

Allégorie du lapin et des carottes

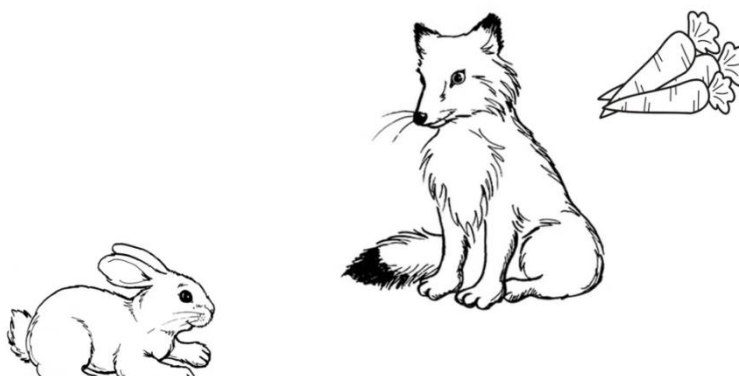
Dans cette allégorie, nous considérons que nous sommes tous des lapins et en tant que lapins nous allons chercher des carottes. Ces carottes représentent nos valeurs, tout ce qui est important pour nous dans la vie. Cela peut être la famille, notre travail, des passions comme le voyage ou le sport.

Ces carottes représentent absolument tout ce qui nous anime, tout ce qui donne du sens à notre vie.

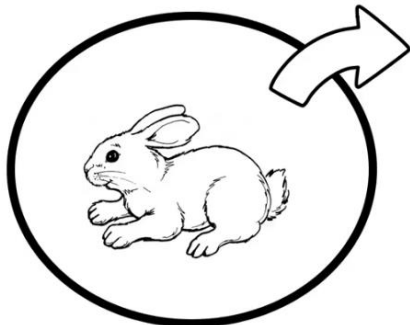
En tant que lapin, nous allons donc régulièrement chercher des carottes...



Un beau jour, le lapin tombe sur un renard. Là, un sentiment de peur l'envahit et cette peur va alors lui être très utile : grâce à elle, il va trouver les ressources nécessaires pour fuir et retourner dans son terrier...



Le lapin est dans son terrier et rapidement il pense à ses carottes...



Là, il y a un problème pour le lapin : les carottes ne poussent pas dans les terriers !

Il est obligé de sortir du terrier pour aller chercher des carottes...

Vous l'aurez compris, le terrier symbolise notre zone de confort et il va donc falloir sortir de son terrier. Mais au moment où le lapin veut sortir de son terrier, une pensée arrive : la pensée du renard.

Le lapin se souvient de ce moment angoissant et de la peur qu'il a ressenti lors de cette rencontre.

A ce moment précis, ce qui est très important pour le lapin, c'est de bien distinguer la pensée du renard, qui n'est qu'une pensée, et le renard réel, qui peut être présent au moment d'aller chercher les carottes, mais aussi ne pas être présent... et se souvenir que finalement le lapin a les ressources en lui pour retourner dans son terrier, si jamais il tombe sur un renard.

Et vous, quelles sont vos carottes ??

Quels sont vos renards ??

Et quelles sont vos pensées de renard ??

