



J'Ose mon Grain de Folie, mes bizarreries !

Bonjour les Explorateurs !

Bienvenue pour cette nouvelle exploration joyeuse, cette invitation à oser vibrer notre unicité, qui l'on est, aussi et surtout quand ça ne rentre pas dans les clous ! Aujourd'hui on apprend à sortir de cette vision grave et sérieuse de la Vie pour goûter à nouveau à ce Feu intérieur qui nous emmène faire tomber les barrières entre nous et Nous.

On démarre tout de suite cette nouvelle aventure avec une petite introspection :

1/ Là, comme ça, laisse remonter les premières associations intérieures que tu fais sur ce mot « folie ».

Qu'est-ce qu'il évoque pour toi ?

Quel regard as-tu sur ce que l'on nomme folie ?

Quel ressenti ?

As-tu des références internes qui se réveillent ? des personnes auxquelles tu penses quand on parle de folie ?

Il est fondamental de pouvoir en premier lieu accueillir notre référentiel intérieur sur ce sujet. La Folie est très souvent connotée de manière négative, douloureuse, comme quelque chose à éviter, un espace dans lequel il vaut mieux ne pas mettre les pieds ! Nous portons beaucoup de mémoires et de formatages en ce sens.

Je t'invite simplement à respirer, accueillir et déposer tout ce qui a émergé sans juger.

Comme à chaque fois, vous savez que j'aime, je dirais même j'adooore partir des définitions pour ouvrir le bal !

Et cette fois-ci ça vaut encore vraiment la peine ☺

LA FOLIEEEEEEEEE ????

Elle désigne le plus souvent des comportements jugés et qualifiés d'**anormaux**. Selon le contexte, les époques et les milieux, la folie peut désigner la perte de la **raison**¹ ou du **sens commun**, le contraire de la **sagesse**, la violation de **normes sociales**, une posture **marginale**, **déviante** ou **anticonformiste**, une impulsion soudaine, une forme d'idiotie, une passion², une lubie. (Source Wikipédia)

Waouhouuuu, c'est costaud tout ça !

Nous sommes formatés par un héritage très cartésien, rationnel, avec des normes établies de ce qui est censé et ce qui ne l'est pas, de ce qu'on peut faire ou pas.

D'ailleurs, ne dit-on pas « que la vie est une affaire sérieuse » ? Alors qui oserait faire preuve d'un peu de légèreté, qui oserait défier la gravité ici sur Terre pour voler sur sa licorne ailée ?

Tu comprends sans doute mieux alors, que si à la 1^{ère} question beaucoup de choses « beurk » sont remontées, c'est parce que nous avons un sacré héritage en la matière !

Ici, je t'amène à changer ce regard, ouvrir une fenêtre, percer le toit, pour intégrer la folie dans ta vie, celle de ta réelle Puissance de Vie.

TOUT ce qui sort d'une certaine norme, fait PEUR.

L'UN CONNU fait PEUR

Faire vibrer ses DESIRS a été censuré tant d'années !

Et notre mental d'Amour ne fait qu'à partir de ce qu'il connaît. Quand j'ouvre les portes d'un monde nouveau, il perd la contrôle et juge cela « pure folie ». Il met alors tout en œuvre pour nous ramener « dans le droit chemin ».

Or, cette folie douce est un chemin vers Soi qui ouvre puissamment les portes à notre Être profond !

Des personnes qui osent leur folie, suivre leur flamme intérieure ne sont plus manipulables et ça, ça dérange l'ordre établi... Ce sont des personnes libres qui avancent selon leur propre boussole intérieure et non celle du voisin ou de la société ou de la norme établie.

Voilà pourquoi depuis tellement de temps, l'homme s'évertue d'être un loup pour l'homme (Thomas Hobbes). Cela maintient un monde de domination.

On a établi des normes, des choses normales et d'autres anormales, on a entretenu cette dualité.

