

FRANÇOISE KREBS



Transformer l'ancien pour se déployer dans son intériorité

*Selon le contexte, la symbolique du chiffre 1 varie ; il peut représenter le début, la solitude, l'unité, l'élément d'un calcul, etc. Parfois, **une année** sera l'élément déclencheur pour décider de transformer nos habitudes, nos croyances plus intensément.*

Lâcher l'ancien est un processus ininterrompu majoritairement inconscient, puisque le mouvement de la vie crée constamment des changements ne serait-ce que par l'homéostasie du corps physique. Ainsi, plutôt que de parler de lâcher, je préfère la notion de se transformer consciemment pour aller avec le mouvement perpétuel de la vie.

Lorsqu'un souhait de changements se profile, il est essentiel de fixer des objectifs réalisables, en posant des étapes successives, en envisageant des paliers. Si les objectifs sont trop éle-

vés et dans plusieurs domaines, trop de modifications doivent s'opérer simultanément ; le risque est de se décourager et de tout arrêter suscitant des colères contre soi-même de ne pas avoir persévéré.

Exemple : le mot lâcher associé à « je dois » implique un ordre mental déclenchant au niveau émotionnel consciemment ou inconsciemment des peurs de l'inconnu ou des colères face à l'ampleur des défis. Cela peut fonctionner temporairement, mais soudain, un ras-le-bol apparaît provoqué par les pressions multiples que l'on s'impose pour atteindre nos buts.

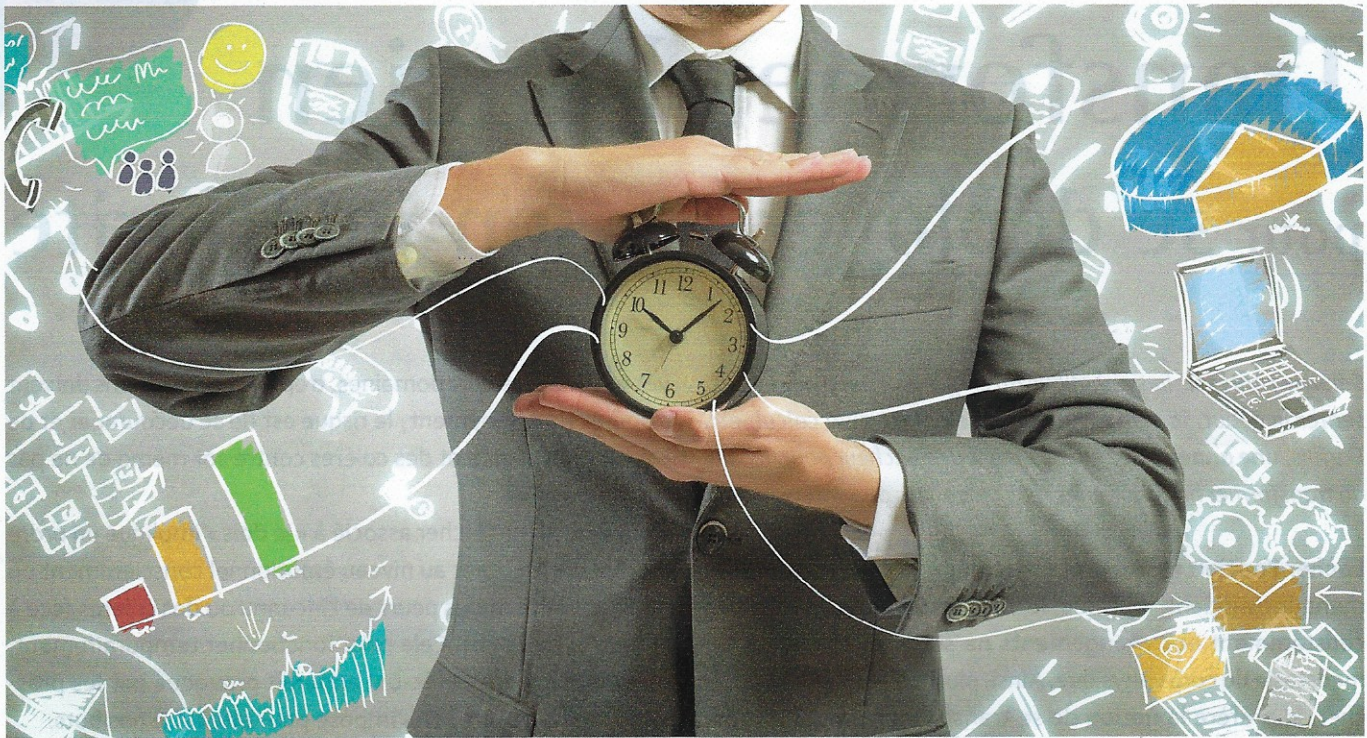
L'idée n'est pas de renoncer aux changements, mais je parlais de **transformer l'ancien en soi** : modifier ses attentes, ses exigences, ses croyances. Devoir lâcher l'ancien sous-entend à un niveau vibratoire subtil qu'il y aurait du faux ou du moins bon. C'est une vision réductrice de notre propre vécu. Si nous avons gardé quelque chose, si nous avons collectionné, entassé, il y avait une, des raisons pour cela au moment où nous avons commencé, puis cela s'est poursuivi par habitudes, par peurs du manque, par besoin de se rassurer. Quel que soit le fondement, il avait son utilité. Le rejeter serait une façon de rejeter l'une de ses actions.

