

En chemin vers soi-même

“ Je ne dois pas changer, mais découvrir qui je suis pour créer une vie qui me correspond, m'accueillir avec mes particularités.



SOPHIE MÉGARD

Le monde autour de nous est constamment en changement, en transformation, voire, comme actuellement, en crise. Si nous vivons ballotés au rythme de ses hauts et de ses bas, nous sommes comme une petite barque sur une mer agitée. Attendre que le monde soit paisible pour se sentir bien n'est pas une solution. La clé est de trouver l'équilibre en soi, de revenir en chemin vers soi-même et ainsi, bien posé à l'intérieur de soi, depuis cet endroit en équilibre, de rayonner vers l'extérieur. Bien sûr, nous savons tous cela en théorie, mais comment le mettre en application ?



Vivre au quotidien sans être vraiment posé, centré ne nous permet pas d'être bien dans le monde, de prendre des décisions, de réagir aux stimulations autour de nous, de nous positionner. Une telle attitude nous amène à sur-réagir ou à baisser les bras, à juger, à chercher les fautes à l'extérieur ou à nous sentir coupable.

Nous sommes tous nés avec toutes les possibilités humaines à notre disposition ; puis l'éducation, les attitudes et les attentes de nos parents, ce qui se fait et ne se fait pas chez nous, nos schémas psychogénéalogiques, mais aussi l'éducation à l'école, nos lectures, nos relations, etc., nous ont amenés à penser et à vivre d'une certaine façon, à nous adapter, à nous modeler et ainsi (de ce fait) à nous quitter nous-même pour être fonctionnels. Ce faisant, nous avons perdu notre ancrage et notre verticalité.



Nous avons quitté « *ce que je suis* » : notre essence, nos élans profonds, notre être pour créer « *ce que je vis* » : la manière dont je me suis adapté depuis ma naissance, mes schémas, mes déséquilibres, mes symptômes. C'est pourquoi nous avons oublié qui nous sommes vraiment en vivant, fonctionnant et participant au monde depuis cet endroit où nous ne sommes pas nous-même.

Il est question de revenir vers soi-même. Pour cela je ne dois pas changer, mais découvrir qui je suis pour créer une vie qui me correspond, m'accueillir avec mes particularités, cesser de vouloir être différent de ce que je suis, de me comparer, me laisser simplement être qui je suis. Alors en harmonie avec moi-même, je peux pleinement exprimer mon être, rayonner et participer au monde, partager depuis un endroit d'équilibre en moi.

4 piliers sont nécessaires à ce processus : l'ancrage, la verticalité, le cœur et l'espace.

Les deux premiers sont un équilibre intérieur nécessaire avant de s'ouvrir vers l'extérieur et de pouvoir se déployer dans le monde. Bien souvent, dans ce processus, il ne s'agit pas tant de faire des choses que d'arrêter d'en faire certaines qui m'éloignent de qui je suis.

L'ancrage : prendre ma place dans le monde

Le premier, l'ancrage, est nécessaire pour être bien au monde, c'est la manière dont je suis posé sur terre, dont j'accepte mon incarnation, c'est ma capacité à faire face à la réalité telle qu'elle est. Il me permet d'être vraiment là, présent, mais aussi d'être nourri par la terre, de recevoir l'énergie dont j'ai besoin pour fonctionner.

Si je ne suis pas ancré, je vais souffrir de différents maux : des fatigues sans rai-

son, la sensation d'être vidé, des difficultés avec ce qui est, la sensation d'être agressé par la vie. Je vais mettre beaucoup d'énergie à résister à la réalité, à tenir, à contrôler pour compenser l'insécurité que génère ce manque de connexion avec la terre.

Retrouver la certitude que *la terre est une bonne mère*, se sentir porté, soutenu et nourri par elle est une façon de reconstruire peu à peu ma stabilité intérieure.

Lorsque l'enracinement est bien là, j'ai comme un socle, une base sur laquelle me poser en toute confiance, en toute sécurité. Cet appui, ce soutien, renforce mon énergie vitale et mon corps éthérique, qui est un filtre entre l'intérieur de moi-même et l'extérieur et qui me permet de vivre en sécurité dans le monde. Alors je peux me poser, me déposer en toute sécurité.

C'est sur ce socle, cet appui solide, que je vais construire ma verticalité.

