

# Le respect de soi



## FRANÇOISE KREBS

*Malgré les apparences, il n'est pas aisé de se respecter réellement, car fréquemment, nous ne respectons qu'une partie de nous-mêmes, pas notre globalité.*

Se respecter, n'est pas avoir le courage de dire non à l'autre ou de se confronter pour défendre son point de vue. Se respecter commence depuis son intérieur englobant son corps physique, son mental, ses émotions, ses besoins du moment en ayant conscience que ce tout fluctue.

Explorons des pistes pour **apprendre ce respect de soi** malgré des fragilités plus ou moins grandes, plus ou moins marquées; les prendre comme un fil conducteur dans notre vie afin de nous aligner de plus en plus. Il s'agit d'un cheminement pour se recentrer sur ses priorités de l'instant, sur ce qui fait sens en ce jour, en cette minute pour soi.

### Modification des taux vibratoires

Les énergies de notre planète, des univers se modifient, s'intensifient; cela nous perturbe. Ce qui fonctionnait hier ne fonctionne plus aujourd'hui.

*« Des scientifiques ont mesuré la résonance de Schumann: en 1980, elle était de 7,8 Hertz (Hz). Depuis 1980, elle a commencé à s'accroître et encore plus intensément depuis 2007; elle atteint bientôt les 13 Hz. La fréquence de la résonance de Schumann pourrait être comparée aux battements d'un cœur humain. C'est lui qui donne le rythme à toutes les formes de vie existant sur cette Terre, y compris celui des êtres humains ».*

Ce processus d'intensification vibratoire nous touche tous, affecte **notre façon de voir la vie, notre vie**, mais également les êtres nous entourant. Si nous sommes présents sur Terre actuellement, c'est bel et bien pour nous offrir le cadeau de profiter de cette intensité afin **d'évoluer plus rapidement, plus profondément et avec plus de conscience**.

Tout va plus vite, entend-on, mais en réalité, cette vitesse vibre en nous. Si nous verbalisons que tout va plus vite, automatiquement, nous déclenchons en nous un sentiment d'insécurité, de peur. Nous essayons de ralentir ou nous courons après le temps ou nous nous essouffons à vouloir retenir les événements ou à nous créer un monde parallèle où tout se déroule selon nos souhaits.

*“ Nous essayons de ralentir, nous courons après le temps ou nous nous essouffons à vouloir retenir les événements ou à nous créer un monde parallèle où tout se déroule selon nos souhaits.*



Le sentiment de distorsion du temps entre l'extérieur et notre intérieur peut être vécu plus sereinement en écoutant le rythme naturel de **notre propre respiration**. En le vivant en conscience, nous l'amplifions et stabilisons notre présence en nous ; nous devenons, **tel le roseau, la souplesse, la flexibilité**.

### Comment trouver sa sécurité intérieure dans la dualité ?

Nous nous épuisons à rechercher la sécurité à l'extérieur. Or, les événements multiples nous rappellent que tout bouge, tout se modifie. Cela réveille les peurs de l'inconnu, les peurs face à la perte de nos repères ; nos émotions et nos pensées s'agitent. D'un autre côté, si nous regardons uniquement les choses positives de la vie et fermons les yeux sur le reste, nous étouffons des mouvements en nous.

La stabilité créée à l'intérieur de soi ne peut être statique ; elle se module puisque la dualité est omniprésente sur Terre. La dualité est qui nous sommes : un corps physique et de l'énergie subtile. Ces deux mondes vibrent en nous ; nous avons à les harmoniser. Dans ces deux « mondes » intérieurs, d'autres dualités vibrent également : le féminin – le masculin, les émotions positives – perturbatrices, les pensées agréables – disharmonieuses et ainsi de suite. Puis, s'ajoute à l'extérieur de nous d'autres aspects de la dualité : l'été – l'hiver, la nuit – le jour, la lune – le soleil, etc.

