

FRANÇOISE KREBS



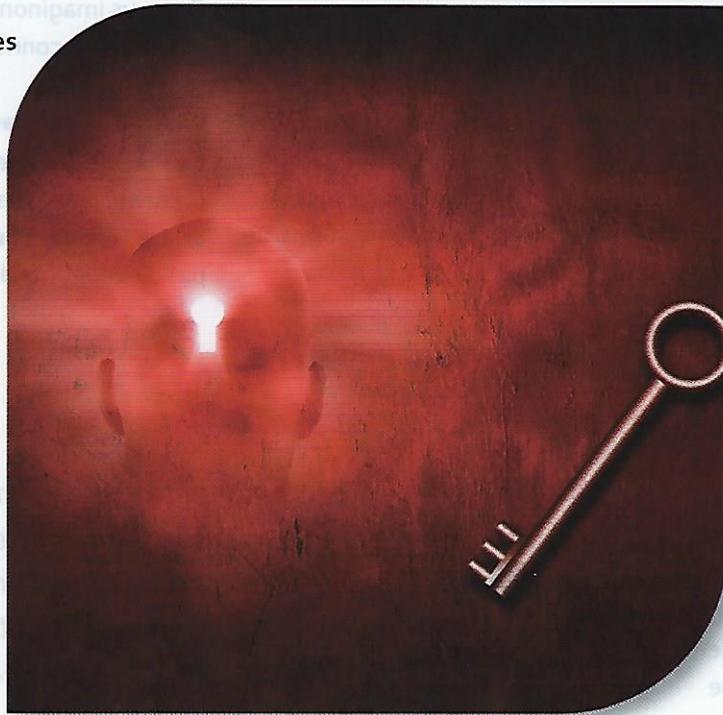
S'observer pour démêler en soi l'essentiel du superflu

Pourquoi réagissons-nous ? Pourquoi nous sentons-nous débordés ? Comment faire le tri ? Comment faire la part des choses ? Comment retrouver notre centre ? **Ouvrons des pistes de réflexion.**

Notre place au sein de la société

Les transformations sociétales actuelles bousculent nos repères à répétition : des nouvelles contradictoires, des opinions divergentes exprimées parfois de façon véhémente, des interdictions, obligations multiples, des habitudes changeantes de travail, de rencontres, de loisirs.....

Face à ce déferlement, nos **nombreuses facettes intérieures** sont constamment déstabilisées par nos pensées, nos émotions, nos sens qui constatent les mouvements extérieurs de nos proches, nos collègues, la société, l'humanité. Par moments, nos pensées, nos émotions sont comme des vagues s'entrechoquant. Nous sommes donc invités à accomplir quotidiennement **un travail de rééquilibrage intérieur.**



Qui sommes-nous ?

Le matériel, le vibratoire, le subtil forment notre globalité. Nos pensées sont fusionnées à nos émotions, nos sens, notre corps physique ; notre âme vibre dans ce tout. Le trop-plein de l'un impacte les autres.

Le besoin d'être aimé, reconnu peut amener un surplus d'obligations, d'engagements, **des ordres à soi-même** de faire encore et encore afin de remplir toutes les attentes des autres et celles imaginées.

Prendre soin de sa globalité est, pour moi, la voie pour sortir de la vaine attente d'être aimé en prenant conscience que la base est de s'aimer ; or s'aimer sous-entend aimer aussi ses fragilités. Je suggère de **commencer par apprendre à se respecter** dans ses décisions quotidiennes.

Des clés pour s'observer

La respiration

Au cours de la journée, revenir à sa respiration : où se situe-t-elle ? Pas besoin de gros efforts, juste penser que vos poumons sont comme deux arbres à l'envers et à l'expire, vous imaginez que l'air se diffuse jusque

SE LIBÉRER DU SUPERFLU

dans vos pieds. Il y a bien d'autres moyens, le principal étant d'y penser fréquemment, permettant à des tensions de disparaître presque instantanément.

La comparaison

Elle est majoritairement utilisée pour se sous-estimer, voire se dénigrer : je sais moins que l'autre, j'ai moins de chance, je suis plus gros, je suis moins beau, c'était mieux avant, etc. Observez : combien de fois utilisons-nous la comparaison « aussi bien que » ?

Dans l'idéal, le 1^{er} élément superflu à supprimer dans notre quotidien serait la comparaison. Même « mon meilleur ami » est réducteur. Si l'on remplace par « un ami proche », il y a une forme de neutralité respectueuse.

