

L'imagination (3)

Dans les deux billets [précédents](#), je vous invitais à sentir, à prendre conscience, à voir ou entendre la réalité du monde imaginaire et le pouvoir de cette réalité sur nos vies, si nous laissons les pensées et émotions errer à leur guise. Puis je vous partageais une clé que j'utilise régulièrement pour dompter ce cheval fou que peut être l'imagination.

Cette semaine, je vous partage un vécu personnel dans l'intention de faciliter la consolidation des prises de consciences éventuelles suite aux deux derniers billets.

« Vous êtes aujourd'hui le résultat de toutes vos pensées et de toutes les informations qui ont traversées votre esprit depuis votre naissance. Vos serez demain le résultat de toutes les pensées et de toutes les informations qui traverseront votre esprit à compter d'aujourd'hui. » (Patrick [Leroux](#))

J'évolue actuellement dans une phase de vie où je suis très souvent invité à explorer d'autres chemins que ceux empruntés jusqu'ici. Ce qui me permet de vérifier la sagesse et la pertinence de cette citation afin de pouvoir m'ajuster au mieux à un environnement extérieur en perpétuel mouvement ; également pour pouvoir mieux donner naissance à d'autres manifestations en cessant de créer dans ma vie des expériences habituelles qui n'ont plus forcément lieu d'être...

En m'attelant à comprendre que je porte la totale responsabilité de tout ce que j'ai créé dans ma Vie (pas de tout ce qui m'est arrivé mais de **tout ce que j'ai créé à partir** de ce qui m'est arrivé). Que suite aux cadeaux, opportunités ou épreuves que la Vie m'a offert, c'est tout ce que j'ai imaginé, ressenti et perçu qui s'est produit. D'abord à l'intérieur de moi puis ensuite dans mon monde physique.

A partir de cette compréhension, dans cet espace de création de nouvelles routes, mes parties « réaliste » et « rêveur » s'affrontent régulièrement :

- Mon moi « réaliste », qui m'a permis d'accomplir tant de magnifiques réalisations dans ma vie bloque encore parfois mon flux créatif en introduisant dans mon esprit des pensées liées au « comment », au passé ou au futur. Ces pensées génèrent souvent des ressentis de peur ou d'anxiété m'empêchant d'aller explorer de nouveaux chemins.
- Mon autre moi, « rêveur », qui m'a également permis de créer tant de nouveautés, d'explorer tant de routes dans ma vie. Mais qui demeure parfois « planté » dans un idéalisme tellement lointain qu'il m'empêche de générer des sentiments ou des ressentis de satisfaction ou de plénitude. Car cet idéalisme est parfois tellement « irréaliste », trop peu clair pour que je puisse le visualiser, qu'il m'empêche de pouvoir ressentir les émotions liées à cette situation, comme si elle était réalisée dans ma vie actuelle (car si je peux une situation clairement dans mon esprit, je peux ressentir toutes les sensations physiques ou émotionnelles exactement comme si ces choses étaient dans mon monde physique). Ces choses imaginées sont tellement éloignées de mon vécu actuel qu'elles provoquent plutôt en moi des pensées ou ressentis de frustration ou d'incapacité à donner vie à ces idées trop floues ou trop complexes.

Lorsque j'arrive à bien laisser interagir ces deux polarités (et toutes les nuances intermédiaires entre ces deux pôles), il m'est aisé d'attirer à moi de nouvelles expériences qui contribuent à nourrir mon [essence](#) et qui correspond bien à ce que [je suis](#) réellement.

Par contre, lorsque l'une de ces polarités est trop présente, ma vie est moins douce, moins intéressante, moins riche. Bref moins vivante. Et j'ai l'impression que je retombe alors dans ce que j'ai déjà créé, dans des expériences de vie déjà vécues qui me procurent les mêmes sentiments plus ou moins désagréables. Et qui surtout m'empêche de découvrir les nouvelles routes qui s'offrent à moi.

Je vous présente un exemple explicite pour illustrer mon propos.

Mes enfants grandissant, je me retrouve avec plus de disponibilités pour vivre à nouveau des activités que j'ai laissées un peu de côté pendant une vingtaine d'années et qui me font pleinement vibrer. Des envies d'alpinisme reviennent habiter mon écran de conscience. Je me surprends à imaginer, comme il y a 25 ans, des itinéraires à parcourir, des sommets à gravir. Dans de brefs instants, je sens dans mon corps et dans mon cœur une sorte d'excitation et d'anticipation joyeuse et très agréable. Et, même si l'activité est la même qu'il y a 25 ans, les sensations éprouvées sont nouvelles car liées à un désir de découvrir d'autres choses sur ces sommets qu'il y a 25 ans. Où la motivation était plus liée à l'accumulation de « trophées de chasse » ☺. Je me replonge dans les cartes, les topos, les vidéos, les descriptions d'itinéraires, etc. avec délectation.

Puis mon moi « réaliste » entre dans le jeu. Pas de manière frontale en me disant que je n'ai plus suffisamment d'entraînement ou de capacités pour pouvoir gravir à nouveau des 4000m un peu plus techniques ou exposés. Il l'a fait mais ça n'a pas marché bien longtemps. Mais il intervient beaucoup plus subtilement en me surchargeant de difficultés, réelles ou erronées, qui occupent mon esprit et m'empêchent de « rêver ». Ou en sur-stimulant mes réseaux sociaux et autres interactions électroniques de manière à ne pas avoir la disponibilité pour nourrir régulièrement ce désir, bienfaisant pour moi, de hauteur, de grandeur et de dépassement de soi. Ce qui évidemment entraîne que je ne parviens pas à investir suffisamment d'énergie vers ce désir profond. J'avance un peu dans la direction de ce désir puis coupe l'alimentation pendant quelque temps. Puis y reviens, etc.

Peut-être que cela vous touche sur l'un ou l'autre plan de vos vies ?

Jean-Pierre Rey, le 9 mars 2015