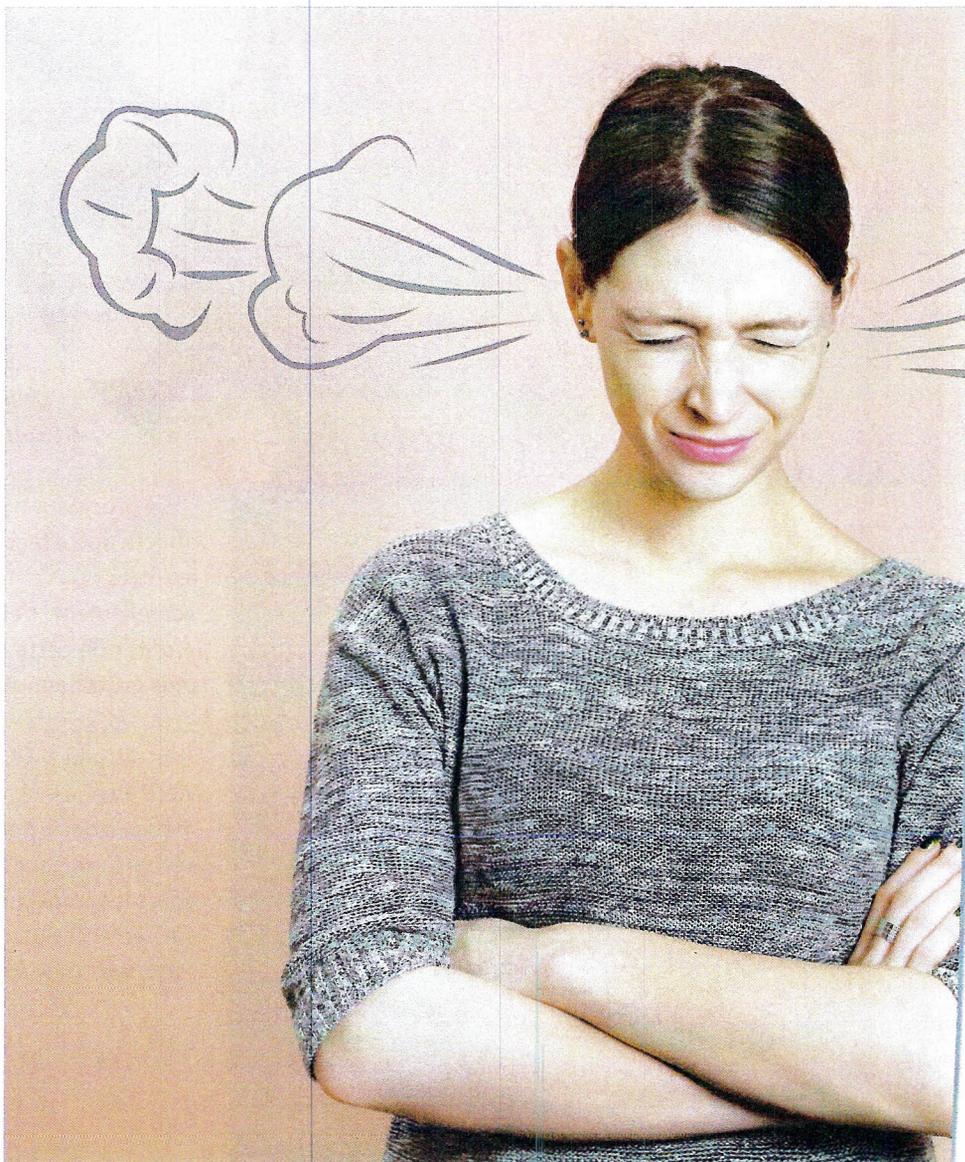
D'autre part, lorsque nous pensons, bien que notre mental se situe dans la tête, il émet des vibrations tant dans notre corps physique que dans nos champs vibratoires. Et chaque pensée va déclencher des émotions qui vibrent également dans notre corps physique et dans nos champs énergétiques. Vous imaginez tous ces flux, tous ces mouvements ?

**L'authenticité c'est être conscient et respectueux de toutes ces énergies-là.** Cela peut également être de valider que nous ne sommes pas en harmonie, mais que nous sommes conscients de cette dissonance ; c'est un début de rééquilibrage.

### Redevenir le Créateur de sa vie

Par le regard que nous portons sur notre vie, **nous créons notre réalité quotidienne**. Fréquemment, notre juge intérieur est aux commandes et nous amène à nous sous-estimer, à nous dévaloriser. Parfois même, via notre juge, nous nous dénigrons sans nous en rendre compte par des phrases comme « ça c'est bien moi », verbalisées sur un ton de reproche contenu ou de moquerie, voire d'ironie.

Transformer le juge en **observateur** permet une première étape, mais fréquemment il n'est pas beaucoup plus généreux que le juge ; il déguise le juge en utilisant d'autres mots. Pour ne pas se duper par nos auto-jugements, il est essentiel d'écouter toutes les dimensions de nos énergies intérieures. C'est ce qui permet de s'harmoniser. Amusez-vous à observer ce que vous vous dites puis observez la vibration intérieure ; vous sentez-vous reconnu par les termes utilisés ? Trouveriez-vous la remarque acceptable si elle était dite par quelqu'un d'autre ? Vous permettriez-vous ce ton avec un inconnu, votre voisin, votre chef ?

