



SOUS LA LOUPE

SOYONS LE CHANGEMENT

Initier le changement par le respect

“Lorsque nous œuvrons pour que le calme soit notre boussole intérieure, il est aisé de se positionner, de verbaliser ses vérités sans la peur qu’elles ne soient pas reconnues ou admises par l’autre.



FRANÇOISE KREBS

Parfois, en regardant autour de soi, il est décourageant de voir tout ce qu’il y a à changer... Cela semble trop gigantesque. Tellement de choses sont parties dans la démesure, l’irrespect, la surconsommation, le manque de bon sens. **Comment revenir à des dimensions adéquates**, comment restructurer, sans partir dans un excès inverse générant de la rigidité, des restrictions voire de la privation et d’autres frustrations ?

La technique des petits pas semble trop lente par rapport à tout ce qui est à modifier. Or, si vous observez dans votre vie, n’est-ce pas justement lorsque vous avez opté pour une légère modification qu’il a été aisé de la mettre en place puis d’en déclencher une nouvelle ? C’est un moyen de s’encourager, le but est atteint en douceur rapidement.

Chacun définit ses priorités face aux changements par rapport à son contexte de vie : moins de transports, moins d’achats ou même continuer sa vie comme avant, partant du principe que le problème est trop grand ou ne le concerne pas. Au vu de ces grandes différences de motivations, **l’étape essentielle pour tous est la tolérance** face aux avis multiples.

Le combat pour telle ou telle cause n’émet pas d’ondes positives, mais une mainmise sur l’autre : « moi je sais, l’autre pas ». Vouloir imposer notre point de vue, c’est mettre des en-



traves à nous-même tout d'abord, puisque cela va créer des colères impuissantes, un sentiment d'injustice, voire d'insécurité puisque le vis-à-vis ne « bouge pas » comme nous le voudrions. De plus, cela nous empêche d'observer d'autres modifications mises en place ailleurs ; même les plus minimes participent au mouvement global de transformation.

Nous faisons partie du tout. Bien que cette phrase soit fréquemment dite ou écrite, elle est aussi souvent vécue comme un concept. Être dans la compréhension de faire partie du tout, c'est **prendre conscience** que chaque fois que je critique l'autre, le dénigre, le juge, je me juge également, soit en me trouvant supérieur à l'autre, soit en baignant dans cette charge que j'émet « contre » l'autre, mais qui vibre en moi. Je perds **ma propre liberté intérieure**, lorsque je reste focalisé sur ce que les autres font ou ne font pas.

“*Nous sommes tous en cheminement et la base de l'évolution est le respect de soi qui permet de s'ouvrir au respect de l'autre.*”

Respecter les propos de l'autre ne signifie pas être d'accord avec, mais reconnaître que chacun a ses conceptions, ses points de vue. Il ne s'agit pas de ne plus penser, mais de **revenir à soi** lorsque l'on se sent perturbé, choqué par des comportements ou des déclarations. Que se passe-t-il en moi ? Comment aurais-je agi dans cette situation ? Pourquoi suis-je déstabilisé par ces agissements, ces paroles ? De quoi ai-je peur ? Quelle colère se réveille en moi ?

Ces dernières années et plus particulièrement 2020 et 2021, nous invitent à prendre soin de nous, dans le respect de

qui nous sommes, de nos vérités en les nourrissant consciemment et – dans le même temps – de respecter totalement ce que l'autre exprime. Or, en observant les agitations actuelles, force est de constater que la plupart des groupes luttent pour prouver qu'ils détiennent la vérité, qu'ils ont compris et que les autres font erreur. Lorsque les déclarations sont faites depuis les peurs, les colères, les interlocuteurs vont se sentir agressés, bousculés ; à leur tour ils réveillent des peurs, des colères.

La **dualité** fait partie de notre expérience de la densité terrestre ; elle vibre également dans notre mental, nos cinq sens et notre émotionnel. Avec l'élévation des fréquences vibratoires de la Terre, il est essentiel de **s'équilibrer intérieurement**, de visiter ses fragilités, d'amplifier son enracinement, **de renforcer** la reconnaissance de ses forces, ses valeurs, ses connaissances. Ce qui était « suffisant » dans les anciennes énergies, ne l'est plus actuellement, dans le sens que l'énergie plus intense nous ébranle si nous n'augmentons pas **notre reliance intérieure entre tous nos aspects**. Aucun d'eux ne peut être laissé de côté.

Lorsque nous œuvrons pour que le calme soit **notre boussole intérieure**, il est aisé de se positionner, de verbaliser ses vérités sans la peur qu'elles ne soient pas reconnues ou admises par l'autre, car étant dans la conscience que ceci est notre vérité de l'instant. C'est également être prêt à entendre l'autre, à éventuellement modifier notre idée et savoir qu'avec le temps, les circonstances de notre vie, elle va évoluer. Cela permet d'être un phare, un exemple **assumant ses actes depuis sa paix intérieure**, exprimant – lorsque nécessaire – son point de vue, dans la conscience qu'il s'agit d'une façon de voir parmi d'autres ; c'est être dans la flexibilité intérieure.

Nous sommes tous en cheminement et **la base de l'évolution** est le respect de

soi qui permet de s'ouvrir au respect de l'autre, même si nos croyances, nos comportements sont diamétralement opposés. Cet autre a ses propres points de vue partant depuis qui il est, son vécu, ses connaissances, ses passions ; le respecter, c'est respecter la vie en soi.

Il y a actuellement sur Terre de grandes différences de niveaux de conscience. **Être le changement**, c'est aussi respecter les personnes poursuivant leur vie comme avant, sans se questionner, sans remettre en cause leurs agissements, sans modifier la conception de leur vie. Vouloir demander, exiger que tout le monde donne l'impulsion à des transformations, c'est se positionner dans une vision limitée.

Il est aussi important de se souvenir que des êtres discrets, simples œuvrent dans une totale discrétion **en rayonnant leur amour** de la vie, de la nature, sans grandes déclarations. Ils accompagnent – sans en faire état, parfois sans le savoir – l'énergie de l'humanité par leur paix radiante.

Dans notre for intérieur, nous avons des causes qui nous interpellent fondamentalement. Apprendre à en parler, en témoigner est primordial, mais le faire dans une démarche sereine afin que les interlocuteurs ne réveillent pas leurs peurs, colères au point de combattre nos dires ou fuir. Parler depuis son intuition, son cœur en se respectant tout en respectant le rythme de l'autre, de ses souhaits, ses compréhensions, ses buts

Le respect mutuel permettra peu à peu une inversion des tensions intenses actuelles.

Le chemin est qui nous sommes, il n'a pas de début, pas de fin...

+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance - A Lausanne & Epalinges –
079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch