

Faire le ménage en Soi



Par Françoise Krebs

Se désencombrer, vivre léger, lâcher prise, ranger, nettoyer... Pourtant, il est difficile d'aller dans cet élan – dans la profondeur – tant que l'on n'est pas prêt, tant que l'on est dans le mouvement de force, tant que l'on va «contre soi-même».

Souvent la tentation est grande de «liquider» des objets, de se débarrasser d'une relation comme d'une entrave. Or, dans cette dynamique-là, on agit contre la force de vie en soi. On se libère momentanément, car la racine demeure. Je ne prône pas de tout garder, mais d'aller dans un mouvement depuis soi, depuis l'intérieur de soi et d'éclairer les rangements et les décisions différemment. Plein de techniques existent expliquant comment se désencombrer, comment «faire le vide», mais il est important d'y ajouter la conscience.

Le questionnement à se poser est: «suis-je prêt(e) à faire ce tri?», «suis-je prêt(e) à me séparer de tel objet?», «suis-je prêt(e) à assumer la rupture?». Faire ce travail en étant présent en soi, en se séparant consciemment, en décidant en conscience que cet objet, cette situation n'est plus utile, qu'il est temps de passer à «autre chose». Mettre comme un liant pour rester dans une continuité de vie sans croire que TOUT va changer uniquement grâce à cette décision; même un «nouveau départ» fait partie de la suite de sa vie.

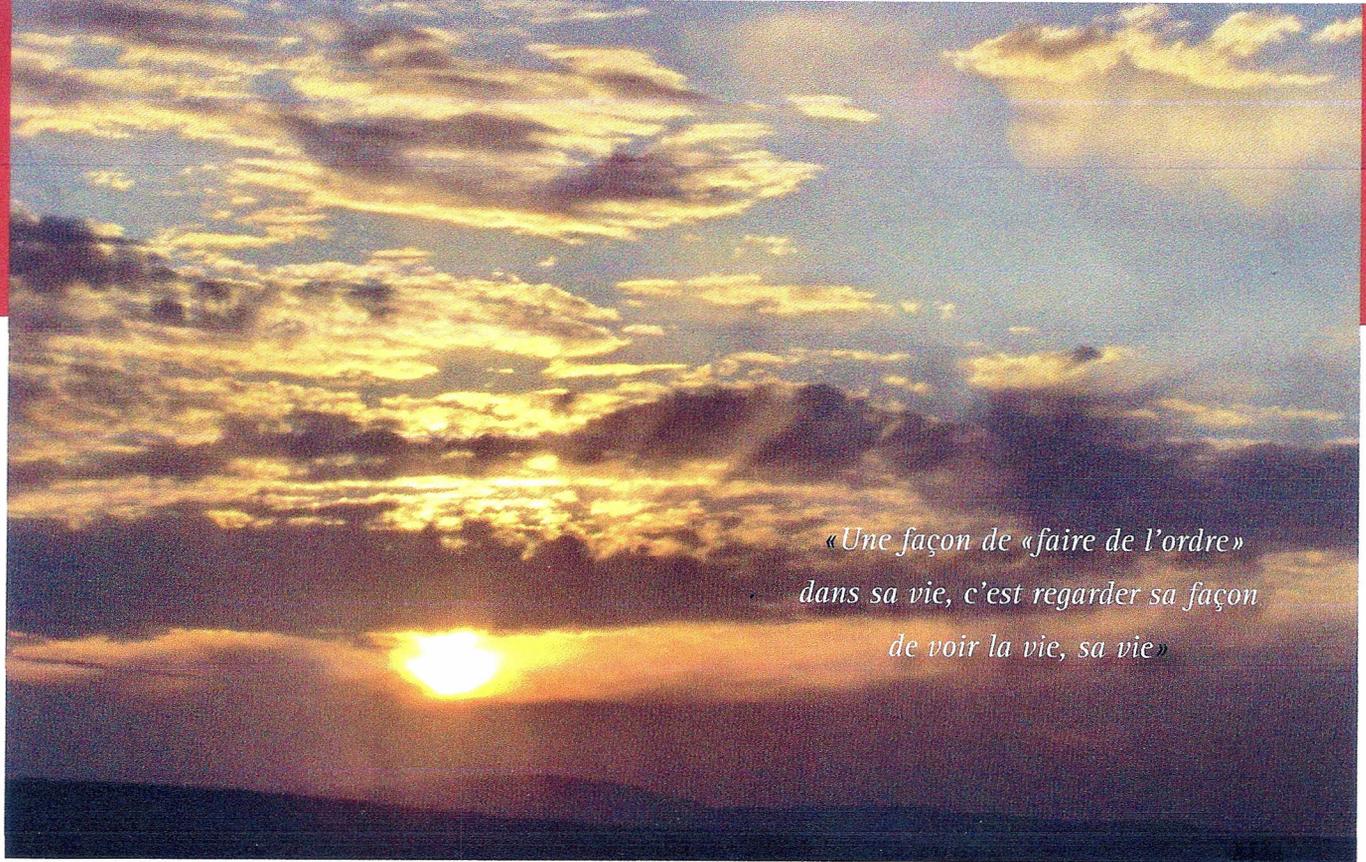
Avec cette optique, on ne «débarrasse plus», mais on suit le flux de la vie en choisissant ce qui va nous entourer, ce qui demeurera dans notre quotidien. On laisse partir, circuler ce qui ne nous convient plus.

Il en va de même avec son emploi du temps. Pour ramener de la fluidité dans sa vie quotidienne, il est important de se questionner: «suis-je prêt(e) à consacrer de mon temps pour telle amitié, telle relation, tel loisir?». «Ce temps passé avec telle personne m'épanouit-il?». Se poser ces questions, y répondre, puis après réflexion, décider dans le respect de soi et de l'autre; ceci est prendre le pouvoir de sa vie afin de choisir ce qui est important pour soi. Souvent on reste dans des schémas d'obligations, de contraintes. Il n'est pas question de ne plus agir, de ne plus partager, mais de décider d'assumer ses décisions afin de devenir le créateur de sa vie.

Une façon de «faire de l'ordre» dans sa vie, c'est regarder sa façon de voir la vie, sa vie. Le soleil rend joyeux, la pluie – souvent – rend maussade. Pourquoi avons-nous oublié que la joie EST en nous, parfois au plus profond de nous. Il nous reste à la recontacter quel que soit l'extérieur.

Se désencombrer c'est aussi «faire le ménage» en soi: **nous sommes créateurs de notre vie**. Ceci signifie: nous avons droit au bonheur, à nous de le reconnaître dans des choses «infimes» que nous côtoyons sans apprécier: Le regard sur la nature:

- les oiseaux chantent par n'importe quel temps,
 - les fleurs s'épanouissent dans des lieux parfois improbables.
- Un bonjour, un sourire d'un(e) passant(e).



*« Une façon de « faire de l'ordre »
dans sa vie, c'est regarder sa façon
de voir la vie, sa vie »*

Tout ce que l'on vit nous ramène à qui nous sommes, notre état d'esprit face à la vie, notre sensibilité, notre émotivité.

Le regard sur ce coucher de soleil éveillera des sentiments différents selon :

- son état intérieur « EN CE MOMENT »,
- s'il rappelle un souvenir agréable ou désagréable,
- si les nuages nous semblent gris ou éclairés par le soleil,
- s'il évoque la nostalgie.

Un paramètre important pour inviter la légèreté dans sa vie est de prendre soin de ses réactions émotionnelles. Fréquemment, nos fonctionnements émotionnels sont « cadrés » par notre mental, par notre façon de nous rassurer, nous apaiser en disant « je comprends », « finalement ce n'est pas grave », « je passe à autre chose », etc. Parfois, le fonctionnement est tellement habituel que l'on ne se rend même plus compte de son dialogue intérieur.

A force d'occulter nos frustrations, colères, désappointements, peurs, nous accumulons en nous une sorte de vibration de mal-être qui n'a plus de nom réel. Cela amène à « exploser » pour une chose anodine ou à pleurer devant un film se terminant mal ou au contraire finissant en feu d'artifices positifs.

Certaines fois, désencombrer est « symbolique » : une rupture conduit à tout vouloir « liquider » ; si cette action est faite dans la colère, la tristesse, un mélange d'émotions non nommées, on se retrouve après dans un état mélancolique ou épuisé, voire dépité, vide. Les réactions émotionnelles n'ont pas été reconnues et n'ont pas pu être évacuées.

Lorsque l'on est jeune, il est aisé d'aller de l'avant, malgré ce malaise, car c'est la première déception et il y a encore tout un champ de possibles. Puis, les années s'écoulent et il y a répétitions de déceptions, qu'il s'agisse d'échecs professionnels, amicaux, de couple ou autres.



Les émotions refoulées s'accumulent et le nettoyage symbolique ne sert plus à rien. Il se fait – parfois non – et le mal-être demeure, car le ras-le-bol s'installe, les questionnements restent sans réponse.

Puis, une stabilité se remet gentiment en place et soudain, un événement mineur vient détruire cet équilibre fragile; tout semble s'écrouler; plus de repères.

Le premier chagrin d'amour, la première grosse déception entame la confiance en soi, puis d'autres événements surviennent. Il s'agit donc de se prendre en charge AVANT qu'une accumulation se fasse ou dès que l'on sent une certaine fragilité, une émotivité trop présente, AVANT que tout semble impossible.

Heureusement certaines personnes ne rencontrent que très peu de problèmes dans leur vie, ou elles s'accommodent de

leur mal-être intérieur, ou elles passent par-dessus se forgeant une attitude de force extérieure et occultant ce qui se passe en elles.

Chacun a un monde émotionnel à visiter; chacun a à comprendre ses fonctionnements intimes. Certains ne sont pas prêts et préfèrent accuser l'extérieur de leur mal-être intérieur.

Le bien-être intérieur ne va pas effacer les problèmes, ni éliminer toute trace de difficultés. Le bien-être intérieur est un équilibre à trouver, à conserver le plus longtemps possible. Puis, il faut faire face à l'événement stressant, inattendu, le comprendre, évacuer les réactions émotionnelles, trouver la solution ou accepter son impuissance, et enfin l'équilibre intérieur revient: vous l'avez retrouvé. Ceci est être **créateur de sa vie**. C'est admettre qu'il n'est pas possible de rester constamment dans la « béatitude », mais qu'il s'agit d'observer sa vie d'une autre façon et de prendre le pouvoir dans sa vie en reconnaissant ses choix, en admettant ses faiblesses et en accueillant sa vie dans une globalité.

La vie est belle; la vie est difficile; la vie est pleine d'espairs; la vie est un perpétuel recommencement (comme les saisons), **la vie est un tout**. A nous de la regarder depuis une vision plus vaste, une vision ouverte sur qui nous sommes à l'intérieur de nous-mêmes pour ensuite regarder l'autre depuis ce tout que nous sommes. Ceci libère notre propre énergie et nous permet d'aller dans notre vie, d'être dans notre vie qui nous sommes réellement depuis l'intérieur de qui nous sommes.

En savoir plus ...

Françoise Krebs

Mon Papillon

Accompagnement & Guidance

www.mon-papillon.ch

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