La verticalité : exprimer mon propre pouvoir

La verticalité c'est mon axe, *mon propre pouvoir*. Posé dans ma verticalité je ne cherche pas à avoir du pouvoir sur les autres, ni à les laisser en avoir sur moi. Je reste en moi, centré, différencié et depuis cet endroit je peux rayonner ce que je suis.

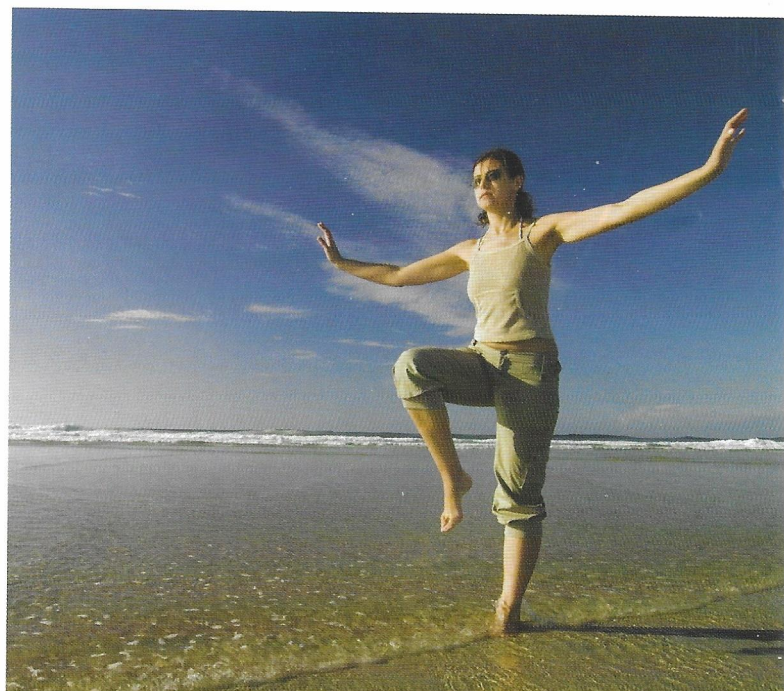
Comme le soleil, je brille, indépendamment des autres et de leurs réactions ou attitudes. Le soleil brille qu'il y ait des nuages ou pas, que l'on mette de

la crème solaire ou pas. Il ne change pas, il ne boude pas, il rayonne ce qu'il est. Il ne cherche pas à être respecté, entendu, vu ou compris mais simplement il déploie ce qu'il est, il exprime sa nature.

La verticalité toutefois n'est pas une tension, une position que je tiendrais par la force ou le contrôle mais un alignement naturel.

C'est là notre challenge à tous de trouver ce milieu entre la crispation et l'affailement, tant physiquement que psychologiquement, pour vivre cette *verticalité déposée* où je peux agir si je dois le faire. Par exemple, si un vase tombe et que je le rattrape, je suis assez tonique, alerte et présent pour cela mais je n'ai pas besoin de rester tendu au cas où le vase tomberait, et ce pendant toute la journée ou même pendant des années, comme nous le faisons tous, toujours prêts au drame et toujours tendus et crispés. Cette tension constante m'amène à m'affaler dès que je le peux et à osciller sans cesse entre ces deux états de crispation et d'affailement.

La *verticalité déposée*, c'est une tonicité alerte, qui ne fait pas les choses par anticipation mais qui est juste dans l'instant, prête à agir de manière spontanée si la situation se présente. C'est cela



vivre spontanément, en action et pas constamment en réaction.

Nous naissons tous avec un éventail de réactions possibles : la colère, la tristesse, le calme, l'attaque, le replis etc. Depuis notre naissance et même auparavant, dans notre vie fœtale, nous allons restreindre nos possibilités, perdre l'accès à la multitude des émotions humaines et à la possibilité de répondre spontanément, pour ne vivre plus que dans un schéma figé avec des réponses limitées et stéréotypées. Notre univers personnel va rapetisser et nous amener à vivre comme des robots, perdant ainsi notre liberté d'être. Reprendre notre propre pouvoir, c'est retrouver l'accès à la totalité de nos possibilités.

