

La mentalité du lit de mort

« C'est l'ombre de la mort qui donne son relief à la Vie. »

Ingmar Bergman

Lorsque vous êtes confronté à un choix délicat ou important pour vous, que vous hésitez entre un chemin excitant, mais un peu effrayant pour vous, ou entre une autre piste où vous vous sentez plus confortable ou en sécurité, posez-vous simplement la question :

« Si je mourais demain, quel chemin choisirais-je ? »

Lorsqu'une idée revient régulièrement dans votre esprit, mais que vous n'osez pas la mettre en œuvre ou que vous remettez sa réalisation à plus tard, pouvez-vous vous poser simplement la question :

« Si je mourais prochainement, aurais-je du regret de ne pas avoir réalisé des pas vers la concrétisation de cette idée ? »

Lorsque vous devez régler une situation conflictuelle, pesante, pouvez-vous vous poser simplement la question :

« Si je voulais quitter cette situation en me sentant serein et en pleine harmonie demain, comment la réglerais-je ? »

Pour sentir la puissance de cet exercice, imaginez une situation correspondant à une des questions posées. Puis, interrogez-vous sur la force amenée par cette question, dans ce contexte. Quelle solution se serait présentée rapidement à vous pour faire évoluer cette situation si vous aviez dû ou voulu la régler ou la réaliser durablement, de manière à ne pas avoir à la porter longtemps ou à la ressasser durant une longue période ?

Ainsi, par exemple, bon nombre de conflits professionnels ou familiaux sont liés à des egos qui s'affrontent. Personnellement, me poser cette question m'a alors souvent aidé à prendre de la hauteur, à imaginer des solutions « au-delà de moi » avec un fort pouvoir créatif de résolution de conflits plutôt que de rester plongé longtemps dans ces stériles combats d'ego. Cela vous parle-t-il ?

De manière générale, appliquer cette mentalité du lit de mort consiste à visualiser la situation résolue à satisfaction pour vous et à imaginer ce que vous aurez dû faire pour y parvenir (c-à-d partir depuis la fin) et à sentir le bienfait procuré par cette réalisation.

Ici et maintenant,

Comment vous sentez-vous ? Qu'observez-vous ? Que vous dit votre petite voix ?