Il y a des lignes rouges à ne pas franchir, faute de quoi nous sommes catalogués « fous », « marginaux », « allumés ou illuminés », etc...

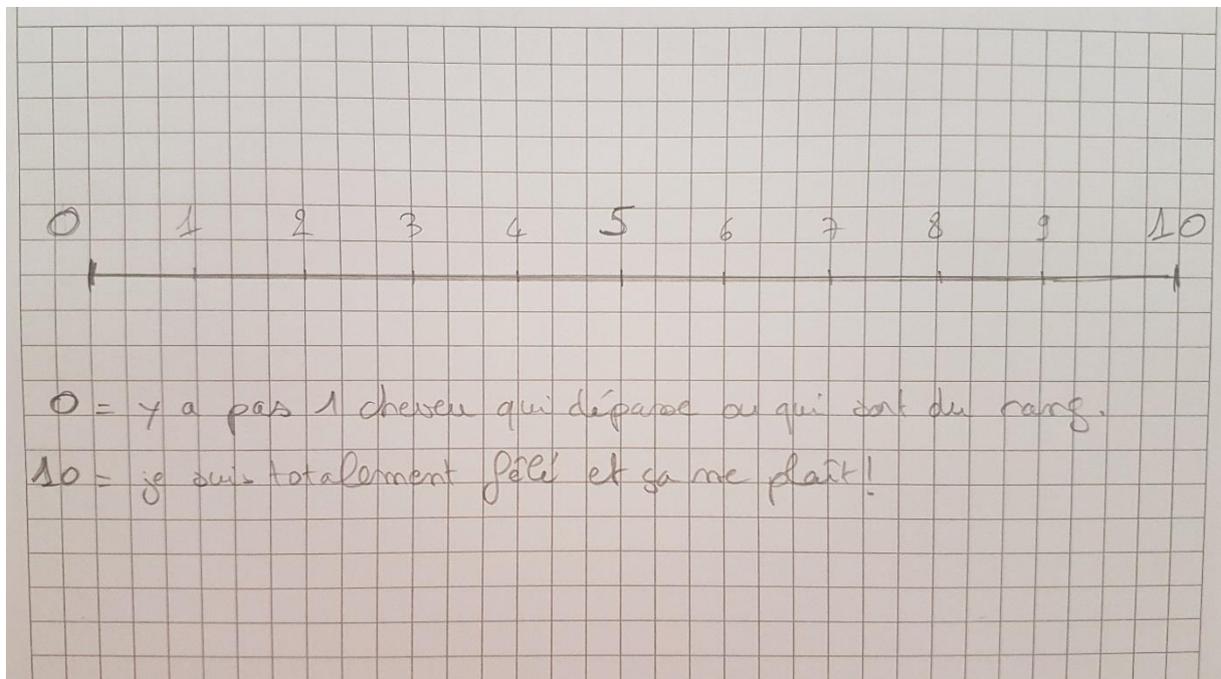
Et je sais que vous comme moi, nous voulons créer un monde nouveau dans lequel chacun peut exprimer pleinement qui il est.

Alors, allons-y !

2/ Pour avancer, je te propose une chose :

Evaluer sur une échelle de 1 à 10, ton degré de folie aujourd'hui.

A combien estimes-tu t'autoriser tes bizarreries ? Tes folies ? Tes étrangetés ? Tes pas considérés de côté par rapport à une norme établie ?



Prends quelques instants pour te relier à ta réponse, ressentir en toi comment c'est. Respire avec ça...

Est-ce que tu suis la norme : tout le temps, parfois, de moins en moins ?

Est-ce que tu oses ta liberté, ta vérité au risque d'être jugé, catalogué : jamais, très peu, de plus en plus ?

Cet état des lieux est important. Savoir se situer est la base. Rien n'est bon ni mauvais dans ta réponse. Chacun a son chemin et tout est juste.

La seule question à te poser ici, est :

Est-ce que ton positionnement actuel te convient ?

