



# 30

# Polly

Polly souhaite nous faire prendre conscience que nous n'avons pas le contrôle sur un certain nombre de situations. Certaines ont un fonctionnement que nous n'aimons pas mais nous ne pouvons rien y changer, d'autres situations se terminent malgré notre volonté. Dans ces cas, nous n'avons pas d'autre possibilité que de constater que nous ne pouvons agir sur ces choses et se recentrer sur soi. Car la seule personne sur laquelle nous pouvons agir, c'est nous-même. C'est ainsi que nous pouvons aller vers l'acceptation.

## Sorcière de l'acceptation Witch of acceptance

*Polly wants us to realize that we do not have control over a certain number of situations. Some have a way of functioning that we do not like, but we can do nothing to change it; other situations end despite our will. In these cases, we have no choice but to recognize that we cannot act upon these things and to recenter on ourselves.*

*Because the only person we can act upon is ourselves. This is how we can move towards acceptance.*

## Comment faire / Tips

Face à une situation problématique, nous pouvons commencer par nous demander si nous pouvons changer quelque chose. Si la réponse est « non, je ne peux rien y changer », nous pouvons ensuite nous interroger sur la réaction que nous souhaitons avoir.

- Nous pouvons également nous projeter dans le futur en nous demandant « si j'accepte cette situation, comment pourraient être les choses pour moi dans 6 mois ou 1 an »

*When faced with a problematic situation, we can start by asking ourselves if we can change something. If the answer is 'no, I cannot change anything about it,' we can then question the reaction we wish to have.*

*- We can also project ourselves into the future by asking ourselves, 'If I accept this situation, how might things be for me in 6 months or 1 year?'*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON