

# Transitions et libérations

---

*« Not understanding is the beginning of learning. Confusion is a reflection of growth. Keep moving forward. Greatness adores the relentless. »*

*« Ne pas comprendre est le début de l'apprentissage. La confusion est un reflet de la croissance. Continuer à avancer. La grandeur adore la ténacité. » Robin Sharma*

Lors du [billet](#) du 4 septembre, je posais la question suivante :

Comment avez-vous expérimenté la libération durable de ces énergies/mémoires anciennes et « plombantes » **sans avoir eu besoin de les identifier, de les nommer, de les comprendre** ? Si vous l'avez fait, par quelle démarche, avec quel(s) outil(s), de quelle manière êtes-vous parvenus à en être libéré durablement ?

Puis je vous demandais de me partager vos expériences en lien avec cette question ; et qui puissent amener des (pistes de) réponses ou d'expérimentation pour les lectrices et lecteurs.

Ce billet va donc vous présenter des retours d'expérience que certain-e-s d'entre vous m'ont partagés. Ainsi qu'un lien vers un article sur ce thème, reçu cette semaine.

- Quelques lecteurs/lectrices m'ont fait part de « l'écoute avec confiance de la petite voix intérieure ». Plus spécifiquement, un lecteur m'a rapporté que cette écoute confiante l'avait amené à quitter un emploi confortable mais dans lequel il bafouait ses valeurs internes. Il avait écouté cette petite voix, en postulant pour un poste pour lequel il n'était, a priori, pas qualifié. Et il a obtenu le poste qui correspond bien mieux à ses aspirations profondes et essentielles. Cette capacité à **écouter avec confiance son intuition** semble être une clé fiable pour « passer des caps ».
- Plusieurs personnes m'ont rapporté les bienfaits apportés chez elles, de **la reconnexion** à leur vrai soi dans un **environnement de Nature** : par la marche, la méditation, la pleine conscience, etc. Et qu'alors, souvent, pouvait intervenir une libération physique et émotionnelle sans que ces personnes ne comprennent ce qui se passait : éclairs de lucidité sur la prochaine route à prendre, barrages émotionnels qui cèdent (pleurs, grosse émotion, etc.), émerveillement qui touche « plein cœur » et qui provoque une ouverture en soi, dépassement de soi, etc.
- **Exercer quotidiennement sa gratitude** semble aussi être une pratique avec un fort pouvoir de transformation auprès de certain-e-s d'entre vous. Personnellement, lorsque je la pratique avec attention et présence, elle m'amène une conscience double : la reconnaissance de ce qui m'est offert (je reçois) et le remerciement pour ce qui m'est offert (je redonne) ; je peux donc à nouveau percevoir que j'évolue dans une échange. Et lorsque j'arrive à prendre un peu de temps pour sentir les bienfaits de cette gratitude, je me trouve rapidement détendu, souriant, énergisé, etc.
- **Ne rien faire et laisser faire** : une lectrice m'a fait part, pour sortir d'une posture de victime, de « ne rien faire », ce qui signifiait pour elle de ne plus même penser à cette situation ; ou ne pas chercher à aller plus vite en trouvant impérativement une solution. Ce ne signifiait pas « enfouir au fond de soi » mais plutôt « laisser passer ». Car, dans ces situations floues, la volonté de trouver impérativement des solutions ou de parvenir impérativement à un

résultat n'amène-t-elle pas souvent des effets collatéraux importants et désagréables? Le point suivant complète cette expérience.

- Diane Gagnon vient de [poster](#) un article intitulé « Quand les réponses ne viennent pas » que je vous invite à lire. L'apport principal que j'en retire pour le thème du jour, est le suivant : « ...Oui demandons à la Vie de nous indiquer clairement ce qu'elle attend de nous. Mais **en attendant, continuons de faire du mieux possible**, avec le plus d'amour possible ce que nous faisons, que nous voulions tant changer. **Mettons-y plus de présence, d'attention, d'amour**, comme si nous étions là pour y rester tout en sachant au fond de nous que lorsque NOUS serons prêts, la Vie viendra nous faire signe pour passer à autre chose... ». Ce conseil n'est-il pas simple, applicable et sage ?
- Deux actions m'ont également été signalées :
  - Une action de désencombrement de votre espace de Vie (privé et professionnel) peut être salutaire en engendrant un désencombrement également de vieilles émotions enfouies en nous.
  - L'observation de jeunes enfants et de leur capacité à « être » pleinement eux-mêmes peut inspirer, à nouveau, de la fraîcheur en nous.

Ces pistes consistant à écouter son intuition, à développer une confiance en la vie, à lâcher le contrôle, à être plus présent à l'instant, etc. sont peut-être nouvelles pour vous ? Et peut-être serez-vous tenté-e-s d'en explorer l'une ou l'autre ?

Si, après avoir exploré une ou plusieurs de ces pistes, aucune d'entre elle ne vous permet d'avancer, je vous conseille de faire appel à une aide compétente et qualifiée ; ça peut vous faire « gagner » des années de vie 😊.

MERCI à celles et ceux qui ont contribué à ce billet, en osant livrer un peu d'eux-mêmes au service du groupe ! Je leur en suis profondément reconnaissant !

Pour celles et ceux qui apprécient les sources d'inspiration que sont l'image et la musique, cet « hymne à la joie » imagé (<https://vimeo.com/185114150>) vous touchera peut-être ?

Belle semaine emplies de joie et de gratitude !

Jean-Pierre Rey, le 2 octobre 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !