

Transitions et vieilles mémoires

« The great danger of success is thinking what made you successful will keep you successful! »
« Le grand danger du succès consiste à penser que ce qui vous a amené votre succès vous garantira un succès futur »

Robin Sharma

Je côtoie bon nombre de personnes dans des phases d'importantes transitions (professionnelles, personnelles, familiales, etc.)¹. Ces personnes me partagent souvent le ressenti ou l'impression que quelque chose d'indéfini semble les « plomber » dans le passé, semble les empêcher d'avancer et d'être en mouvement. Il semble qu'une caractéristique fréquente de ces moments de changement, où ces personnes ne savent pas encore exactement où elles veulent vraiment aller/être/faire/etc., est que des énergies anciennes peinent à disparaître de leurs vies, que des vieilles mémoires se manifestent encore en elles ; **sans qu'elles puissent les identifier clairement** dans cette phase de brouillard temporaire.

J'ai souvent écrit sur des outils de clarification dans des phases de changement. Cependant, parfois, il semble que vouloir absolument clarifier une situation, amène plus de brouillard que de clarté ; et, qu'alors nous devons envisager d'autres routes. Dans ce contexte, pour une fois, je ne vais pas proposer des pistes, mais je désire expérimenter avec vous le pouvoir de l'intelligence collective : que le partage de vos expériences puissent amener des éclairages pratiques autour de 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 ?

Pour bien cibler le contenu de ce billet, ce qui m'intéresse vraiment ici, ce sont les situations où quelque chose s'est libéré en vous **comme par magie, sans que vous ayez eu besoin de le comprendre, de le rationaliser, de le nommer**. Une énergie basse vivait en vous et, d'une manière ou d'une autre, elle s'est dissipée. Durablement.

La transition de vie la plus proche de cette situation est peut-être la phase d'adolescence où en général la transition se passe sans nécessité d'appui ou d'aide psychologique ou médicale. Et avec, au final, une nouvelle construction de la personne, l'émergence de quelque chose de neuf en elle.

Pour faciliter la lecture et votre éventuelle réflexion, je cite quelques exemples de ces phases de transition que la plupart d'entre nous traversent à un moment ou à un autre :

- Professionnellement : le changement de statut ou de rôle dans l'entreprise, l'obsolescence d'une partie de vos compétences, un changement de travail, l'usure du management de l'entreprise, etc.
- Personnellement : un ennui de santé qui ne guérit pas malgré vos bons soins, le choix d'une nouvelle voie, le décès d'un-e ami-e proche, etc.

¹ Je cite quelques exemples plus loin dans ce billet

- Familialement : la naissance d'un enfant, le décès d'un parent ou d'un enfant, un conflit familial suite à un héritage, l'évolution profonde de votre conjoint-e, la reconstruction après un divorce, etc.
- ...

Quelques-uns des symptômes suivants sont souvent présents dans ces phases inconfortables :

- Yoyo émotionnel,
- Manque d'envie (en-vie), peurs et angoisses,
- Compensations et excès en tous genres (tabac, alcool, fête, sport, travail, achats compulsifs, etc.),
- Sentiment de perdre pied, de perdre le contrôle,
- Idées noires, rigidité de pensée,
- ...

Dans l'une ou l'autre de ces situations, vous avez expérimenté une libération « un peu magique » de ces forces inconnues (ou dont la cause vous était inconnue) et la Vie a pu à nouveau s'exprimer pleinement en vous. Dans ce cas, si vous avez une expérience à partager ou un élément de réponse qui peut enrichir l'expérience collective de tou(te)s les abonné(e)s à ce billet, je vous propose de m'envoyer, *par eMail*, vos partages pour que je les collecte, puis les consolide et les présente, lors d'un prochain billet, de manière dépersonnalisée, lisible et plus aisément assimilable pour chacun-e.

Et pour celles et ceux qui apprécient l'image et la musique pour se laisser inspirer, cette animation (<https://vimeo.com/178778423>), créée au Lac de Soi est peut-être adaptée pour vous et favoriser un le partage d'une expérience ? En jouant le jeu de la Création Collective et ainsi peut-être aider des personnes inconnues à évoluer sur leur route ?

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 4 septembre 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 !