

Changer en 3 questions avec...



Françoise Krebs • www.mon-papillon.ch

Pourquoi vouloir changer ?

Les changements sont quotidiens en nous, autour de nous ; notre corps rééquilibre constamment ses flux intérieurs. Comment pourrions-nous demeurer immuables ? A nous de faire de même et d'équilibrer nos mouvements émotionnels et affectifs.

Fréquemment, une prise de conscience provoque l'envie de changer ; quelque chose s'est déclenché en nous, on se rend compte que l'on veut guérir ce mal-être intérieur latent, nos blessures. Nous avons redécouvert notre pouvoir intérieur et comprenons que nous détenons les clés de notre mieux-être... Même si le chemin n'est pas aisé.

Est-il possible de changer ?

Nous connaissons tellement bien l'autre que nous anticipons ses réactions ; nous ne savons plus ce que nous voulons pour nous-mêmes. Il est donc plus facile de mettre en place nos nouveaux comportements avec des personnes peu connues, voire inconnues, car les réflexes ne sont pas enracinés des deux côtés de la relation.

Notre pouvoir réside dans notre capacité à rééquilibrer nos réactions émotionnelles ; non pas les bâillonner, mais les reconnaître comme existantes en les accompagnant pour les évacuer. Dans ce processus de changement, observer les résultats en nous à l'instant et non pas sur le but à atteindre ; s'encourager en se félicitant des petites étapes réussies et, surtout, se montrer patient et persévérant.

Faut-il changer pour vivre mieux ?

Changer m'a permis de vivre mieux, mais chacun a sa vision, ses choix, son parcours de vie. Certaines personnes se plaignent, se sentent victimes, d'autres sont prêtes à reconnaître leur pouvoir créateur et à modifier leurs comportements. Respecter la vérité de chacun est essentiel. Se souvenir qu'il y a de multiples vérités, que nous en changeons également ; ce qui nous paraissait juste, évident, ne l'est plus quelques jours, mois, années plus tard.

Changer ce qui ne nous convient plus tout en respectant l'autre, sans le juger, ni le combattre ; développer sa paix intérieure pour reconnaître sa propre vérité sans vouloir l'imposer à l'autre, c'est le début du « mieux vivre ».