

L'essence

Si votre voiture fonctionne au diesel, envisagez-vous de remplir votre réservoir d'essence sans plomb ou avec un autre liquide ? Et si vous aviez le choix entre deux types d'essence diesel de qualités très différentes, choisiriez-vous le moins bon des deux combustibles pour que votre véhicule fonctionne à merveille ?

Cette métaphore m'inspire quelques réflexions/questions sur des similitudes possibles et transposables dans nos vies quotidiennes.

Pour cibler la portée de ce billet, je ne vais pas m'attarder sur la qualité de l'essence, de toutes les nourritures physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles que nous ingérons (peut-être un prochain billet ? 😊) mais plutôt sur le type même de l'essence que nous introduisons en nous.

Chaque véhicule est construit avec des caractéristiques qui lui sont propres et cela vaut aussi pour le type d'essence qu'il va utiliser (diesel, essence, bio-carburants, gaz, etc.).

Et vous ? Connaissez-vous le type d'essence dont vous avez besoin et qui vous convient parfaitement bien pour que votre moteur produise le maximum de rendement ?

Le type d'essence que j'évoque ici n'est pas la nourriture physique, mentale ou émotionnelle que vous pouvez manger tous les jours. C'est plutôt votre « capital spirituel », ces qualités ou forces qui, mélangées entre elles, composent votre spécificité et votre valeur uniques.

Il existe des livres entiers et des accompagnements/formations spécifiques¹ pour vous aider à déterminer précisément votre unicité (et qui peuvent contribuer à des transformations significatives de vous-mêmes). De manière simplifiée, je vous propose deux étapes pour les (re-)découvrir :

- Pensez à une activité qui vous passionne (ou qui vous a passionné dans le passé) et si vous le pouvez, effectuez à nouveau cette activité (ou visualisez-vous en train de la réaliser). Écoutez votre ressenti qui devrait ressembler à du bien-être.
- Le fuel durable pour vous n'est pas l'activité elle-même qui est extérieure à vous et qui pourrait disparaître mais les émotions et ressentis que cette activité déclenche en vous, les forces, habiletés ou qualités que vous mettez en œuvre et qui vous habitent dans cette activité (ainsi par exemple deux personnes oeuvrant dans la même activité seront animées d'essences peut-être très différentes). Parvenez-vous à identifier quelques-unes de ces essences ?

Pour illustrer ce processus, je vous propose un exemple qui m'est propre. Comme vous le savez certainement, la pratique de montagne est « essentielle » pour moi. J'ai longtemps cru que mon besoin était de **faire** de la randonnée, de l'escalade, de l'alpinisme ou de la randonnée à skis. Mais la vraie essence pour moi, ce qui contribue à me faire évoluer à mon meilleur « moi-même », ce qui déclenche un bien-être profond et durable se trouve dans les

¹ Marcus [Buckingham](#), Marcelle della [Faille](#), Patrick [Leroux](#), Robin [Sharma](#), Mihali [Csikszentmihalyi](#), etc.

caractéristiques et attitudes suivantes qui m'habitent depuis mon enfance (et qui se sont matérialisées de manières différentes en fonction de mon âge):

- admiration et émerveillement face à la beauté, à la pureté, à la diversité, aux contrastes, à la magie et grandeur de la création,
- ressenti d'être totalement en symbiose (« aligné ») avec la Création et les lois infiniment intelligentes de la Nature ; libre d'être moi,
- capacité à écouter et entendre les messages de mon âme,
- présence totale à l'instant et acceptation totale des éléments (de ce qui est),
- plaisir du mouvement, du corps qui bouge entièrement,
- partages profonds et sans fard de l'essentiel, etc.

Dans cet état **d'être**, je reçois la majeure partie de mes inspirations. La créativité dont je fais preuve, principalement pour la mise en pratique « d'idées de rupture » (idées qui sortent du chemin des habitudes) est toujours facilitée pour moi dans cet environnement. C'est dans cet environnement que mon esprit est clairvoyant. Depuis plusieurs années, j'agis toujours à la suite des inspirations qui me parviennent de ces situations (même si elles me font plonger souvent dans l'inconnu) car j'ai appris à avoir confiance en ces intuitions.

