



FRANÇOISE KREBS

# À l'écoute des déclics

**M**on cheminement pour devenir thérapeute est entremêlé à mon besoin de me comprendre, de trouver un bien-être intérieur. De ce fait, j'ai suivi plusieurs déclics importants les premiers étant liés à ma recherche du sens de ma vie.

Au tout début des années 1990, les personnes pratiquant des techniques alternatives n'étaient pas très visibles; c'était surtout le bouche à oreille qui permettait de les rencontrer. Il est parfois difficile de se souvenir de la transformation rapide de notre société, lorsque l'on observe aujourd'hui tous les livres, toutes les techniques, tous les thérapeutes œuvrant dans ce domaine du développement personnel, de la spiritualité, des énergies.

Mon premier déclic important pour me reconnecter à moi fut lorsque j'ai décidé de rencontrer la thérapeute d'une amie. Tout à coup, il m'était essentiel de trouver des moyens pour cesser de faire plaisir aux autres pour être aimée, de me plier à des concepts qui me faisaient mal jusque dans mon corps physique; j'ignorais que je luttais contre mon hypersensibilité, puisque ce terme n'était pas encore utilisé.

Pas à pas, années après années, j'ai suivi la voie que je sentais adéquate pour moi; choisissant une thérapeute, puis une formation, puis une autre formation. Progressivement, j'ai constaté que ces formations servaient à me reconnaître dans qui j'étais dans mes perceptions de l'énergie, de mes différences avec mon entourage. Je découvrais que chacun vivait ses mondes intérieurs à sa façon.

Parfois, j'étais découragée, car aucune des techniques apprises ne correspondait totalement à ce que j'avais envie de transmettre. Je me demandais pourquoi je n'aimais pas les protocoles, pourquoi j'appréciais une technique tout en ne me sentant pas de pratiquer une telle une activité au quotidien.

Dès mon apprentissage, j'ai été attirée par les mots, la syntaxe, la précision du verbe. Puis, j'ai pris conscience à quel point le verbal, les pensées résonnent dans chaque cellule du corps physique; j'ai dès lors utilisé de plus en plus la résonance



des mots, du verbe en moi, afin de me respecter et nourrir la confiance en moi.

Durant toutes ces années, j'ai aussi observé les thérapies proposées, affiné mes perceptions en écoutant ce qui vibrait en moi; j'ai découvert mes ressources, mes capacités d'écouter, de dialoguer. Puis est venu le temps où je me suis sentie prête à me lancer, sachant que ma « boîte à outils » était assez variée, mais que je continuerais à la compléter au fil des ans.

La vie étant mouvements, je continue mon évolution personnelle, sachant que ma responsabilité première est de prendre soin de moi, de m'équilibrer, de suivre les autres déclics pour être dans la flexibilité pour l'accompagnement de mes clientes et clients.

+ d'infos

**Françoise Krebs**

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)