

# Reprendre le pouvoir de sa vie pour changer sa vie

Par Françoise Krebs

**I**l y a de nombreuses techniques, de nombreuses solutions décrites pour changer sa vie. Mais qu'est-ce vraiment changer sa vie ? Est-ce déménager ? Changer de professions ? Changer de compagnon / compagne ? Changer d'environnement amical ?

Changer sa vie commence à l'intérieur de soi, mais encore faut-il se connaître pour cela. Or nous sommes « formatés » par l'extérieur ; nous nous basons sur les réclames, les images véhiculées par les divers médias pour forger notre environnement et nos croyances.

Nous sommes constamment « bombardés » d'informations de tout genre et il devient très difficile de revenir au centre de soi-même pour se redécouvrir, pour comprendre d'où nous venons et où nous désirons nous rendre.

Comment stopper ces informations constantes qui nous éloignent de nous-mêmes et de ce qui réellement compte pour nous ?

Comment se « reconverter » à soi-même ? Comment aller visiter ces parties de nous-mêmes qui peuvent – parfois – nous paraître déplaisantes ? Comment s'investir dans SA vie alors que nous sommes investis dans tout ce qui nous



entoure ? Il n'y a pas lieu de tout changer d'un coup, car dans ce cas, l'effort sera trop grand et ne sera (pour la plupart d'entre nous) que temporaire. Il n'est pas adéquat d'opérer un virage à 360° ou à 180°. Il est important de rester dans ses habitudes de vie et d'y introduire, progressivement, d'autres façons de voir, d'autres états de conscience.

C'est ce que j'appelle la « politique des petits pas ». Cela peut sembler peu glorieux de choisir d'aller « lentement », cependant, tout

comme la tortue, ce chemin est plus sûr que la voie à grande vitesse qui va rapidement nous épuiser et être abandonné.

Les petits ruisseaux forment les grandes rivières, les petits pas forment les grands pèlerins. N'est-ce pas intéressant de voir la vie ainsi ? Il n'y a pas nécessité de tout révolutionner dans sa vie, car certains paramètres sont parfaits, géniaux, agréables.

Il faut « simplement » sélectionner et prendre conscience de ce qui est

**POUR EN SAVOIR PL**

Mon Papillon  
www.mon-papillon.ch

079 / 222 27

pesant, ce qui n'entre pas dans « ce que vous souhaitez faire / vivre ».

Evidemment, beaucoup de personnes souhaiteraient ne pas avoir à travailler, ne pas être confronté à la vie dure « extérieure », mais ceci est et il est impossible d'agir sur les autres. En revanche, il est totalement possible et souhaitable d'agir sur SOI-MEME, car c'est de là que tout part, c'est de là que part notre vie, c'est là que réside notre vie et c'est surtout là que réside notre pouvoir !

Quel est-il ce pouvoir ? Quels pouvoirs avons-nous ? Le mot pouvoir est au pluriel, car nous avons maints pouvoirs.

Nous avons tout d'abord le pouvoir de la vision que nous avons sur le monde qui nous entoure. Nous avons le pouvoir de décider de la couleur que nous mettons dans notre vie, car la vie est couleurs.

Avez-vous déjà imaginé une couleur pour votre vie ? Non pas la vie est rose ou noire, car la vie est pleine de nuances ; un instant votre vie peut être dorée et l'instant d'après grise, car une pensée triste traverse votre esprit, votre mental.

Et si – à cet instant de grisaille – vous décidiez de penser à nouveau à quelque chose de plaisant : une fleur, une odeur, une sensation, une perception ? Vous vous connectez ainsi à nouveau à la joie et votre vie reprend une douce couleur mordorée ou nacrée ou....

En reprenant ce pouvoir-là dans votre vie, vous appliquez les petits pas qui amènent une nouvelle couleur dans votre vie, qui vous permet de repartir dans une zone plus agréable, plus harmonieuse de

votre vie. Ce n'est pas une solution miracle, mais c'est votre propre

pouvoir que vous appliquez face aux informations multiples qui vous entourent. Vous reprenez également le pouvoir de votre mental, car ce mental vous appartient, il est votre outil magique ; mais si vous le laissez vous manipuler, si vous le laissez tenir les rênes, il vous amènera ou vous maintiendra dans des sphères difficiles et lourdes selon les situations.

Vous êtes votre propre pouvoir. Vous êtes le maître de votre vie. Plus vous apprenez à contrôler votre mental et à devenir amis, plus vous reprenez votre pouvoir en mains ; c'est ainsi que vous arrivez **à changer votre vie.**

Certes, un accompagnement est important et s'avère utile voire nécessaire, mais il est primordial d'amplifier la prise en mains de votre pouvoir personnel pour aller de l'avant dans votre vie, pour arriver à retrouver harmonie et paix.

Les mots sont des amis, ils nous accompagnent, ils nous permettent de nous exprimer et nous faire comprendre ; pourtant très souvent, nous les utilisons avec peu de conscience, nous les utilisons croyant que chacun à la même vision du mot ; or pensez au mot

« maman » ou « fleur »... chacun aura une autre image en lien avec ces mots. C'est cette prise de conscience qui vous amènera à comprendre l'autre, mais tout d'abord à vous comprendre vous-même. Observez ces jours prochains, quelques minutes par jour, les mots que vous utilisez. Il reflète votre état d'esprit et ont un impact sur votre vie.

En prenant conscience puis en changeant quelques fois par jour, puis de plus en plus souvent, des mots tels que « j'en ai marre », « c'est lourd », « c'est fatigant », en mots plus agréables du genre « je n'apprécie pas cette situation », « ce cas est compliqué / difficile », « ce moment est fatigant », vous vous distanciez de la situation, un peu comme si vous sortiez de l'œil du cyclone.

Vous commencez par un « petit exercice » qui donne l'impulsion aux changements dans votre vie. Plus vous amplifiez ces prises de conscience, plus vous comprenez où se situe votre pouvoir. Votre pouvoir est en vous pour changer votre vie.

Françoise Krebs

## Ecole de Formation Professionnelle en Massothérapie

Massage Classique – Réflexologie  
Drainage Lymphatique Manuel  
Massage du Tissu Conjonctif  
Anatomie - Physiologie - Pathologie  
Massage Pierres Chaudes et Fraîches



**Direction :** Laurence Daglia-Baudet  
Grand'Rue 41 B – 1196 Gland – 079 479 46 73  
Salle de cours : Rte des Avouillons 8 – 1196 Gland  
[www.efpm.ch](http://www.efpm.ch) – [info@efpm.ch](mailto:info@efpm.ch)