Ainsi, en mettant une priorité, soit dans un domaine, soit dans un fonctionnement général de sa vie, cela aura automatiquement un impact positif dans les autres aspects puisqu'un nouveau mouvement est initié.

Par exemple, en choisissant d'observer **notre verbal au quotidien** dans nos interactions, mais également dans notre dialogue intérieur, cela nourrira toutes les parties de qui nous sommes : le mental, l'émotionnel, les sens, le corps physique et – bien évidemment – notre aura. Le vocabulaire actuel s'est appauvri par un choix de mots limités qui couvrent beaucoup de définitions et donc de vibrations. Dire « je suis stressé » est un raccourci pour exprimer :

je me mets la pression, j'ai des attentes à mon égard, j'ai peur de ne pas être à la hauteur, peur d'être en retard, peur du re-





gard de l'autre, peur des attentes de l'autre, colères que l'autre ait des attentes à mon égard, colère d'être en retard, colère d'avoir trop à faire....

Le stress sain est déclenché par un mouvement bref du corps physique en cas de risque pour sa survie ; s'il est constamment activé par la prononciation du mot stress, il s'auto-alimente, devient de plus en plus intense à l'intérieur de soi et crée des tensions physiques, émotionnelles et mentales. Notre société semble valoriser les personnes stressées, comme si cela confirmait leurs performances, leurs capacités. Je conviens qu'il y a beaucoup de responsabilités, de pressions, d'attentes dans de nombreux domaines (le travail, la famille, les enfants, le couple, les amis, le sport, etc.); ceci amène à oublier de se questionner : « quel est mon souhait dans cette situation ? ». Il est impossible de répondre oui à tout ce qui nous est proposé, car il y a pléthore.

De cette impossibilité de tout expérimenter découle des insatisfactions qui vont être compensées par plus de sports, de loisirs, du grignotage, une fuite dans les jeux vidéo, les réseaux sociaux débouchant sur un sentiment de courir après le temps. Comment dire stop ? Ce n'est pas le but. En revanche, revenir à soi et se questionner régulièrement, idéalement pour chaque petit choix, c'est **s'autoriser sa propre place dans sa vie.**

Les mots sont là pour utiliser une terminologie commune. Une table, une chaise, une tasse sont des mots clairs et précis. Néanmoins, en disant « tasse », vous n'imaginerez pas la même tasse que l'autre. Lorsque l'on ajoute les émotions, sentiments en lien à ce que le mot représente, la différence s'agrandit. Selon votre humeur, votre situation actuelle si vous entendez « conjoint / partenaire », il y a de fortes probabilités que vous réveilliez des émotions, des pensées en lien avec votre vécu et vos souvenirs. Or, votre interlocuteur réactive ses propres émotions, sentiments par rapport à ce mot.

Ces exemples invitent à amplifier cette conscience que vous êtes **le seul maître à bord** de ce qu'il se passe en vous. Nous interprétons l'énergie des mots entendus par rapport à notre parcours, notre positionnement du moment. En écoutant les propos de notre interlocuteur, nous activons quelquefois nos aspects souffrants ou cachés, voire inconscients. Le retour à soi permet de se reconnecter à ce qu'il se passe dans notre intériorité ; c'est une façon de se transformer **en effectuant un nouveau départ dans nos profondeurs**, en validant que les mots entendus sont verbaux ; en laissant à l'autre l'énergie dans laquelle il les prononce ; elle lui appartient.

