

Contrastes



« Les grandes réussites nécessitent toujours de grands sacrifices ». R. Sharma

Il y a des semaines plus contrastées que d'autres. La semaine passée, j'ai souvent vécu « dans le dur » : importante charge de travail, projets qui n'avançaient pas, tâches frustrantes pour lesquelles je ne me sentais d'aucune valeur ajoutée, situations avec des personnes perçues comme malveillantes, manque de clarté, tensions et fatigue physiques, etc. En parallèle d'une activité professionnelle bien remplie, je me suis impliqué fortement dans la réalisation et l'accompagnement de 2 projets conséquents.

Au final, ma productivité a été importante mais au prix de plus de souffrances que de sacrifices¹ et avec une débauche d'énergie exagérée.

Ce type de périodes m'apparaît incontournable dans nos vies. Cependant, au lieu de subir péniblement ces contrastes, j'ai souvent pu observer la situation avec un peu de hauteur en

- évitant de me juger ou de juger les autres pour ce qui s'est passé,
- tentant de me concentrer sur mes ressentis, agréables ou non, face à ces situations,
- tentant également de modifier la perception de ces événements ; en y cherchant les opportunités d'apprentissage et de croissance plutôt qu'en exprimant du rejet, de la colère, de la frustration face à ce qui m'était offert,

¹ La souffrance, dans ce contexte, étant liée à des ressentis peu agréables en fonction d'une **perception** des choses alors que le sacrifice est beaucoup plus neutre émotionnellement pour moi et correspond plus à un **choix** de certaines activités au détriment d'autres pour parvenir à mon objectif.

- en m'appliquant enfin à être clair sur ce que je voulais ressentir, à réfléchir sur les manières différentes d'envisager ces situations pour engendrer des ressentis plus agréables, de trouver des trucs pour calmer mon esprit sur-agité et des moyens pour conserver une énergie haute même lorsque je ne pouvais pas réaliser mes activités de ressourcement habituelles.

Comme vous pouvez le constater, il n'y a rien de réellement innovant dans ce que je décris ; seulement une **conscience aiguisée** des éléments qui ont jalonné mon quotidien et des émotions ressenties ainsi que la réactivité indispensable pour ne pas me laisser manger mon énergie...

Le meilleur truc trouvé cette semaine reste encore un grand « classique » : me **concentrer** sur le « nourrissant » pour moi, pratiquer la **gratitude consciente** pour toutes les richesses qui habitent mon quotidien² et **lâcher** le plus possible mon attachement aux résultats (qui souvent dépendent bien moins de moi que de facteurs qui me dépassent...). J'ai également appliqué un petit « jeu » qui marche assez bien pour moi lorsque j'ai très peu de temps : **vivre en esprit** - en l'espace de quelques minutes je peux ainsi me recharger – que je grimpe sur du beau rocher granuleux et riche en prises, dans un environnement de haute montagne et en me **concentrant sur les émotions agréables** qui sont alors pleinement présentes et perceptibles.

Et pour vous ?

Dans la complexité, l'incertitude et l'ambiguïté présentes dans ce monde, n'est-ce pas un défi d'être régulièrement attentif et conscient de ce qui se passe en nous pour ne pas se laisser entraîner dans des actions, pensées ou émotions qui ne nous nourrissent pas ? Dans ce tourbillon d'informations et de stimulations, n'est-ce pas un vrai défi d'être créatif pour régulièrement réinventer des pensées et actions qui nous font grandir, qui préservent notre plaisir et notre enthousiasme à vivre nos quotidiens et qui nous font régulièrement ressentir la joie qui se manifeste presque inévitablement lorsque nos désirs profonds et nos réalisations s'alignent ? De petits enfants ne sont-ils pas nos meilleurs « guides » pour apaiser notre mental et vivre simplement nos émotions, eux qui, si les adultes n'interviennent pas, sont naturellement attirés par ce qui leur est bénéfique et s'éloignent tout aussi naturellement des situations malsaines pour eux ?

Etes-vous régulièrement conscient de ces situations très nourrissantes pour vous, qui vous permettent d'illuminer votre entourage et/ou des situations qui vous « plombent », qui vous font vivre des ressentis peu agréables de manière récurrente et durable ?

Cette conscience n'est-elle pas indispensable aujourd'hui pour apaiser des états mentaux et émotionnels suractivés ?

Quels « trucs », ou autres moyens, utilisez-vous lorsque vous êtes confrontés à ces défis et que vous devez vous « recharger » ou apaiser votre esprit dans un court laps de temps ou dans des situations inhabituelles ?

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 30 août 2015

² Gratitude parfois à **stimuler** voire à **ritualiser** car dans ces situations « mangeuses » d'énergie, ce n'est pas ce qui apparaît immédiatement dans mon esprit...

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 anciens billets en cas d'intérêt !