La question cruciale ici est : « Qu'est-ce que je fais de ma liberté ? », parce que profondément, nous ne nous sentons pas libres. Nous aspirons tous à la liberté mais nous sommes remplis d'interdits : « Tu peux pas..., Ça ne se fait pas..., Pas à ton âge..., Pas quand on a des enfants... ». Une partie de nous veut être libre, mais une autre partie trouve des bénéfices à ne pas l'être parce que la liberté demande de prendre des risques, d'assumer les conséquences de nos actes, d'agir plutôt que subir. C'est cela retrouver notre propre pouvoir, notre verticalité.

Vient alors le défi suivant : comment me respecter moi-même, rester dans ma verticalité, me positionner et en même temps respecter l'autre ?

Le cœur : être soi avec les autres

Le cœur, c'est l'horizontalité, la façon dont je vais à la rencontre des autres. Nous sommes tous confrontés à ce challenge double de ne pas se quitter soi-même tout en étant en lien avec l'autre. Ne pas rester dans cette opposition entre être libre et seul ou être ensemble mais enfermés. Ce à quoi nous aspirons, c'est à être avec moi ET avec l'autre en même temps. Pour cela, je dois trouver la bonne distance dans ma relation aux

autres, la bonne distance pour la bonne relation. Cet endroit où je suis déposé en moi et ouvert, où je ne penche pas chez l'autre ni ne le laisse pencher chez moi. Depuis cet endroit, en équilibre, je peux vraiment interagir avec les autres. Bien ancré et dans mon axe, je n'attends pas d'eux qu'ils me complètent ni qu'ils me fassent tenir debout. Je ne leur fais pas porter la responsabilité de ce que je vis ou de ce que je ressens. Ensemble nous sommes deux verticalités qui se rencontrent.

Quand je laisse mes insécurités, mes limitations, mes schémas et que je rencontre vraiment les autres, alors mon cœur s'ouvre de plus en plus et j'ai accès à quelque chose d'encore plus grand, d'encore plus vaste : l'espace.

“ Comment me
respecter moi-même,
rester dans ma
verticalité, me
positionner et en même
temps respecter l'autre ?

L'espace : se connecter à la totalité

Ce lien à l'espace : la totalité, l'univers, l'existence, quel que soit le mot que j'utilise pour le nommer, me permet de me sentir relié avec le tout, au bon endroit au bon moment et de sentir un sens à mon existence, ici et maintenant.

C'est un endroit de transcendance où je me rends compte que je suis bien plus

que moi-même, où je me sens relié à plus grand que moi, quoi que ça veuille dire pour moi, alors je peux ressentir - ressentir, parce que le savoir ou le penser n'est pas le vivre - que mon corps n'est pas que de la matière, mais quelque chose de plus subtil, que l'on pourrait appeler énergie, qui est en perpétuel mouvement et lié à tout ce qui existe.

Réinventer ma relation au monde

Ces quatre piliers sont des clés par lesquelles je peux retrouver l'équilibre en moi pour ensuite rayonner et transformer ma façon d'être au monde.

En effet, plus ancré, je trouve de l'énergie et un vrai soutien qui me donne de la sécurité et de la force et me permet de trouver ma place.

Ainsi, bien posé, en confiance, je peux construire mon axe, m'individualiser pour mieux me connaître et chaque jour mettre en place une vie qui correspond vraiment à ce que je suis. Cet axe m'amène à trouver la bonne distance avec les autres. Alors je peux m'ouvrir aux relations sans me perdre, en respect de nos différences pour co-crée des liens de qualité qui ne nous restreignent pas mais nous permettent de grandir chacun. L'ouverture et l'énergie que m'amènent ces liens de qualité me poussent à m'ouvrir de plus en plus à ce qui est plus grand que moi : l'univers, la vie avec un grand V. Depuis cet état d'équilibre, en connexion à moi-même, aux autres et à l'espace, je peux réinventer ma relation au monde de manière libre, riche et créative.

+ d'infos

Sophie Mégard

psychologue homéopathe, thérapeute cranio-sacrée
donne des conférences et anime des séminaires : des week-ends sur les thérapies énergétiques : les Auras : percevoir, lire, harmoniser, des retraites résidentielles de 4 jours, des méditations gratuites en ligne. Elle reçoit également en consultations à Genève et plusieurs jours par mois à Vevey en individuel ou en couple.

www.megard.ch / Page Facebook : @megardsophie
sophie@megard.ch