

FRANÇOISE KREBS



# Se transformer par l'écoute intérieure

*Qui sommes-nous? Que voulons-nous atteindre? Quels sont nos objectifs? Une multitude de réponses sont possibles; cela dépend de notre situation de vie, de ce que nous sommes prêts à découvrir de nous-mêmes, de notre ouverture aux changements, parfois même aux chamboulements inattendus, ainsi que de notre état de conscience....*

Faire un travail en soi est comme un voyage au long court; on peut le comparer à tout ce que nous pouvons apprendre durant une vie; les seules limites sont celles du temps, de notre persévérance, de nos choix, des opportunités saisies ou pas.

Chaque personne a ses critères, peut les modifier au fil des mois, des ans, parfois en suivant sa boussole intérieure qui peut donner l'impression de grandes variations, de revirements soudains, d'une façon étonnante de vivre cette aventure intime.

## S'ouvrir à soi-même

La première étape est de conscientiser à quel point nous sommes un tout: notre mental, nos émotions, nos sens et notre âme vibrent dans notre corps physique. Cet ensemble est en mouvements constants depuis chaque cellule. Or trop souvent le corps physique est vu comme un véhicule temporaire, un habit. En réalité, il est notre **instrument de musique** nous transmettant constamment des informations. Fréquemment, le corps est entendu principalement lorsqu'il y a tensions, douleurs. Apprendre à le reconnaître comme **notre orchestre** constitué de multiples sonorités permet de l'écouter depuis l'intérieur, à définir la différence entre une envie de nourriture provenant d'un souvenir, d'un réflexe, d'émotions et le besoin physique réel de notre globalité dense. Un régime alimentaire est couramment établi depuis des schémas, des croyances, par la volonté de la personnalité.

Partir depuis les véritables besoins du corps physique amène à découvrir à quel point ce retour à soi **développe son intuition** par des perceptions fines intérieures. Car le corps a une



forme de conscience naturelle; il sait ce qui est adéquat par rapport à qui nous sommes dans notre globalité, par rapport à la période traversée, les paramètres globaux qui nous échappent puisqu'ils sont basés sur l'homéostasie des nécessités physiologiques, biologiques, cellulaires, systémiques, etc. Ainsi, dans cette écoute, par périodes, certains aliments créent comme un appel des sens intérieurs, alors que dans d'autres, ils semblent disparaître de notre environnement. Cette exploration peut se faire tel un jeu :

- quelle couleur d'aliments m'attire aujourd'hui?
- que se passe-t-il en moi en observant dans ma bouche la texture d'un aliment?
- quelles sont mes perceptions en fermant les yeux?
- je pourrais mâcher, puis m'arrêter pour évaluer avec ma langue la grosseur des aliments que je m'apprête à avaler?

C'est une façon d'être pleinement dans l'instant; c'est vivre le moment de l'action, dans l'observation de ce qui se passe en soi.

## COMMENT TRAVAILLER SUR SOI POUR SE TRANSFORMER, S'ACCOMPLIR, SE RÉALISER

“ Renforcer son intuition au quotidien est une clé du moment présent, de l'écoute à soi.

### Développer l'intuition

Une autre étape est d'écouter ses intuitions de façon régulière en les stimulant au quotidien dans la conscience de la **différence entre intuition instinctive et intuition intuitive**. L'intuition instinctive est comme adoptée sans écouter en soi si cela correspond réellement à sa réalité du moment, à ses besoins; c'est suivre une impulsion du moment sans prendre en compte si les croyances, les habitudes sont bousculées. Dès le moment où l'intuition apparaît, des attentes se déclenchent par la certitude que si l'intuition

dit cela, c'est que tout ira bien. Si le contraire se passe, les doutes commencent à apparaître face à ses intuitions.

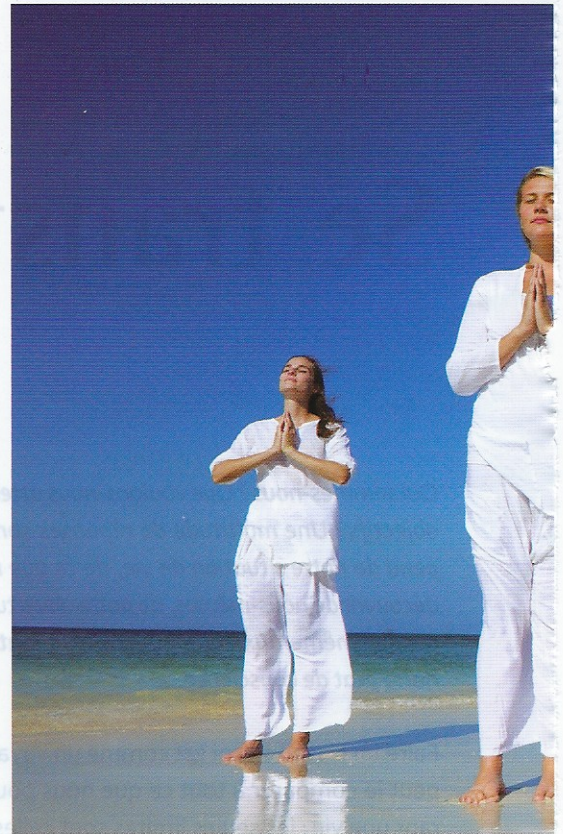
### Nourrir l'intuition pour qu'elle devienne intuition intuitive :