Le stress

Ce mot est utilisé constamment ; il bloque la respiration, le flux de la vie. En réalité, **il peut être remplacé par d'autres mots** : tensions, pressions, contraintes, attentes à son égard, attentes des autres (*parfois elles sont même supposées*), retard, peurs de ne pas y arriver, colères d'avoir trop d'obligations, urgence à accomplir, manque de temps...

En modifiant le verbal, une partie des tensions diminuent naturellement. Ensuite, il est aisé de se questionner : « ma vision de la situation est-elle exacte ? » ou se dire « je suis rapide et efficace » au lieu de « stresser pour y arriver en se projetant dans le but ».

S'exprimer depuis des faits

Beaucoup d'expressions sont assez floues, les formulations sont peu précises : « il faudrait que tu... / je voudrais que... » semblent polis mais sont vagues. Étonnamment, « **je te demande de** » sonne comme un ordre ; alors qu'il est factuel et précis ayant un grand potentiel d'être appliqué par l'autre. Encore plus, si nous l'accompagnons d'un délai réalisable, réaliste.

Lorsque nous revenons à du factuel, nous utilisons des mots décrivant des comportements, des règles, des demandes et

non des émotions, des ressentis. Certes des émotions sont contenues dans les comportements mais elles sont propres à la personne, à l'instant donné, la situation, la période de vie ; elles fluctuent.

Une émotion qui peut paraître identique est – en réalité – vécue différemment à l'intérieur de chaque personne par ses diverses perceptions, son vécu. Or, nous imaginons comment la personne vit cette émotion depuis notre connu.

Victime – bourreau – sauveur

Ce schéma, nous le stimulons en nous.

Un exemple : en me levant, je pense : « aujourd'hui je fais cela, cela ». Quelques heures passent : j'en ai assez mais la liste n'a pas diminué ; ma décision du matin devient « mon bourreau »

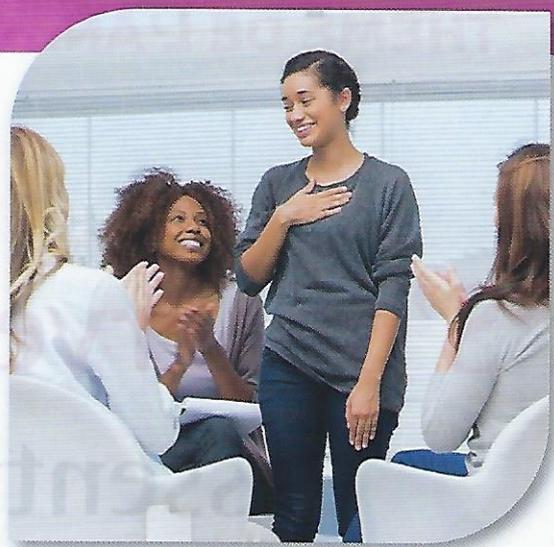
et j'en suis « victime » ; je décide de sortir un moment (je deviens mon « sauveur » ; dans le même temps, il y a de grands risques que je me juge de ne pas être assez efficace).

Si je transforme et me dis « ma liste était exigeante ; je m'accorde une pause puis je fixerai des priorités », je me positionne dans un choix conscient.

En posant, modifiant nos choix de façon consciente, nous créons progressivement ce triangle en nous et diminuons la puissance de notre juge intérieur. D'autre part, nous modifions dans le même temps, notre rapport aux autres.

Victime ou responsable de sa vie ?

Pour pouvoir transformer nos propres fonctionnements, nos souffrances, il est indispensable de se les approprier. Nos parents nous ont éduqués, ont imposé leurs lois, leurs règles,



nous ont accompagnés à grandir; nous avons également côtoyé de nombreuses autres personnes.

Comment nous comprenons ce que nous vivons nous appartient. Si nous restons victime de notre passé, nous regardons les situations au travers de ce filtre. Lorsque **nous nous faisons le cadeau de transformer notre regard**, nous apprenons à nous interroger: « que puis-je tirer comme leçon? », « pourquoi ai-je compris ainsi? ».

Il ne s'agit pas de dire « il a fait du mieux possible », car la situation reste bloquée; mais je laisse à l'autre la responsabilité de ses actes et je me questionne « qu'est-ce que j'ai réveillé en moi? ». Et là, il devient possible d'évacuer les charges de ses colères, de ses peurs, tout en reconnaissant ses propres ressources.

