

Activité n°4 : le tri de la garde-robe



Pourquoi essayer cette activité ?

S'habiller. Voilà une activité qui suscite bien des réactions de notre part ! Le tri de votre garde-robe s'avère une technique bien utile pour vous essayer aux attitudes de la pleine conscience, en particulier la confiance, l'acceptation et le lâcher-prise !

Que diriez-vous donc de trier véritablement votre garde-robe ? Cette pratique informelle de la pleine conscience vous permettra de vous sentir mieux dans votre peau lorsque vous enfilez vos vêtements.

Bye, bye la nostalgie d'un ancien habit, le jugement sur une coupe ou une couleur qui ne vous met pas en valeur !

Je vous invite à tester donc à tester quelques attitudes de la mindfulness en faisant cet exercice pratique !

Temps nécessaire

Une demi-journée.

Comment procéder ?

- Faites tourner une deux ou machine à laver afin de vous assurer que tous les vêtements que vous possédez sont à votre disposition.
- Videz intégralement votre armoire et déposez tous vos vêtements devant vous un grand tas.
- Tri n°1 – Faites trois tas devant vous :
 - « A jeter » : ce que vous ne voulez/pouvez plus mettre mais que vous ne donneriez pas non plus (exemple : le vieux jeans de travail couvert de tâches de peinture et dans lequel vous ne rentrez plus). Placez le tout dans un sac poubelle qui sera relevé dans la semaine.
 - « A donner » : ce que vous ne voulez/pouvez plus mettre mais qui plairait à quelqu'un d'autre (exemple : la sympathique cravate reçue à Noël). Voici le premier choix difficile, celui qui vous oblige à vous séparer de ce qui vous rend nostalgique d'une époque ou d'une taille particulière. Mais c'est aussi un choix bénéfique : celui qui vous permettra de choisir un vêtement qui vous mettra en valeur sans porter de jugement sur vous-même et sur votre corps tel qu'il est réellement. Idéalement, vous devez uniquement garder les vêtements dans lesquels **vous vous sentez à l'aise** et qui **vous embellissent** ! Vous verrez, cela fait un bien fou !
 - « A garder » : ce que, pour l'instant, vous souhaitez conserver.
- Tri n°2 – De quoi avez-vous réellement besoin ? Le net regorge d'articles qui présentent la garde-robe idéale. Aidez-vous de ceux-ci, si vous le souhaitez pour définir vos besoins, en tenant compte de vos loisirs, de vos obligations, de votre profession, et refaites un nouveau tri : un tas à conserver et le reste qui rejoint ce que vous comptez donner (emballez le tout convenablement et transmettez).

Cela fonctionne parce que...

Cette activité vous demande de vous concentrer sur vous-même et sur votre bien-être. Elle vous permet de vous détacher d'objets matériels qui vous entraînent parfois à poser un jugement négatif sur vous-même.

Elle vous procure une certaine sensation de liberté et de confiance en vous.