c'est s'amuser à se questionner intérieurement sur des aspects simples du quotidien : je mets tel ou tel T-shirt? Percevoir en soi la réponse qui viendra sous forme de détente, plaisir, déplaisir, évidence, oui – non. Et poser clairement en soi : je choisis de mettre ce T-shirt car cela correspond à ma perception du moment. Ce genre d'exercice peut se faire à l'infini : pour un magazine, une émission, un chemin, etc. C'est une façon de muscler son intuition, de se faire confiance dans l'écoute du moment au lieu de vérifier selon le résultat obtenu. Parfois, vous serez étonné par la réponse de l'intuition; si cela ne vous correspond pas, déclenche trop d'inconforts, validez que vous n'avez pas à obéir même à votre intuition; autorisez-vous à choisir autrement. Par la suite, vous pourrez observer les variables de cette situation et apprendre quelque chose de plus de vous-même.

Renforcer son intuition au quotidien est une clé **du moment présent, de l'écoute à soi**, sans s'intimer l'ordre de « je suis dans le moment présent », car dès la phrase prononcée, le moment est déjà passé.

### La globalité incarnée

Nous sommes constitués d'un corps physique, de notre personnalité, c'est-à-dire du mental, de l'émotionnel, des 5 sens, de nos croyances, notre vécu, nos obligations, etc.. Ce tout interagit constamment. Il est impossible d'éradiquer le mental ou l'émotionnel, car





Ainsi, pour écouter en soi, il est essentiel petit à petit de veiller à tous ses aspects intérieurs; sachant que les dissonances sont des occasions de respirer, refaire des choix, de se questionner, de réévaluer les situations. Il est également important de transformer ses obligations, corvées en des choix d'être dans le respect de soi-même et de l'action en cours.

Les réseaux sociaux, les médias, les réorientations et mutations des divers courants de la société créent de nombreuses informations divergentes. De plus, les publicités, les influenceurs véhiculent des versions parfaites, des réussites et même des solutions miracles. Or, nous sommes tous en quête du bonheur, de la réalisation, de la stabilité, d'une ar-

rivée à un endroit où tout sera en place. En réalité, ceci est contraire aux mouvements de la vie, de l'énergie; tout est en constante transformation, en rééquilibrage, tout comme dans notre corps physique.

Conscientiser ce principe ouvre la porte à **se reconnaître Créatrice, Créateur de sa vie**, en amplifiant progressivement cette évidence que tout comme chaque cellule de notre corps physique, nos chakras, notre aura sont en mouvements constants d'équilibre, déséquilibre, rééquilibre. Rien n'est statique; tout est vibration, énergie.

Entrer dans cette dimension en conscience de la respiration c'est **vivre depuis son intérieur les mouvements de sa force de vie en s'auto-accompagnant**.

nous en sommes constitués; ils nous sont indispensables. Notre corps physique n'est pas juste un véhicule pour cette incarnation, car y vibre notre âme et tous les aspects de la personnalité. L'illusion est de croire que l'une de nos facettes est plus importante que l'autre; en privilégier une, ne signifie pas ignorer les autres.

Dans sa globalité, **notre corps physique harmonise en permanence chacun de ses flux**. Notre respiration participe à ces adaptations constantes. Chaque fois que nous retenons notre souffle, nous réprimons cette harmonie. Revenir dans la conscience de sa respiration: imaginer ses poumons se gonfler et à l'expire poser l'intention de se déployer dans tout son corps; d'autres fois, penser qu'un organe, chaque cellule « respire » aussi ou que le sang circule, que les os sont vivants.

Les incitations, injonctions de notre société ont tendance à nous éloigner de notre propre rythme intérieur. Il y a nécessité de décélérer son quotidien pour retrouver son assise intérieure; néanmoins sans se couper de la vie, des mouvements sociaux, des changements survenant autour de soi. C'est apprendre à se mettre en priorité lors de ses choix; en prenant en compte des paramètres connus dont l'un est la foison des possibilités pouvant se révéler des tentations déclenchant la peur de rater un événement, une occasion, des rencontres.

**“ Tout est en constante transformation, en rééquilibrage, tout comme dans notre corps physique. ”**

### **+** d'infos

**Françoise Krebs**

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

Sur mon site – sous Média : retrouver d'autres articles

publiés dans Recto-Verseau

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