Confiance en la vie en soi

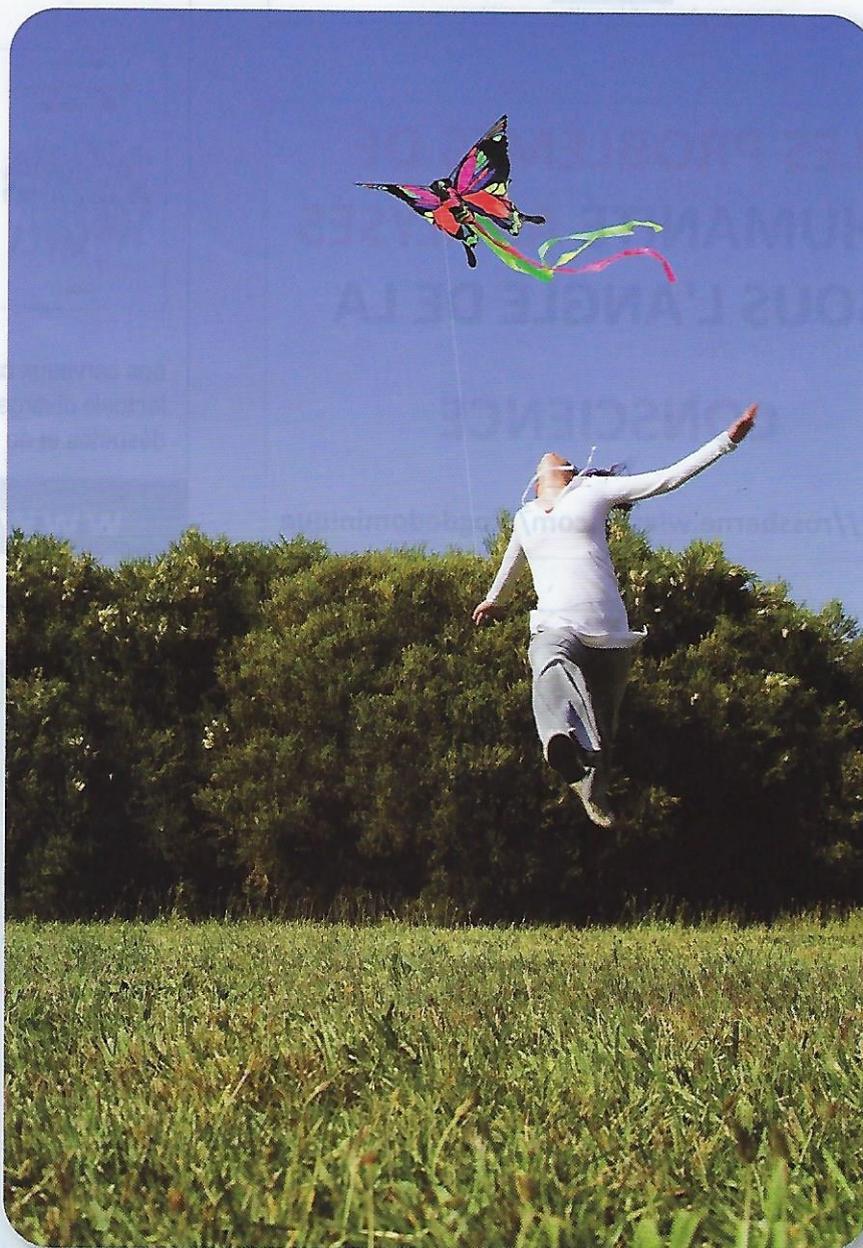
Fréquemment j'entends « il faut avoir confiance en la vie ». Est-ce aisé dans la période actuelle?

Ecoutez si vous dites « j'ai confiance en ma force de vie intérieure » et vous conscientisez que vos fragilités vibrent dans ce même tout dans lequel rayonnent aussi vos qualités, vos forces.

L'essentiel est en nous

Notre liberté intérieure de respirer, de penser, de transformer nos croyances nous appartient. Personne ne peut venir agir à l'intérieur de nous. **Nous sommes les maîtres à bord**. A nous de nous créer une vie différente tout en ayant conscience de faire partie du tout, de ce monde dans lequel nous avons choisi de vivre.

“ A nous de nous créer une vie différente tout en ayant conscience de faire partie du tout, de ce monde dans lequel nous avons choisi de vivre.



+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

Livre : La nature nous parle, nous questionne, voir :

<https://www.mon-papillon.ch/mediumnite.html>

www.mon-papillon.ch