

# L'essentiel : notre vie quotidienne

“ L'essentiel c'est d'apprendre à écouter en soi ce qui nous parle. Entendre les techniques comme une suggestion, revenir à soi et considérer son ressenti.



## FRANÇOISE KREBS

Amusons-nous avec ce mot **ESSENTIEL** : l'essence de notre ciel, notre ciel intérieur. L'essence de sa vie, l'essence de ses choix, l'essence d'un mot...

### Définition du mot **essence** :

- est la nature intime d'un être ou d'une chose, « ce qu'un être est » (*description philosophique selon Wikipédia*)
- nature propre à une chose, à un être, ce qui les constitue fondamentalement (*Larousse*)
- ce qui fait qu'une chose est ce qu'elle est, ce qui constitue la nature d'une chose (*site Le dictionnaire*)

Même si elles sont proches, certaines descriptions nous parlent plus que d'autres. Ces variations de descriptions témoignent à quel point un mot ouvre des possibles, des interprétations, des compréhensions différentes. Chacun, en les lisant, en tire à nouveau **une autre essence**, une autre vision par le choix de retenir telle ou telle version et surtout dans la façon dont **les mots vibrent en lui**.

Il en va de même dans la vie quotidienne. Nous appréhendons chaque situation depuis notre vécu, au travers de nos filtres, nos apprentissages et nos repères. Nous vivons avec nos croyances, nos limitations qui déterminent notre façon de nous positionner dans nos actions pratiques, nos mouvements émotionnels, nos pensées.





Réapprivoiser qui nous sommes, c'est reconnaître que tout est mouvement, tout est en constants changements. Nous cherchons à nous rassurer avec les éléments extérieurs : le travail, la famille, les amis, le lieu de vie ; tous ces éléments sont importants, voire essentiels. En revanche, c'est notre regard intérieur qui voit et crée de multiples connexions, souvent inconscientes, et qui détermine **notre réalité**.

### Tourner son regard à l'intérieur

Revenir à soi permet de reconnaître que tout varie selon la vision de l'instant ; nos vérités se modifient selon notre situation actuelle, notre humeur du jour. Observez : vous désirez changer de voiture... Tout à coup, vous êtes beaucoup plus attentifs aux types de voitures, aux couleurs ou à l'état des voitures. Par votre mental, vous avez sélectionné un certain type de filtre. Cet exemple est anodin, assez facile à repérer.

Durant nos journées, ce mécanisme est en place quasi automatiquement : nous évaluons, estimons. Fréquemment, cela n'est pas à notre avantage, la comparaison étant souvent dans le « je suis moins que » ou « l'autre est plus que moi ».

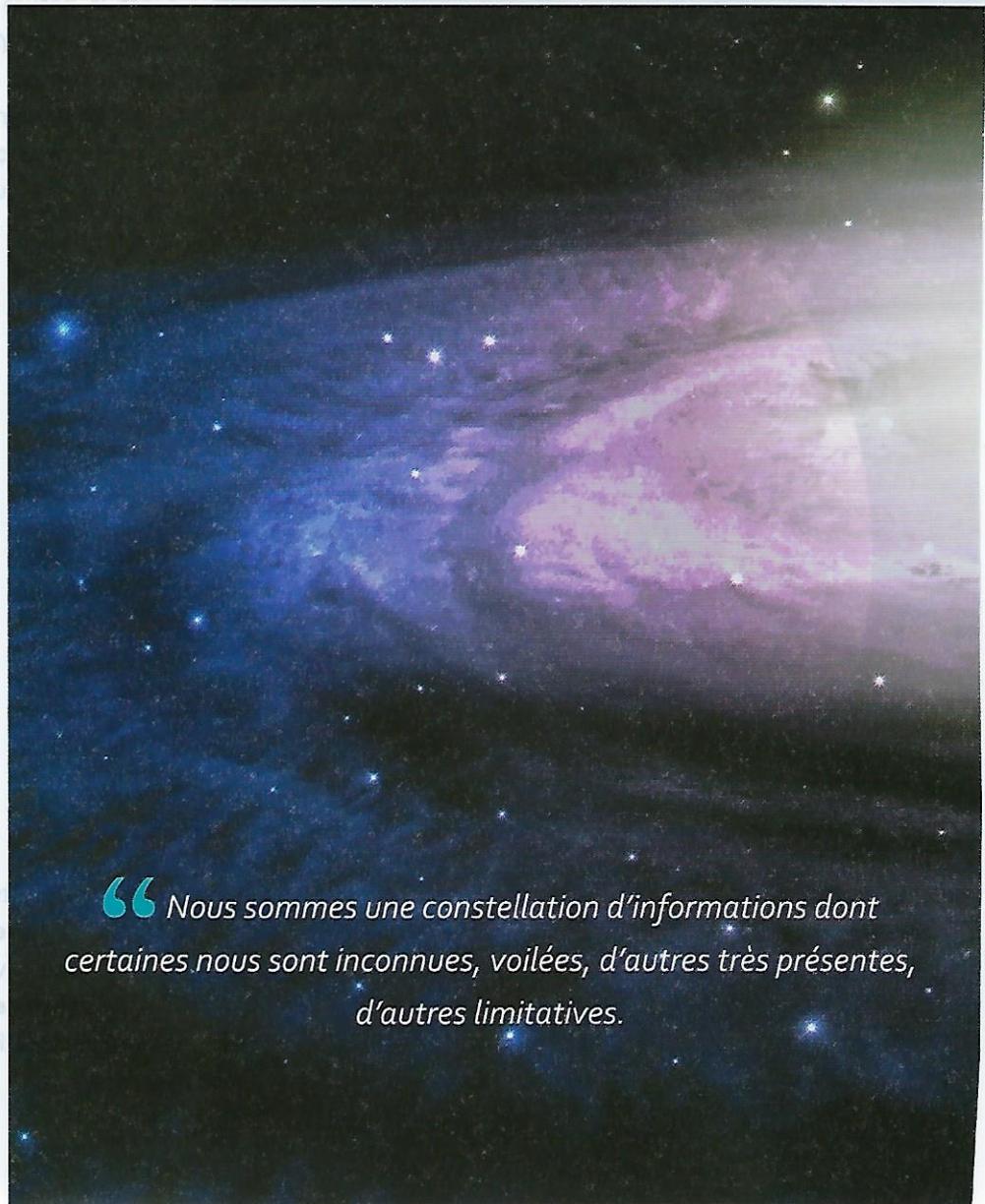
Une tendance propose de vivre à nouveau l'essentiel en faisant le vide, en se séparant d'un maximum d'objets ; elle nécessite néanmoins de conscientiser la **symbolique** « intérieur – extérieur ». Est-il suffisant de créer le vide extérieur pour se sentir bien en soi ? Certaines personnes vont intuitivement faire le tri matériel après avoir fait un tri intérieur. D'autres feront le tri dans la force ; des peurs et des colères vont s'activer en rapport à la peur du manque ; elles seront camouflées par la satisfaction du faire, de l'action. Avec le temps, une compensation sera nécessaire sous une autre forme.

