



# Visitions des facettes de l'ennui

“ L’incarnation,  
c’est découvrir l’illimité  
de qui nous sommes  
dans la réalité terrestre.



FRANÇOISE KREBS

*Au sein des définitions de l'ennui, celle qui m'inspire est :*

*Lassitude morale, impression de vide engendrant la mélancolie, produites par le désœuvrement, le manque d'intérêt, la monotonie.*

Partant de l'idée – pour ce texte – que l'ennui est un **sentiment profond**, il est essentiel de ne pas le combattre et d'apprendre à l'accompagner.

Certaines personnes ayant une situation matérielle stable, une famille en bonne santé, sentent néanmoins un mal-être diffus ; **elles se questionnent**, cherchent et paraissent parfois compliquées pour leur entourage puisque qu'elles ont « tout » pour être heureuses. Or, elles ressentent une sorte de **solitude intérieure** presque permanente, sachant qu'il y a quelque chose d'autre, ressentant comme un appel, mais n'ayant pas encore trouvé la piste adéquate.

Fréquemment, l'ennui de ce type est en lien avec la perception de **sa place dans la vie**, d'où les expressions : « trouver ma place », « lutter pour ma place », « on ne me laisse pas ma place », etc.

Ces formulations forcent à s'évaluer :

- en fluctuant au gré des appréciations des autres ou de leurs commentaires agréables ou désagréables.
- en nous acceptant lors de succès, nous jugeant lors de ce que nous considérons comme un échec.



• en nous mettant la pression pour réussir parfaitement chaque action ou rôle que nous avons.

Or, nous avons à **nous autoriser notre place en accueillant** à la même intensité nos forces et nos fragilités afin d'être en équilibre intérieur.

Le sentiment d'ennui crée comme un vide à combler. Dans la quête pour en sortir, nous poursuivons des résultats dans l'espoir qu'en atteignant tel but, nous trouverons **le bonheur, la paix intérieure**. La satisfaction de la réussite ne dure pas, un nouvel objectif est fixé, puis atteint, puis un nouveau et ainsi de suite, telle une vague plus ou moins régulière entretenant ainsi l'ennui tout comme la lassitude morale.

Un bien-être immuable est impossible, car **la dualité** déclenche constamment des mouvements doubles tant dans les émotions que dans les pensées que dans toutes nos fré-

“Un bien-être immuable est impossible, car la dualité déclenche constamment des mouvements doubles.”

### L'incarnation – le Subtil

Nous avons tendance à imaginer le monde hors de la densité physique, comme plus agréable en l'idéalisant, car intemporel, hors des contingences physiques terrestres; il semble porter tous les possibles, puisqu'illimité. Ces idées génèrent une nostalgie, **l'ennui de « l'ailleurs »**, puisque – étant âme, étant vibration – nous portons en nous certaines réminiscences de ces mondes de fluidité.

Au gré de nos incarnations, nous avons instauré l'habitude de chercher l'énergie, la lumière à l'extérieur, tout comme Dieu est vu au-dessus de nous. Nous avons cru être coupé de la Source en nous et cherchons à la retrouver...

L'incarnation, c'est **découvrir l'illimité de qui nous sommes** dans la réalité terrestre :

- Le mental, l'émotionnel, les cinq sens, le corps physique,



quences. Simultanément, nos sens nous transmettent des informations qui produisent à divers niveaux intérieurs des fréquences plurielles qui touchent notre mental, nos émotions; un peu comme **une danse intérieure constante**.

A cela s'ajoute le **temps linéaire** que nous pouvons distordre, contracter par la pensée mais qui – dans le concret – nous ramène à vivre au rythme réel qui peut paraître lent et générer de l'ennui.

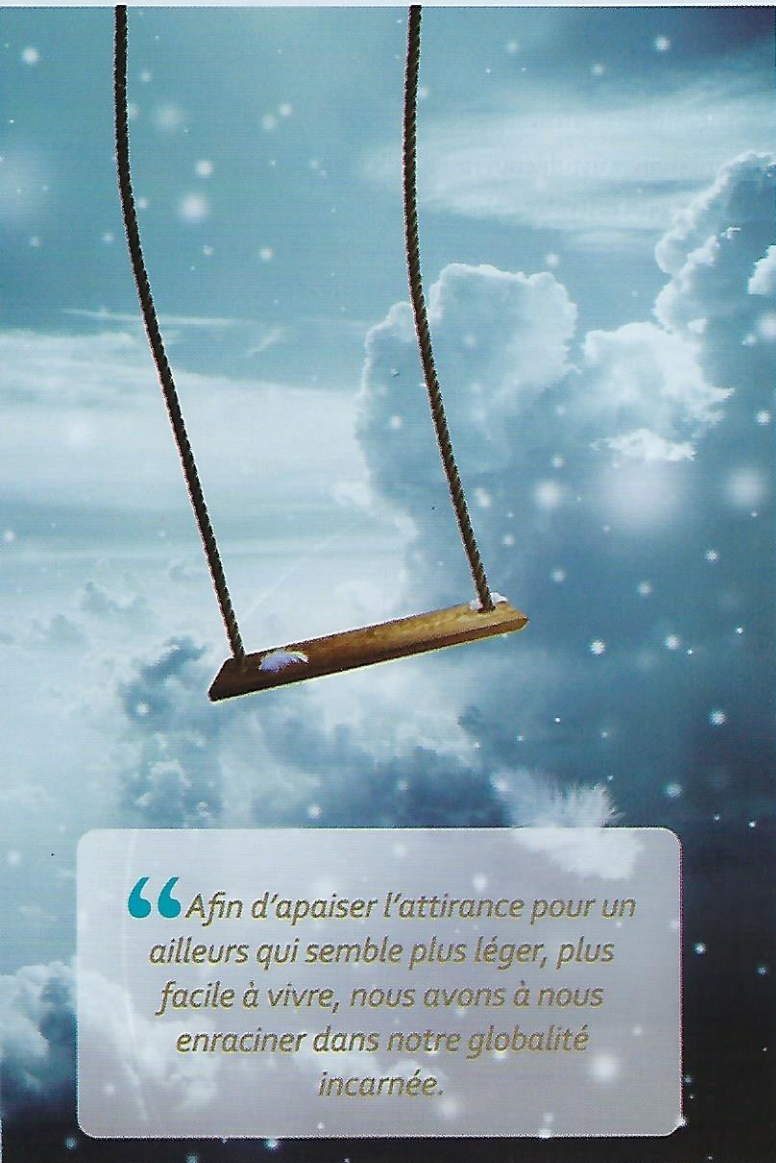
**l'âme** vibrent constamment ensemble

- Tous ces aspects vibrent la **dualité** et le **temporel**
- A cela s'ajoute nos croyances, nos acquis, l'inconscient collectif et les codes de la société dans laquelle nous vivons

Ce tout et notre vécu jusqu'à ce jour sont notre **multidimensionnalité**, de multiples fréquences vibrant ensemble en nous mais que nous croyons séparées, segmentées. Nous avons pris l'habitude de privilégier certains aspects de qui nous sommes, en en minimisant d'autres.



Si l'on imagine la quantité d'informations que ces flux déclenchent constamment, il apparaît évident que **notre globalité** est une vastitude de mouvements résonnant ensemble dans un entrelacs constant. Nous sommes le maître à bord de toutes ces ondulations. A nous de les écouter, les transformer en une harmonie intérieure à équilibrer puis rééquilibrer au fur et à mesure des actions, pensées, rencontres quotidiennes.



*“ Afin d'apaiser l'attirance pour un ailleurs qui semble plus léger, plus facile à vivre, nous avons à nous enraciner dans notre globalité incarnée. ”*

Dans cette période de transformation, de plus en plus de personnes ressentant une forme d'ennui cherchent **un sens à leur vie**; souvent le questionnement se pose vers l'extérieur par l'action à poser: vouloir exercer une activité utile ou vivre des relations harmonieuses ou habiter dans un lieu différent. Evidemment, tous ces éléments sont importants, ils combleront certaines attentes, mais l'ennui peut resurgir.

## L'ENNUI: AMI OU ENNEMI?

**Les questions à se poser sont:** Depuis combien de temps je ressens cet ennui? Quel sens puis-je donner à ce que je vis maintenant en moi? Quel manque je souhaite combler? Quelles frustrations me poussent à vouloir tout changer? La période est-elle opportune pour cette décision? Est-ce une envie provenant d'un ras-le-bol?

**Et d'autres questions:** À quels moments je me sens en joie, dans l'émerveillement même momentanément? Comment vibrer pleinement cette fréquence en moi dans l'instant pour m'en nourrir? Que me suggère ma sagesse intérieure? Comment intégrer que cette joie vibre dans tout mon être, tout comme mes frustrations, mes colères, mes peurs?

**L'amplification des fréquences** sur la terre et dans toute la Création nous permet désormais d'atteindre un niveau de conscience plus expansé, mais bouscule nos acquis d'équilibre. Ces mouvements de transformation nous demandent de **prendre la responsabilité de qui nous sommes** et à nous adapter, réadapter fréquemment intérieurement. C'est une invitation à nous reconnaître **une globalité dans la densité** afin de nous déployer depuis notre centre en harmonisant tous nos aspects dans la même conscience, en validant que notre microcosme vibre dans le macrocosme.

L'ennui peut paraître plus présent durant cette période de changements, car nous percevons que l'énergie subtile se transforme; elle semble plus proche. Afin d'apaiser l'attirance pour un ailleurs qui semble plus léger, plus facile à vivre, nous avons à nous enraciner dans notre **globalité incarnée**.

Une façon de nourrir qui nous sommes depuis notre corps physique est d'utiliser consciemment **nos sens** qui font partie de la magie de l'incarnation terrestre; fort souvent nous les considérons comme normaux. Apprendre à **percevoir** qu'ils nous donnent constamment des informations précieuses sur ce qu'il se passe en nous et notre environnement. Ils sont un **cadeau à redécouvrir** pour nous connecter à notre intérieur et à **tout ce que nous vibrons à chaque instant**.

### + d'infos

**Françoise Krebs**

*Mon Papillon – Accompagnement & Guidance à Lausanne & Epalinges*

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)