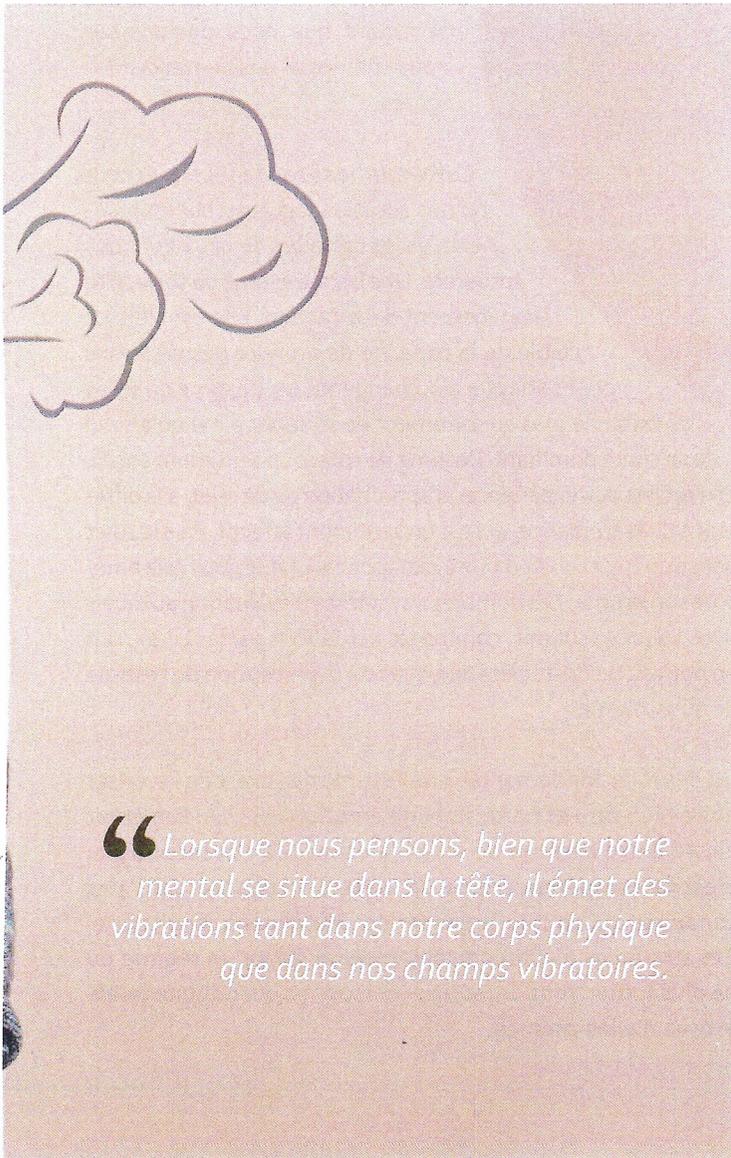


### Etre présent dans l'action du moment

Un moyen d'être le Créateur de sa vie c'est **vivre ses cinq sens** au lieu de les utiliser machinalement. Tous nos gestes engagent notre corps physique et vibrent dans toutes nos cellules. Notre corps a sa propre conscience et sait fonctionner par lui-même. Or, en le considérant tel un outil (il doit supporter), nous le traitons différemment de ce que nous ferions avec un objet précieux. Nous nous éloignons de notre présence intérieure, de l'ici & maintenant. Lorsque nous sommes attentifs depuis l'intérieur de nous-mêmes durant un geste spécifique, nous intensifions notre présence intérieure, c'est comme si le temps nous appartient à nouveau; nous nous sentons plus complet.

### Se féliciter, se reconnaître

Exprimer cette présence en nous, c'est aussi apprendre à se féliciter de nos qualités, nos valeurs, nos connaissances au gré de la journée; c'est nous nourrir intérieurement de qui nous sommes. Certes, nous avons tous plus ou moins les mêmes qualités, mais nous ne les vivons pas de la même façon, à la même intensité et les groupons différemment. Nous ne voyons pas la vie comme l'autre, ne sommes pas touchés par les mêmes événements, ni de la même manière.



“ Lorsque nous pensons, bien que notre mental se situe dans la tête, il émet des vibrations tant dans notre corps physique que dans nos champs vibratoires.

“ *L'estime de soi se construit au jour le jour en soi par les qualités et les valeurs que nous nous reconnaissons. Le juge n'est pas extérieur à nous, nous l'alimentons à chaque fois que nous nous dévalorisons.*

Notre monde est en mutation, notre société se transforme. Pour accompagner ces modifications, nous avons à reconnaître qui nous sommes afin de créer et construire au quotidien une base solide en nous, tout en sachant qu'elle a à se modifier, à s'amplifier au fur et à mesure de nos découvertes, de nos prises de conscience, de notre évolution.

### L'estime de soi

L'estime de soi est un **état intérieur à nourrir**, à amplifier régulièrement en se reconnaissant durant l'action même – et peut-être surtout – si elle semble anodine, car acquise. C'est être à l'intérieur de soi en respectant tous ses aspects à la même intensité qu'il s'agisse de ses connaissances, ses qualités, ses forces et ses fragilités encore présentes.

**L'estime de soi se construit au jour le jour en soi** par les qualités et les valeurs que nous nous reconnaissons. Le juge n'est pas extérieur à nous, nous l'alimentons à chaque fois que nous nous dévalorisons. Testez comment vous vous sentez dans une action en vivant dans votre qualité de consciencieux (au lieu de vous juger perfectionniste). Puis vous ajoutez que vous êtes logique afin de décider jusqu'à quel point vous êtes consciencieux dans l'action suivante. Puis vous découvrez d'autres qualités, puis d'autres et d'autres encore.

**En initiant notre transformation**, nous entrons dans un nouveau monde plus vaste, plus riche, en nous ouvrant à notre évolution selon notre rythme personnel. Vivre en sachant que notre pouvoir est le regard que nous portons sur nous, notre vie, que nous sommes un tout sachant que toutes nos facettes sont essentielles et indispensables dans notre vie intérieure.

### + d'infos

#### Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

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

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37