L'essentiel c'est d'apprendre à écouter en soi ce qui nous parle. Entendre les techniques comme une suggestion, revenir à soi et considérer son ressenti : les paroles auto-rassurantes cadrent les mouvements émotionnels se réveillant. Se questionner : est-ce vraiment la

bonne période ? Ai-je le temps de me « lancer » dans cette action ? Suis-je prêt à me séparer de ces objets ? Est-ce ma vérité actuelle ?

Nous avons tous **notre propre rythme** ; il est primordial de le comprendre et de le respecter. Or, en se basant sur la vision extérieure, il semble que les autres arrivent à tout assumer, qu'ils sont au top constamment, qu'ils n'ont pas de doutes ; nous ne sommes pas dans leur intériorité en regardant les apparences.

Le fonctionnement interne est le même pour chaque être : **le mental et l'émotionnel sont toujours actifs ensemble**, et ce sont **nos sens** qui nous permettent d'appréhender la vie. En regardant un paysage, un petit animal : immédiatement des pensées surgissent et des émotions qui en engendrent d'autres par les souvenirs, les sensations, les odeurs. De multiples informations circulent en nous à chaque instant.



“ Nous sommes une constellation d'informations dont certaines nous sont inconnues, voilées, d'autres très présentes, d'autres limitatives. ”

Apprendre non pas à taire son mental, mais à écouter les pensées, à les ralentir en prenant conscience que nous sommes le Créateur de tout ce qui se passe en nous et que tout vibre en nous, même ce que nous croyons pouvoir bloquer.

### L'âme – notre essence essentielle

Une autre description du mot **essence** :

- nature profonde d'un être, d'une chose, *synonymes* : esprit, être, âme (*site L'internaute*).

Notre âme vibre dans ce tout, elle est notre essence essentielle, elle est cette vibration lumineuse nous permettant de prendre soin de notre TOUT, de prendre conscience que nous ne sommes ni prisonniers des émotions perturbées, ni des pensées anarchiques. Nous sommes des voyageurs complets qui avons à nous reconnaître dans une **globalité intérieure**, chaque aspect de nous ayant la même importance puisqu'elle vibre dans ce tout que nous sommes.

Essentiel : **notre ciel intérieur** est une façon différente de voir notre tout. Nous sommes une constellation d'informations

“ *Le fonctionnement interne est le même pour chaque être : le mental et l'émotionnel sont toujours actifs ensemble, et ce sont nos sens qui nous permettent d'appréhender la vie. [...] Apprendre non pas à taire son mental, mais à écouter les pensées, à les ralentir en prenant conscience que nous sommes le Créateur de tout ce qui se passe en nous et que tout vibre en nous, même ce que nous croyons pouvoir bloquer.* ”

dont certaines nous sont inconnues, voilées, d'autres très présentes, d'autres limitatives. Nous avons notre NATURE intérieure à préserver, à accompagner, à respecter, tout comme nous avons à respecter la NATURE de notre Terre, sans la plaindre. Gaïa est créatrice de son propre corps, sait prendre soin de SA terre intérieure, de son tout ; à nous de respecter ce qu'elle nous offre.

C'est le même parallèle avec notre propre corps physique. Notre Essence âme y vibre, sait lui permettre de vivre, tout comme notre corps physique a sa propre homéostasie, sait créer ses équilibres intérieurs selon ce que nous vivons, mangeons, tirons sur ses forces. A nous de comprendre qu'en prenant soin de nos pensées, notre verbal, nos émotions, nous nous auto-accompagnons dans ce tout. Le verbal extérieur ne suffit pas. Il est essentiel de **redevenir le Créateur** de son verbal intérieur, de sa communication de soi à soi afin de se déployer dans les nouvelles fréquences dans un alignement harmonieux.

### + d'infos

**Françoise Krebs**

Mon Papillon

Accompagnement & Guidance

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

A Lausanne & Epalinges

079 / 222 27 37