

Le 21 Mai 2020



L'ascension 2020 !

« Faire des efforts ? » ou « Se foutre la paix ? »

A l'heure du déconfinement où chacun appelle de ses vœux le progrès social, écologique, économique... vivre l'Ascension invite à grandir.

Moultes experts nous expliquent ce que nous devons faire pour notre santé, notre équilibre, notre succès, nos relations, notre leadership, notre avenir, notre entreprise etc..... ;

« Déconfiner c'est comment pour vous ? »

Comment ça vous êtes fatigué !? vous avez essayé le jus de carotte et le yoga ?

Ah bon, vous n'avez pas digitalisé votre offre ?

Et vous pensez rebondir comment ?

Oui, oui c'est important de savoir être résilient !

Il faut savoir faire de l'épreuve une occasion de croissance et de conscience !

Avec de beaux mots, des phrases séduisantes, les injonctions pleuvent pour « ascensionner ».

Alors, on rêve, on y croit, on zappe d'un webinar à un autre, on questionne ceux qui disent qu'ils y sont arrivés (à vérifier)....et puis on essaye, ça marche pas, on fait des efforts, c'est pas facile, c'est long, c'est fatiguant parce qu'il faut puiser toujours plus loin dans nos ressources, s'adapter encore et encore....et on finit par se consumer et se dire :

« Je suis trop nul de ne pas y arriver puisque les autres le font ! »

En tant que superviseur et en lien avec quelques entrepreneurs et managers, j'ai été bouleversée; lorsque nous avons pu nous parler en vérité, de constater que le sentiment qui prédomine en ce moment chez beaucoup de personnes est la

« culpabilité » et une estimation négative de soi (pas chez tout le monde c'est vrai ! il existe même tout l'inverse).

Moi même, j'ai lutté pour renoncer à l'idéal des objectifs que je m'étais fixés, ma procrastination, mon absence d'énergie. Je voulais tout, trop vite et m'en voulais de n'en être que là.

Que se passe t-il ?

Nous avons maintes fois été invités à « faire des efforts » pour nous adapter, développer notre confiance, notre force intérieure, notre positivisme, dominer nos pensées, prendre main notre vie, trouver notre « raison d'être » et la liste s'allonge... Et ce faisant, l'idée d'un manque intérieur s'est inévitablement renforcée.

Nous avons peut-être offert le pouvoir à autrui, en suivant aveuglément divers conseils et intégré la culture du « dépassement de soi, sinon rien ». Nous avons cru parfois cru aux outils magiques, aux 10 clés du succès, aux sirènes de « y a qu'à faut qu'on », au nouveau dogme de la méditation...

Nous sommes si souvent convaincus que nos réponses, notre direction et nos sources de bien être se situent quelque part à l'extérieur de nous-mêmes. !

« La vérité sonne à la porte et vous lui dites « va t'en, je cherche la vérité », alors elle repart. » Robert M. PIRSIG (« traité du zen et de l'entretien des motocyclettes »

Mais après tous ces efforts, nous sentons-nous finalement comblés ? Est-ce que nos quêtes nous ont réellement rapprochés de notre savoir inné, auquel nous seuls avons accès ? Sommes-nous enfin parvenus à nous établir dans un bien-être permanent, nous permettant d'être totalement en paix avec ce que nous sommes et vivons à chaque instant ?

Ce que je crois c'est que la vie n'est pas une course effrénée vers le bonheur ou un défi, une quête de graal à trouver : nous n'avons rien à prouver, ni à nous-mêmes, ni à autrui.

La vie n'est pas une technique de bien-être, une approche intellectuelle ou un quelconque dogme : elle se goûte dans la spontanéité et dans l'authenticité de ce que nous sommes appelés à vivre et à sentir à l'intérieur de nous, chacun à notre rythme.

La vie, ne nous a jamais demandé de « faire des efforts ». La vie est tellement plus simple que cela !

J'ai l'impression que ce n'est pas facile pour nous les hommes et les femmes, **d'accueillir la frustration qui vient de nos limites et qui fait que l'on n'a pas toujours les moyens de notre élan intérieur** et pas toujours la foi, qu'il y a en nous, un élan spécifique qui va germer.

Alors peut être qu'après 2 mois d'effort de confinement, une merveilleuse ascension serait de nous foutre un peu la paix à nous même (reprise du titre du livre de Fabrice Midal « foutez vous la paix ») ; ce qui ne veut pas dire « s'en foutre », ni renoncer à « ascensionner ».

Le job n'est il pas de nous accorder une empathie suffisante pour accepter là où nous en sommes dans l'instant sans nous identifier à cela ? (ce que Pema Chodron appelle « être en amitié avec soi-même »)

« Oui, je suis fatiguée, je ne sais pas trop de quoi j'ai envie et c'est pas si simple de me remettre dans le mouv' après 2 mois ». Et d'ajouter « et je m'apprécie quand même ! ».

« Voir les choses en germe, voilà le génie » dirait Lao TSEU et de les laisser murir en s'accordant au rythme de la vie, serait notre seule responsabilité.

Et si votre vie ne vous convient pas, ou si le monde tel qu'il est vous dérange alors Lao TSEU ajoute « un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas »

Ainsi dire « oui, j'en suis là » c'est nous autoriser à cette imperfection que nous incarnons en tant qu'êtres en chemin.

C'est accueillir qu'une part de nous voudrait être ailleurs, plus haut, plus loin, plus fort mais qu'une autre plus fragile n'en pas les moyens toujours, tout de suite, tout le temps.

C'est mettre l'effort à nous foutre la paix et nous donner l'empathie dont nous avons besoin.

C'est apprendre à utiliser notre propre sagesse à chaque instant pour nous accorder et réaccorder nos dissonances avec nous même.

Et puis, peut-être, à la grâce de notre chemin, renaitre à ce que nous sommes véritablement : **Des êtres libres, uniques au monde et vivants !**



Ecrite par Flavienne SAPALY

Mob : 06.82.56.38.99

Mail : flavienne.sapaly@humanart.fr

Coach Accréditée EIA EMCC
Superviseur Certifié CSA
Consultante formateur agréé expert ICPF et PSI

