime pas, etc.
9. **NE RELISEZ JAMAIS JAMAIS les lettres que vous avez écrites, JAMAIS, JAMAIS.**

### **LE MATERIEL :**

- du papier de deux couleurs différentes (blanc et jaune, vert et bleu, violet et blanc, etc) mais deux couleurs bien distinctes ça facilite la vie
- deux enveloppes identiques et vierges, une pour chaque exercice
- un crayon gras ou un stylo qui glisse bien
- des kleenex (vous aurez peut-être la larme à l'oeil)

### **LE BUT DU JEU : QUOI ÉCRIRE ET À QUI ?**

Vous allez exprimer votre douleur, colère, culpabilité, honte enfin tout ce qui vous pose problème, évacuer votre stress ou anxiété liés à différents problèmes que vous rencontrez, votre manque de sommeil, votre amie volage, votre frère cupide etc etc...

Vous pouvez écrire :

- aux personnes avec lesquelles vous avez des problèmes (individuellement bien sûr)
- à des personnes décédées
- à vos travers, défauts, vulnérabilités, votre timidité, votre côté râleur, menteur, la partie qui fume, boit, mange trop, etc)
- à tout ce «qui vous reste en travers ou représente pour vous une difficulté»(injustice, manque d'argent, l'argent, les hommes, les femmes, le travail etc...)
- à votre mari, femme, amant, amoureux, enfin à tout.

## **SON DÉROULEMENT - Se préparer -**

### **1re partie**

- Fermez les yeux ... comptez de 10 à 1 sur l'expiration ... ouvrez les yeux et à 1 ...
- prenez les feuilles de la première couleur et commencez à écrire
- Dans la première partie de l'exercice vous allez exprimer :
  - \* rage, frustration, peine, colère, culpabilité, tristesse, désirs de vengeance, colère, déception, peur, désillusion, etc., enfin dites tout ce que vous ressentez SANS RETENUE, (jamais vous ne relirez ces lettres, alors vous pouvez y aller à l'aise, tout ce qui vient, vous l'écrivez et surtout ne vous gênez pas allez-y franco !).
  - \* Si vous avez envie de traiter l'homme violent, patron, ex, X ou Y de crétin ou pire allez-y, le but de cet exercice est précisément de vous défouler et de verbaliser les non-dits.
- Continuez jusqu'à ce que plus rien ne vienne, **dès que ça ne vient plus SPONTANÉMENT ARRÊTEZ-VOUS**, c'est-à-dire, **dès que vous levez le nez et vous commencez à PENSER à ce que allez dire, posez le crayon c'est fini**. Vous pliez la lettre (SANS LA RELIRE même un peu) et vous la mettez dans l'enveloppe, vous la cachez et écrivez le nom du destinataire par exemple: Ma jalousie, Arthur, Julie, Maman, Papa etc..

### **2e partie**

Dans la deuxième partie vous allez écrire la lettre que vous aimeriez recevoir de la personne, problématique ou difficulté à laquelle vous avez écrit la première lettre : Ne commencez pas par vous dire: **» mais il ou elle - selon la difficulté à laquelle vous vous êtes adressée - ne dirait jamais ça »**

*Vous allez écrire ce que vous aimeriez entendre ou lire de la personne ou de la difficulté.*

- Préparez-vous ... Fermez les yeux... comptez de 10 à 1 sur l'expiration... ouvrez les yeux à 1
- prenez les feuilles de l'autre couleur et commencez à écrire

- Continuez jusqu'à ce que plus rien ne vienne, **dès que plus rien n'arrive SPONTANEMENT ARRÊTEZ-VOUS, c'est-à-dire, dès que vous levez le nez et commencez à PENSER** à ce que vous pourriez dire, vous posez le crayon c'est fini.
- vous pliez la lettre - **SANS LA RELIRE même un peu** - et vous la mettez dans l'enveloppe
- vous la cachez et écrivez le nom de l'expéditeur et du destinataire (vous bien sûr), par exemple dans mon cas ce serait Maman à Sylviane, ma jalousie à Denise, Arthur à Sylviane ou culpabilité à Arthur.

Vous les gardez jusqu'à ce que vous sentiez que les difficultés, la peine, colère, rage, honte, etc sont dépassées , vous les brûlez ou les mettez à la poubelle.

VOUS NE RELISEZ JAMAIS vos lettres (oui, même la première), c'est une énergie qui peut être très dangereuse

Voici le cas d'une cliente qui avait fait cet exercice au cours d'un de mes séminaires il y a plus de 20 ans alors qu'elle traversait de graves problèmes dans son couple.

Elle revient me voir il y a 3 ans et, au cours de la consultation, je me rends compte qu'elle est passablement « remontée » contre son mari. Devant mon étonnement alors que les choses étaient calmes depuis tout de même assez longtemps vous savez ce qu'elle me dit :

*« ah mais tu sais de temps en temps je relis la lettre (la première partie) pour ne pas oublier ...*

*Sa cliente lui a avoué qu'à chaque fois qu'elle relisait sa prose, elle redevenait furax contre le mari !!! Je l'ai obligée à la déchirer ou à la brûler.*

Vous pouvez maintenant travailler avec cet exercice sur tous les sujets que vous voulez et le recommencez jusqu'à ce que vous sentiez que c'est fini, que ce qui avait provoqué colère, ressentiment ou tristesse n'a plus d'impact émotionnel sur vous.