Pour lâcher l'ancien, il est essentiel d'observer ses fonctionnements ; pourquoi nous sont-ils utiles, pourquoi nous rassurent-ils ? Sommes-nous prêts à les modifier, voire à les lâcher, mais en les remplaçant par quoi ? Nous avons besoin de re-

“*En mettant une priorité, soit dans un domaine, soit dans un fonctionnement général de sa vie, cela aura automatiquement un impact positif dans les autres aspects puisqu'un nouveau mouvement est initié.*”

pères, de croyances, d'habitudes; certaines routines sont tellement habituelles qu'elles sont automatiques. Observez, lors d'un déménagement ou d'un nouvel emploi, nouveau loisir; le besoin est de rechercher des points de repère pour « s'orienter » dans ce nouveau domaine.

Les sens sont très précieux; ils transmettent une multitude de ressentis conscients et inconscients dans notre corps, par nos émotions et nos pensées. Bien évidemment ils nous informent de ce que nous voyons, entendons, humons, touchons, goûtons afin de nous repérer. Néanmoins, force est de constater que fréquemment l'observation intérieure est superficielle. Nos sens nous renseignent par notre intuition; en accroissant l'écoute consciente de nos perceptions intérieures, il est passionnant de découvrir ce trésor ainsi que de déceler quels sens intérieurs sont les plus actifs.

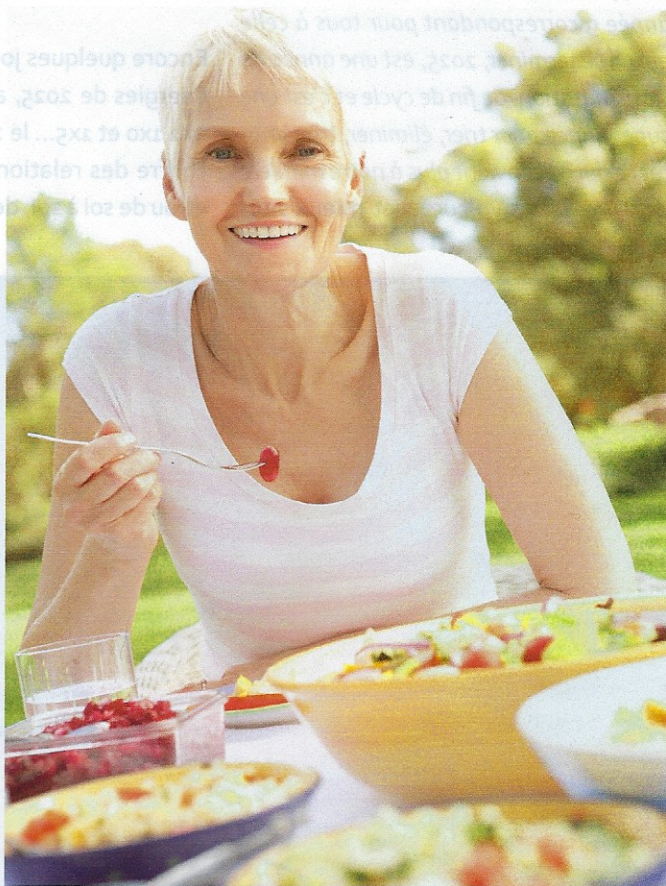
Voici quelques petits exercices d'observation :

- En rentrant chez vous : que faites-vous? regardez-vous en détails, survolez-vous, allez-vous immédiatement dans une action? vous adaptez-vous à l'ambiance?
- En arrivant dans un groupe : regardez-vous autour de vous, les gens, la composition des groupes, recherchez-vous une personne connue?
- En mangeant : êtes-vous sensible à la texture des aliments, aux assemblages de goût, à la couleur des aliments, à la présentation? Mastiquez-vous machinalement?
- En marchant dans la rue : regardez-vous les gens, les habits, les comportements, écoutez-vous les réactions, les sons, les cris?

L'idée principale de ces exercices est de prêter attention aux émotions, aux pensées, aux sentiments se déclenchant en vous; cela est **votre monde intérieur** et vous permet de reve-

nir à vous pour vous découvrir dans les interactions avec vous-même; c'est là que vous cultivez votre jardin intérieur, votre harmonie, un espace de paix, un équilibre à rééquilibrer par rapport à toutes les sensations vécues intérieurement.

C'est une façon de prendre un nouveau départ pour un voyage au long court à l'intérieur de vous, **à la découverte de votre richesse intérieure** qui est qui vous êtes à chaque instant. Dans le même temps, cela permet de conscientiser à quel point lorsque **votre Terre intérieure est nourrie**, vous laissez l'autre à ses préoccupations intérieures et êtes à même de lui parler en sérénité depuis votre respect intérieur et en le respectant.



+ 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