Et pour vous ? Parvenez-vous à identifier plus aisément l'une ou l'autre de vos essences ?

Suite à cette liste que vous avez pu vous créer, la question suivante pourrait se poser, par simple jeu ou comme étant fondamentale en fonction de votre contexte de vie actuel:

Comment pouvez-vous (re-)mettre en vie cette essence pure dans votre quotidien (professionnel, familial, privé, social, etc.) ?

Surtout lorsque certaines habitudes, non-réévaluées, ont tout doucement ôté la pureté de votre essence, ont pollué votre carburant dans certains pans de vos vies ?

Evidemment que vous seul pouvez le savoir en fonction de vos habitudes ou croyances et de votre aptitude à exploiter votre capital !

Par vous donner quelques exemples de piste, voici une liste possible d'exercices pour modifier ces habitudes de micro-pollution de votre essence (à exercer idéalement tous les jours pendant au moins deux mois pour vous rappeler votre engagement à modifier durablement l'habitude/croyance/comportement désiré)

- 1 rituel matinal pour faire vivre cette intention de transformation
- 1 photo bien visiblement affichée sur votre frigo et qui vous rappelle votre envie
- 1 alarme toutes les heures sur votre smartphone, 1 caillou dans les poches, 1 nœud dans votre mouchoir,
- Ecrire dans votre journal, regarder des vidéos Ted, lire un chapitre d'un livre inspirant, rire, danser, etc.
- Etc.

A nouveau, je présente une illustration personnelle pour renforcer mes explications: j'exerce un travail passionnant qui nourrit bon nombre de mes essences (créativité, diversité, beauté, richesse de partages et de rencontres, liberté, etc.) Par contre, les années passant avec leurs lots de hauts et de bas, j'ai laissé entrer dans mon quotidien des micro-pollutions qui m'empêchent d'exploiter pleinement toutes les forces qui m'habitent.

Un exemple précis de ces « micro-pollutions » : une focalisation trop importante sur ce qui ne fonctionne pas. Lorsqu'un contraste se produit dans nos vies, n'est-il pas naturel de ressentir/observer ce qui ne nous correspond plus ? Mais est-il naturel de demeurer bloqué dans cette observation ou ce ressenti ? N'est-il pas plus judicieux alors d'utiliser cet indicateur d'un dysfonctionnement pour plutôt (re-)définir avec clarté que je préférerais vivre comme expérience ?

Chez moi, j'ai très souvent observé un dérèglement de ce processus naturel en restant parfois bloqué fort longtemps dans ce qui ne me convenait plus, ressentant alors beaucoup de manques, développant des attentes irréalistes et des frustrations importantes, etc. Et d'enrober alors mon essence pure d'un voile opaque² qui m'empêchait de créer, qui m'empêchait d'être disponible aux ouvertures et aux cadeaux qui m'entourent, qui m'empêchait d'être clair sur ce que je désirais vraiment et qui m'empêchait de sentir et d'exercer mon pouvoir de créer ce qui me convenait mieux...

Le truc que j'utilise aujourd'hui pour exploiter au mieux mon essence est un mix entre écriture et rituel, au lever et au coucher, de centrage et de conscience (rétrospective). Et c'est un travail quotidien depuis plusieurs années 😊 !

Bonne semaine !

P.S : pour celles et ceux pour qui les images et le son favorisent une meilleure intégration, ce [lien](#) pourra vous rappeler l'importance de vous « Donner le temps » nécessaire à tout apprentissage 😊.

² Un exemple d'attitude générant un « voile opaque » : vouloir forcer un changement d'une situation ou de personnes sans respecter la loi fondamentale « du juste moment » (ou du « juste effort ») indispensable, selon moi, à toute transformation équilibrée