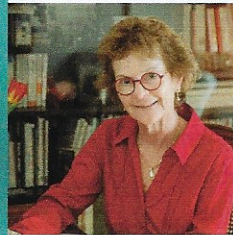


Dire oui à soi pour oser le non

“C'est aussi une façon de nourrir des relations plus saines, car les OUI que nous offrons alors viennent du cœur et non de la peur.



FRANÇOISE KREBS

Chacun a ses réflexes, ses habitudes se transformant petit à petit en obligations, en contraintes. A l'activité professionnelle s'ajoute la relation de couple, la famille, le sport, les loisirs, les sorties avec les amis, les connaissances, etc. Progressivement nous glissons dans des fonctionnements nous contraignant; tout semble de trop.

Si nous disons oui, il y a une raison, même si elle semble peu claire; cette raison peut être basée sur des croyances, des routines, des règles rigides, des coutumes culturelles, familiales. Dans la majorité des cas, l'élément sous-jacent est de «vouloir être aimé, être reconnu»; ne pas vouloir décevoir vient aussi de là.

Pour amorcer un changement, il est essentiel de se questionner sur les motifs nous poussant à dire oui à des propositions pesantes, voire réveillant des colères. En ignorant cette étape, il y a des risques de passer dans un extrême inverse de dire non à tout dans une forme de combat intérieur.

Je propose quelques pistes de réflexion pour ce retour à soi; car il y a une différence entre la volonté de dire non et la mise en pratique.





Le dialogue intérieur

Durant la journée, de multiples pensées se bousculent dans la tête; souvent elles circulent en roue libre. Les pensées générant des émotions, cela peut créer une sorte de brouillard, un tumulte. De plus, **les sens** transmettent constamment des informations; observez :

- en marchant, amusez-vous à nommer / lire ce que vous regardez
- à l'écoute d'un son, prêtez attention à ce qui se réveille en vous
- en entrant dans un lieu, humez consciemment; que se passe-t-il avec une odeur agréable, une désagréable?

Ces petits exercices alimentent votre mental (qui ne peut être stoppé), vos émotions, vos sens. Vous pouvez prendre conscience que vous fluctuez vibratoirement selon ce qui est plaisant ou déplaisant. Ce qui est gênant va comme induire un rétrécissement de votre énergie. Pour rééquilibrer: respirez en vous, imaginez-vous **rayonner comme le soleil depuis votre centre**, expirez. Cela peut aussi agrémente vos déplacements, au lieu de penser à tout ce que vous avez à faire; ce qui vous projette « hors de votre présence ».

En accompagnant son dialogue intérieur, il est plus aisé de se questionner :

- « pourquoi je dis oui? »
- « quelles sont les mécanismes me poussant à vouloir faire cela? »

Les causes varient selon les circonstances. Bien souvent vous entendrez des « il faut bien que... », « je dois », « je pourrais quand même », « ce ne serait pas gentil », etc. Vous devenez victime de vos schémas.

Les attentes vibratoires

Nous avons des espoirs, des souhaits, des buts nommés ou latents; ceci génère une énergie que je nomme les « attentes vibratoires ». Ainsi, lorsque nous entendons une question nous vibrons « à l'arrière-plan » toutes les attentes vibratoires que nous avons pour notre vie. Il en est de même pour la personne interrogeant.

“ Lorsque nous entendons une question nous vibrons « à l'arrière-plan » toutes les attentes vibratoires que nous avons pour notre vie.

L'un des aspects impactant votre réponse est **votre vibration**, mais surtout celle attribuée à l'autre. En mélangeant les deux, vous allez vous sentir consciemment ou inconsciemment obligé de dire oui pour répondre à un ressenti vibratoire, alors que **la demande est uniquement verbale**; vous vous êtes connecté à l'énergie de l'autre.

Il en va de même lorsque vous posez une question; vous attendez la réponse, mais vibrez « à l'arrière-plan » toutes vos attentes vibratoires. Si la personne dit non, vous aurez peut-être le sentiment d'être rejeté, pas aimé, etc.

Vouloir faire plaisir pour ne pas se sentir rejeté...

Le principe des 5 blessures de l'âme parle du rejet, de l'humiliation, de l'abandon, etc.. Au cours des années de ma pratique, j'ai constaté que **la blessure commune** est de ne pas s'aimer soi-même, d'avoir donné son pouvoir à l'extérieur.



