

*~~~~~



ETRE avant de FAIRE !

ET SI JE CESSAIS DE M'AGITER et J'APPRENAIS A M'ARRETER ?

Avoir des temps de ressourcement véritable est un indispensable à notre équilibre et pourtant nous le mettons trop souvent de côté, pourquoi ? et comment faire autrement ?

Etre en premier et faire ensuite, et si c'était le nouveau paradigme d'un monde nouveau ?

Cet atelier vient t'aider à faire un état des lieux sur ta manière d'être aujourd'hui pour faire entrer plus d'espace, de place, de temps d'arrêt dans ta vie. L'idée est de te faire goûter à la joie de te poser pour pouvoir te rencontrer autrement, plus profondément, être avant de faire.

Dans un monde, encore trop souvent agité, tourné vers l'action, le Faire, facile d'être pris soi-même dans ce tourbillon et de s'y perdre.

Je te propose ici de venir te retrouver dans le silence, l'arrêt. De remettre les choses à l'endroit et arrêter de marcher sur la tête.

Lorsque je suis sans arrêt dans l'action, tourné vers l'extérieur, pris dans cette agitation permanente (travail, enfants, conjoint, tâches ménagères, etc...) il y a un moment où je peux me sentir étouffé, débordé, épuisé, vidé.

Je finis par me sentir à côtés de mes pompes.

Certains vont y rester dans cette agitation et ne veulent surtout pas en sortir. Oui très souvent, souvent parce que ce plein vient cacher un vide et on a peur du vide tant qu'on l'a pas rencontré,

Car dans ce vide, c'est moi que je vais trouver et ça fait grave flipper ! ☺

Et parce que nous avons aussi été formatés ainsi dans notre famille, par la société, etc...

Qui sait ce qu'il pourrait advenir si tout d'un coup je me mets à m'écouter dans ce silence intérieur ? Qui sait quelle décision je pourrais prendre pour ma vie ? Quels changements, choix ??? et si ça ouvrait de nouvelles portes sur l'Inconnu ?!

Comme à notre habitude, on va dérouler ensemble un protocole pour apprendre à se poser, à revenir dans l'être et ainsi contribuer à accroître son bien-être !

1/ D'abord, je te propose de venir quelques instants définir ce que ça veut dire pour toi FAIRE & ETRE.

Quelle distinction fais-tu et peut-on faire entre les 2 ? Qu'est-ce qu'ils représentent actuellement dans ta vie ?

Je t'invite à laisser venir les mots qui émergeront en toi spontanément pour chacun d'eux.

FAIRE : **accomplir, agir**, être dans l'action, tourné vers l'extérieur, habitudes, occupations, automatismes – son moteur est souvent dicté par nos mécanismes inconscients à l'œuvre, mouvement extérieur qui part de notre intérieur, etc....

ETRE : **exister, être au présent**, se poser, profiter de l'instant, écouter, ressentir, percevoir, ne rien faire, se relier à soi, moteur de l'action, vide-plein, etc....

On voit bien que les 2 sont nécessaires, complémentaires, comme les 2 pièces d'un même puzzle.

Simplement, nous sommes souvent en mode inversé, FAIRE avant l'ETRE et en déséquilibre plus de FAIRE que d'ETRE dans nos vies. Du coup, ce FAIRE est motivé par des mécanismes qui ne sont pas issus de mon Grand Moi, mais de mes conditionnements souvent inconscients.

S'arrêter permet de remettre les choses dans le bon sens !

2/ Je te propose ensuite de faire un état des lieux, TON état des lieux.

Comment vis-tu le FAIRE versus l'ETRE dans ta vie aujourd'hui ?

As-tu la sensation d'être à l'écoute de toi puis de passer à l'action ? de vivre tes journées en harmonie entre être puis faire ?

Si ta réponse est oui, même si ça n'est pas assez à ton goût, tu peux passer à la question 4

Si ta réponse est non, ou très très rarement, tu peux passer à la question 3

Voilà quelques questions pour t'aider à faire la clarté sur où tu en es :

- A quoi ressemble ta journée type, une semaine type dans ta vie actuelle ?
- A quoi passes-tu ton temps ? A quoi es-tu occupée majoritairement ?
- Fais-tu des pauses ? T'accordes-tu des temps off ?
- Es-tu au présent ? un peu, beaucoup, rarement, pas du tout
- A quoi passes-tu tes pauses ? Tes temps de repos ?
- Gardes-tu des moments pour être avec toi, observes-tu des temps de silence, de rien ?

- Es-tu de ceux qui remplissent constamment leur emploi du temps en donnant raison au dicton « la nature a horreur du vide » ? et qui peut-être manquent de temps ?
- Es-tu de ceux qui de plus en plus aspire à cet état d'être avant de faire mais qui luttent encore intérieurement ?
- Es-tu de ceux qui vivent à leur rythme dans l'écoute d'eux-même avant de passer à l'action

3/Si tu n'en prends jamais ou extrêmement rarement (lorsque tu n'as plus d'autres choix comme quand tu tombes malade par ex et que tu n'as plus d'autres choix que de t'arrêter), je t'invite à rentrer en toi en réflexivité et te demander,

- Qu'est-ce qui m'empêche aujourd'hui de m'arrêter, d'être ?
- Quelles sont les mots, les phrases, les croyances présentes à ce sujet, qui font obstacles à l'arrêt dans ta vie ? au fait de te reposer ?
- Quels sont les schémas que j'ai reçu qui m'ont conduit à ce fonctionnement du faire ?
- Ai-je peur du vide, du rien et pour quelle(s) raison(s) ?
- Est-ce que je m'interdis ces temps mort et pourquoi ? qu'est-ce qui se cache derrière ?

