

FRANÇOISE KREBS



Se transformer : un processus intérieur

Il y a de multiples façons de se réinventer ; souvent lors de la recherche de changement, c'est un mal-être intérieur enfoui qui appelle, alerte. Parfois même, la personne commence un changement profond sans se rendre compte qu'elle a perçu cet appel ; elle croit simplement suivre une envie.

Certaines personnes souhaitent des changements, sans avoir le courage de mettre en œuvre les étapes indispensables ou se fixent des objectifs trop importants.

Je vais parler des changements profonds, intérieurs, ceux qui sont comme des évidences à suivre, qui se présentent telles des étapes successives permettant un épanouissement progressif.

Lorsque l'on commence un processus de transformations intérieures, il est essentiel de s'autoriser à prendre en compte tous ses aspects, y compris les moins appréciés. **Nous sommes comme un vaste kaléidoscope se modifiant**, se recréant à chaque instant. La vie est mouvements, par conséquent la stabilité s'inscrit dans l'impermanence de toutes nos mouvances constituées de nos émotions, nos pensées, nos sens, notre corps physique et notre âme. Dans ce tout, nos croyances, nos actes, nos décisions modifient constamment



notre énergie. Pour comprendre notre pouvoir de changer, le regard est un élément fondamental à considérer ; c'est en partant de lui en incluant toutes les facettes nous constituant que nous formons les réalités de notre vie, concevons notre vie. C'est par lui que nous pouvons revoir notre manière d'observer la vie.

Changer a à s'inscrire dans les faits et gestes, la façon d'appréhender la vie, Sa vie. Par exemple, pour transformer une croyance, il est essentiel de vivre différemment ce qui touche à cette croyance ; la rejeter n'est pas une solution, elle ne peut être éradiquée ; elle a à se déployer différemment, sous une forme nouvelle. *Prenons l'exemple du karma* : il est souvent utilisé dans des phrases « c'est mon karma » ; sous-entendant une lourdeur. Pour transformer les croyances y étant liées, il y a à constater à quel point nous vivons énormément de karma positif. En réalité le karma implique un acte et une conséquence ; **à chaque instant nous nourrissons, modifions notre karma.**

Le changement subtil est intérieur et plus il est intime, moins il est perceptible par les personnes nous

COMMENT SE RÉINVENTER, CHANGER EST-CE POSSIBLE?

entourant, car il n'y a pas de théorie ou d'explications mentales. Il y a un changement de conscience dans les actes quotidiens ; tout devient sacré, tout acte est sacré. Il ne s'agit pas d'un concept, il s'agit d'une réalité constante de la vie, toute action est un moment de connexion à soi. Le changement transformateur est une connexion à tous ses aspects intérieurs, dans une forme de fluidité harmonieuse. Evidemment, il s'agit là d'un idéal à atteindre par moments, en validant que des situations, des événements vont perturber cet objectif. Cela est à vivre tel un fil conducteur de son quotidien, en créant un lieu de sagesse accessible de soi à soi avec l'intention d'y revenir fréquemment.

Pour ce cheminement, **l'intuition est une alliée fondamentale** ; elle invite à écouter en soi, prendre en compte ce qu'il se passe lorsque nous nous arrêtons. L'intuition est à questionner, non pas à suivre comme un ordre de marche, car dans ce cas-là, nous ne stimulons pas nos canaux intérieurs de perception. Il se peut que l'intuition conseille quelque chose que nous n'avons pas envie de faire ; dans ce cas, ne pas lui obéir, prêter attention aux bémols qui surgissent : des peurs, des frustrations, des souvenirs d'événements passés ? L'intuition a aussi ce pouvoir de faciliter l'accès aux aspects que nous avons tendance à occulter. L'avantage de dynamiser son intuition est qu'elle parle depuis nos sens intérieurs, se fait entendre par des ondes que nous traduisons naturellement en mots, en phrases. Ainsi, nous pouvons progressivement nourrir un dialogue intérieur enrichissant au lieu de laisser libre court aux pensées de tout genre. Le mental est un compagnon de route indispensable pour autant que nous ne laissons pas les pensées vagabonder, ni ne les jugulons ; un juste équilibre à trouver.

“ Pour transformer une croyance, il est essentiel de vivre différemment ce qui touche à cette croyance.

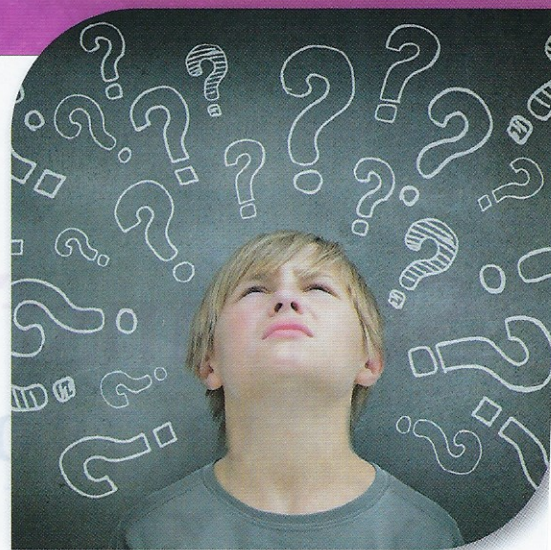
Ce retour à soi amène progressivement à entendre **son guide intérieur, son âme ; la médiumnité de soi à soi**. Au début, il s'agit de moments forts brefs, un peu comme des évidences qui surgissent à des moments-clés. Tout comme l'intuition qui est à stimuler pour en faire un instrument de transformation, l'âme va devenir petit à petit un guide intérieur au quotidien. Cela demande de la persévérance, de la sagesse en sachant

que la vie est un long chemin au cours duquel nous avons tout le temps d'explorer nos capacités. Le cheminement intérieur n'est pas une course d'obstacles où il est essentiel d'atteindre un

but, car plus le temps passe, plus il devient évident que la vie est changements.... Par conséquent, comment serait-il possible d'arriver à un aboutissement ?

En regardant la nature, nous constatons cette impermanence, ces changements constants, mais nous les avons pris pour acquis et sommes peu étonnés par leurs manifestations. Un mouvement sous-jacent crée cette métamorphose, même si elle est répétitive année après année, elle varie. **C'est la magie de la vie**. Notre corps physique vit cette même magie au quotidien, à chaque instant et dans le même temps nous impulsions de nombreux autres mouvements par nos pensées, nos émotions, nos comportements, notre tempérament. C'est ce tout en changements constants que nous pouvons accompagner à notre façon, selon ce que nous vivons à cet instant, ce qui nous parle et la partition que nous souhaitons créer.

Vous aurez compris : ma description parle d'un travail évolutif, d'une connexion à sa spiritualité intérieure, une reliance de soi à soi quelle que soit l'action accomplie : nettoyage, admirer un coucher de soleil, skier, lire. Tous nos aspects vibrent en permanence le sacré ; à nous de les harmoniser tout en accueillant les moments plus difficiles comme faisant partie de ce cheminement nous permettant de vivre la différence entre le résultat et être au cœur de l'action depuis soi. Les changements font partie de notre réalité quotidienne ; ils sont constants même s'ils semblent invisibles à certains moments.



+ 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