Où est-ce que tu aimerais qu'il soit si tu pouvais vraiment être TOI ?

A partir de là, on va pouvoir poursuivre l'exploration intérieure pour un plus grand bonheur !

3/ A partir de cet état des lieux, tu peux prendre le temps de contacter ce que tu aimerais vivre et qui n'est pas encore présent autant que tu le voudrais dans ta vie :

- Quelles sont les petits grains de folie que tu ne t'autorises pas encore aujourd'hui ?
- Quels comportements retiens-tu de peur de ne pas être comme tout le monde ?
- Quelles réalisations freines-tu pour ne pas te faire remarquer, passer pour un hurluberlu ?
-

5/ Pour chacune des réponses formulées précédemment, demandes-toi maintenant pourquoi.

Face à chacune de tes réponses, va chercher à l'intérieur de toi la pensée, la mémoire, le souvenir qui a bloqué ton élan.

- D'où vient ton frein ?
- Qu'est-ce que tu crois ?
- De quoi as-tu peur ou que crains-tu si... ?

6/ Tu vas ensuite élargir ta vision, ouvrir ton regard, adopter le point de vue de l'aigle qui regarde les choses de beaucoup plus haut.

Pour chaque pensée racine, croyance limitante, schéma conditionné, demande-toi une seule chose :

MAIS QUI A UN JOUR DIT QUE C'EST NORMAL OU PAS ?
QUI A DECIDE/DECRETE CA et SUR LA BASE DE QUOI ?

Et si une autre vérité pouvait co-exister ?
Il ne tient qu'à toi d'en décider !

Tu es le seul maître à bord.

7/ S'AUTORISER

Je t'invite maintenant à te donner toutes les autorisations dont tu as besoin pour passer de ton point de départ de tout à l'heure sur l'échelle et pouvoir atteindre celui que tu aimerais.

Pose ici tes phrases à l'affirmative pour œuvrer en ce sens :

Je m'autorise....

J'ose....

Eloignons-nous des conformités, allons vers l'inattendu, l'inexploré, alors nous allons véritablement nous rencontrer !

Retrouvez notre liberté, être libre d'exister tout simplement....

8/ Je te lance un défi !

En grand aventurier que tu es, je sais déjà que tu vas relever ce défi haut la main !

Je te propose de te fixer une action à réaliser que tu n'as jamais osé et qui incarne un 1^{er} pas dans l'expression de ta douce folie, de tes bizarreries.

Alors, que choisis-tu de réaliser, d'expérimenter de nouveau ?

Ce quelque chose, qui amène plus de JEU / JE dans ta vie.

Et, bien évidemment, je t'invite à me partager ensuite ton expérience (par email, appel, vidéo, etc..)

Et nous en parlerons également lors du coaching de groupe à la fin du mois.

Aller, pour t'aider et t'encourager une dernière petite astuce !

- Inspire profondément, demande à te relier à ton Grand Toi, à le laisser piloter le navire.
- Inspire à nouveau profondément et ressens intensément par tous les pores de ta peau, comment tu te sentiras quand tu auras osé aller dans ce qui te fait vibrer, dans ton côté un peu fêlé qui fait qui tu es.
- Appelle ton enfant ressource, ensemble soyez partenaire de jeu.

Je n'ai qu'un mot à te redire : il faut être un peu fêlé pour faire entrer la Lumière !

OSE tes bizarreries, tes grains de folie car tu éclaires le monde jusqu'au fin fond des Univers et la mélodie de la Vie peut à nouveau s'exprimer dans ses plus belles harmonies....

Je repousse les barrières, j'ouvre les frontières, j'explore l'illimité de ce qui est où toutes les vérités peuvent ensemble co-exister.

La PRATIQUE ET REPETITION en sont la clé !

Belle mise en pratique ! Rappelle-toi personne n'a appris à marcher en un jour. Tu peux tomber et te relever autant de fois que nécessaire et tout va bien !