4/ si tu as des temps off déjà, je t'invite à regarder quel type de temps de repos prends-tu pour toi ?

- A quoi ressemblent tes temps de pause ?
- Parviens-tu à ne rien faire du tout de temps à autre ?
- Comment crées-tu ces espaces de rencontre avec toi, ton être ?
- Est-ce que tu te sens pleinement relié à ton grand toi ?
- Es-tu inspiré, reçois-tu, ressens-tu qui tu es, ce que tu veux, etc ?
- Comment ces temps nourrissent ton être, sont au service de toi ?
- **Quels sont tes obstacles encore présents, à la plénitude de ton être d'être à l'arrêt ?**

5/ Une fois que tu as identifié tes PEURS, tes FREINS, tes CROYANCES, tes OBSTACLES encore existants, je te propose de les représenter de la manière qui te conviendra (écrits, dessinés, représentés par un objet, etc)

Et de te débarrasser de tout ça, qui n'est pas toi.

Brûle ton papier, jete-le à la poubelle, met-le à la chasse d'eau, enterre-le, etc...

6/ Maintenant, tu vas construire ta toile d'Être, le tableau de ton équilibre idéal entre FAIRE et ETRE.

Qui suis-je ?

Qu'est-ce que je veux vraiment faire ?

Qu'est-ce qui me donne de la joie ?

Comment je me nourris ? me fais du bien ?

C'est quoi me poser pour moi, me ressourcer ? Quelle(s) forme(s) je veux que ça ait pour moi ?

Est-ce que je suis vraiment mon appel intérieur ?

Qu'est-ce que je ne fais jamais, que j'ai tellement envie de faire et que je n'ai jamais le temps de faire ?

Qu'est-ce qui me permettrait d'être ? de me sentir exister ?

Ose ta créativité pour cela, et crée par exemple un vision board (tableau de visualisation) avec des collages, des dessins, des objets, des images découpées de personnes qui représentent cet état à tes yeux, pour créer la représentation idéale du mode de vie que tu veux avoir aujourd'hui- équilibrée entre Je suis et je Fais.

Si tu as besoin d'être plus cadré, redessine et redéfinis ton emploi du temps idéal avec ses espaces que tu n'avais pas encore pour toi et comment tu choisis de les vivre pour être davantage en lien avec toi-même avant de t'agiter.

7/ Si tu es un grand téméraire ultra motivé, tu peux pousser l'expérience un cran plus loin, et aller maintenant explorer la vertu du « NE RIEN FAIRE ».

Car si je ne m'abuse, pour la plupart, vous aurez redéfini votre cadre de vie en posant des espaces que vous gardez pour vous, pour vous occuper de vous, prendre soin de vous, vous poser, etc....

Mais quelque part c'est encore faire quelque chose, que de méditer, jardiner, peindre, lire, etc...

Bien sûr l'idée est bien de vous octroyer davantage de ces moments-là, qui sont vos temps de ressourcement ou vous sortez de cet état d'automatisme des tâches à faire au quotidien.

Et si maintenant vous alliez encore plus loin, et vous expérimentiez le silence, le NE RIEN FAIRE. Voudrais-tu essayer ? Tenter l'expérience ?

- Si ta réponse est Non, donne-toi le temps de mettre déjà en pratique les points précédents, de découvrir le plaisir de s'offrir des espaces pour soi, de repos. Et tu y viendras plus tard le moment venu !
- Si ta réponse est Oui ! alors, vas-y :
 - o A nouveau tu peux commencer par un temps d'introspection en notant les peurs présentes à l'idée de ne faire rien, rien du tout pendant un temps donné, d'être face au silence, sans être occupé à quelque chose de particulier.
 - o Et puis ensuite vis-la !
 - o Et si l'envie te vient, note ce qui aura émergé de toi

Ainsi, les Z'Âmis, notre cheminement d'aujourd'hui nous aura appris combien il est important de se donner du temps de qualité finalement, un temps choisi où je ne suis pas happé dans mes actions quotidiennes, mes routines, le faire tout le temps tourné vers l'extérieur. J'arrête de faire des choses forcées, dont le moteur est à l'extérieur de moi.

Je peux alors, apprendre et me donner le droit de m'arrêter, me reposer, prendre du temps pour moi, du temps qui me nourrit.

Alors, je commence à voir émerger mon vrai moi. Car en m'écoutant, en me posant, je suis en lien avec moi, mes ressentis profonds, mes perceptions.

Et je peux choisir à partir de cet espace de reliance en moi, de me mettre en mouvement.

Cette balance de l'Être vers le Faire prend une autre saveur. JE SUIS et après JE FAIS.

Petit à petit dans ta vie, l'équilibre se fait et la balance s'inverse. Tes actions sont issues de ton Être, de qui tu es vraiment et te pousse à l'action. Une action qui n'est plus alors subie ou automatique, mais choisie à partir d'un élan de vie !

Et lorsqu'en plus tu parviens à goûter au silence, alors c'est là que commence la grande aventure de la guidance de ton Grand Toi à chacun de tes pas.....

Clin d'œil à garder en tête : l'image de l'eau trouble et de l'eau calme. Trouble je ne vois pas qui je suis, c'est trop agité, calme, lisse, je me vois !

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 !