

Je suis...

La Vie nous amène souvent à devoir (re-)définir avec plus ou moins de profondeur notre identité profonde. Les raisons de ce besoin de préciser régulièrement « qui nous sommes vraiment » sont nombreuses :

- Étapes naturelles de la Vie : adolescence, début de la vie professionnelle, mariage-enfants pour celles et ceux qui ont fait ce choix, milieu de vie, fin de vie, etc.
- Chocs de la Vie : divorce, décès, ennuis de santé, accidents, licenciement, etc.
- Contexte social et sociétal évolutif : changement de pays ou de culture, évolution rapide, changement de cadre professionnel, etc.

Un paramètre nouveau s'invite à mes yeux dans ce besoin de se connaître vraiment : le contexte occidental avec un rythme d'évolution et de sollicitations effrénées nous stimule avec force sur tous les plans, nous remplit d'émotions immédiates, nous amène souvent à rechercher de la reconnaissance sociale pour avoir le sentiment d'exister (et « d'être ») mais avec un gros risque au final de, petit à petit, oublier notre identité profonde, unique et véritable.

Au fond de vous, vous connaissez certainement toutes et tous ce qui vous convient le mieux pour vous retrouver vous-même dans de telles situations où vous vous êtes « perdu »: solitude, randonnées, sorties, partages avec des ami-e-s, formations, lectures, etc. Après ces moments que vous vous accordez, vous arrivez mieux à définir votre « je suis... ».¹

J'ai découvert un petit truc supplémentaire pour *me sentir appuyé* dans cette phase d'affinage de mon « je suis » profond. Ma manière de me recentrer est un mélange de randonnées en Nature et d'utilisation d'outils que je remplis suite aux intuitions reçues dans la Nature. Au sortir de cette étape, j'arrive à (re-)définir/affiner mes valeurs profondes qui, lorsque je les vis, me font me sentir parfaitement bien : authenticité, clarté, beauté, créativité, équilibre.

Et alors, lorsque je me sens m'éloigner à nouveau de mon bien-être, j'aime à me répéter les phrases suivantes (comme un mantra) : je suis clair, je suis créatif, je suis authentique, j'aime la beauté, je suis en équilibre.

Le petit truc : je me suis rendu compte que, si j'utilisais le nom à la place de l'adjectif, les phrases pouvaient avoir deux sens :

Je suis l'authenticité (*mon être profond*) et je suis (*au sens de « suivre »*) l'authenticité. Dans ce deuxième sens, je peux remplacer le nom choisi par le nom/prénom d'une personne que j'admire profondément et qui incarne à mes yeux cette caractéristique, qui m'inspire le plus dans cette caractéristique.

¹ Si vous êtes intéressé-e-s à des outils supplémentaires pour vous aider à réaliser cette étape de définition du « je suis », contactez-moi et je vous fournirai quelques références

Pour moi les 5 mantras peuvent alors devenir :

Je suis l'authenticité	Je suis Robin Sharma
Je suis la clarté	Je suis Deepak Chopra
Je suis la beauté	Je suis la Nature
Je suis la créativité	Je suis Jean-Jacques Goldman
Je suis l'équilibre	Je suis Gaston Rébuffat

Et, ce petit jeu sémantique, me permet à la fois de sentir vibrer en moi ce qui m'est propre et me fait du bien (les éléments de la colonne de gauche) et de me laisser toucher et inspirer par les caractéristiques de ces modèles qui résonnent en moi.

Et je réalise, en écrivant ce billet, que naturellement lorsque j'éprouve le besoin de ressentir au fond de moi ces 5 nourritures, naturellement je me laisse inspirer par ces personnes :

- Lorsque j'ai besoin de sentir une forte créativité, je mets naturellement une musique de J-J. Goldman, je sens, j'admire le génie créatif de cet artiste et souvent je redeviens inspiré et créatif.
- Lorsque j'ai besoin de clarté, je lis souvent des pages de Deepak Chopra ou je reprends pendant quelques semaines l'exercice suivant : « Mantras d'éveil à la conscience » que vous trouvez au bas de cette [page](#).
- Lorsque je veux sentir la beauté (et pouvoir ensuite la rayonner autour de moi), je sors dans la Nature avec mon appareil photo.
- Un symbole de l'équilibre solide, fortement ancré, aligné sur sa passion est pour moi Gaston Rébuffat qui m'a touché dès la fin de mon adolescence.
- Enfin, la personne qui est le plus proche de ce que je sens comme étant mon authenticité profonde est Robin Sharma, et je lis régulièrement ses billets, regarde régulièrement ses formations ou me laisse inspirer par ses vidéos.

Peut-être que ce jeu de mots vous sera utile ? Personnellement j'ai bien aimé la découverte de ce jeu sémantique 😊 !

Jean-Pierre, le 8 décembre 2014