Cette base est vibratoire, car dès la naissance, nous vivons **la dualité entre notre physique et notre vibration âme**. Nous voulons être aimé et devenons petit à petit dépendants de l'amour de l'autre, car sommes à la recherche de l'amour inconditionnel bien qu'il vibre en nous.

De ce fait, le oui provient souvent de vouloir faire plaisir à l'autre pour être aimé, reconnu; nous attendons sa reconnaissance pour nous reconnaître nous-même.

Vivre en paix avec son passé

Il est limitant d'en vouloir à ses parents (ou toute autre personne) pour leurs agissements, leur façon de nous avoir aimé. Dire « ils ont fait du mieux qu'ils pouvaient » est une façon de les excuser en mettant un carcan mental sur vos émotions. Il y a lieu de poser: c'est un fait, j'ai souffert de ceci, de cela.... Je déclenche des colères, des peurs, des rancœurs dont j'évacue les charges; c'est aussi sortir du sentiment d'injustice maintenant dans la victime. Vous vous donnez le droit de reconnaître ce que vous avez vécu. Vous vous respectez

“En vous offrant cette posture intérieure, vous pouvez ensuite apprendre à dire oui à vous.

dans la douceur, la paix intérieure, en validant comment vous avez vécu la situation, en cessant de chercher pourquoi l'autre a agi de la sorte. En vous offrant cette posture intérieure, vous pouvez ensuite apprendre à dire oui à vous.

Le résultat / les risques / le contrôle

La course aux résultats est constante. Cette recherche déclenche la peur de l'échec, de ne pas être à la hauteur, de rater une occasion.... Dès que le résultat est acquis, un autre but pointe le bout de son nez et souvent plusieurs se chevauchent.

Pour atteindre un résultat, il est nécessaire de déclencher une action qui comporte des risques. Or, dans notre société, c'est comme si le résultat avait interdic-

tion de comporter des risques de résultat non satisfaisant, donc considéré comme un échec. D'ailleurs, les médias disent: « vous avez 5% de chances d'attraper la grippe... ». Cette peur du risque amène à un surcontrôle déclenchant encore un autre contrôle et ainsi de suite.

Revenez à vous, respirez et « décantez » les étapes: je sors de l'appartement, je ferme à clé, je marche à ma voiture, j'ouvre.... Cela peut paraître ennuyeux; cependant, c'est une façon de **nourrir votre dialogue intérieur avec l'acte présent**. Lorsque l'exercice est acquis, le mental est nourri (aussi avec d'autres outils); vous le ferez uniquement durant des moments difficiles.

Prenez le temps

Dans l'immédiateté actuelle, les sollicitations multiples, les conseils contradictoires, la jungle d'informations, de pressions, d'obligations, il semble urgent de répondre comme pour « liquider une tâche », ce qui induit des oui non réfléchis. Autorisez-vous de dire « je regarde mon agenda », même si vous savez être disponible ce jour-là.

Vous pouvez également fixer des rendez-vous avec vous. Commencez **par 5 minutes par jour** où vous vous posez seul pour respirer consciemment et laissez circuler votre énergie en vous.

Par exemple j'inspire dans l'intention de gonfler mes poumons en douceur; à l'expire je laisse l'air descendre au travers de mon corps jusque dans la terre.

Apprendre à dégager du temps

Vous avez fixé un rendez-vous; mince, cela fait trop. Ecoutez en vous; si vous répondez: oui, mais après j'ai du plaisir. Est-ce la réalité ou est-ce par peur de décevoir ou de ne plus être aimé?

Comment réagissez-vous si c'est l'autre qui annule? Etes-vous aussi intransigeant? Pourquoi ne pas simplement dire « j'aurais plaisir à te voir, mais là, j'ai surestimé ma disponibilité ».



Tout est en mouvements

Mentalement, nous savons que **tout est en mouvements**. Les périodes où tout semble se mettre en place aisément donnent l'impression que nous sommes arrivés, nous contrôlons la situation, notre bonheur, notre futur. Tout à coup, un grain de sable se met à modifier le cours des choses. Plusieurs difficultés surviennent et nous nous demandons: « qu'ai-je fait de faux? », « que se passe-t-il? », « la vie est injuste ».

Revenez à: je crée ma vie, j'ai des forces et des fragilités; j'apprends sans cesse, je me déploie dans ma vie.

Nous faisons partie du tout, mais ce tout commence en nous. A nous d'induire le changement pour une humanité différente; la paix a à commencer en nous, en nous autorisant **le oui à notre force de vie intérieure; nous sommes le Créateur de notre vie**.

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges

079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch