

Pourquoi toujours chercher si loin, alors que c'est devant nos yeux...

"Seigneur, donne-moi la force de changer ce qui peut être changé,
la sérénité d'accepter ce qui ne peut être changé et
la sagesse de reconnaître la différence entre les deux."
auteur inconnu

Cela fait presque 10 ans que j'habite ici avec mon mari et j'aime vivre à Bottens avec une municipalité et des habitants si accueillants et sympathiques à mes yeux. Eh oui, je trouve très important de dire ce qui va bien et ne pas s'adonner à des critiques destructrices à longueur de journée car cela n'aide pas améliorer les choses. Par ailleurs, j'apprécie de lire régulièrement ce journal pour apprendre un peu plus sur la vie de village. Avec cet article, j'ai envie de contribuer à mon tour aux efforts de la rédaction pour créer un forum de contact parmi les habitants. Permettez-moi alors de partager ici quelques expériences et réflexions personnelles.

Il m'est souvent arrivé la chose suivante: je me trouvais à table chez des amis et quand je demandais par exemple du sel ou du vinaigre, on me répondait qu'il se trouvait déjà sur la table. Et en effet, en regardant plus attentivement, ce que je cherchais était là devant mes yeux... Quel embarras de ne pas l'avoir vu! – Maintenant, on peut dire que c'est une anecdote presque banale que beaucoup de gens ont également vécue une ou plusieurs fois dans leur vie. C'est vrai que l'on pourrait vite passer dessus sans y prêter plus d'attention. Mais moi, je l'ai vécu tant de fois dans différents lieux comme au supermarché quand j'ai demandé au vendeur s'il avait du fromage de chèvre et qu'il me le montrait dans le rayon juste devant moi. Ou bien, une autre fois, j'avais rendez-vous chez une physiothérapeute sur Lausanne. Je me trouvais dans la bonne rue et même devant le bon immeuble mais puisque j'étais en retard, je me sentais stressée et ne voyais pas le cabinet. Par chance, un postier était là pour m'aider. Il m'a montré une entrée à côté de la porte principale de l'immeuble avec la plaque de la physiothérapeute.

Ce genre d'états aveugle si étonnants et récurrents m'intriguent beaucoup et me donnent envie d'explorer plus profondément ce qui fait qu'en plein pouvoir de notre vue, nous ne sommes pas capables de voir ce que ce que nous cherchons se trouve devant nos yeux.

Selon mes expériences, c'est en lien avec notre apprentissage de vie. Nous nous sommes construits des croyances et des certitudes bien ancrées en nous qui peuvent complètement bloquer ou fausser notre vue de la réalité. Par exemple, si je crois profondément que rien n'est facile, que je n'y arrive jamais ou encore qu'on se fait toujours avoir dans la vie, évidemment, je suis bien partie pour me prouver que c'est vrai. Ainsi, j'exclus d'office le cas contraire et ne peux pas le voir même s'il devait se produire. J'ai observé qu'il est utile de savoir que notre capacité de diriger ou focaliser notre attention est redoutable. Nous pouvons par exemple voir le même film plusieurs fois mais à chaque fois nous y découvrons de nouveaux aspects que nous n'avons pas vus la fois d'avant. Ce phénomène dépend de notre attention qui dépend à son tour de notre vécu, de notre état intérieur ou de notre ouverture d'esprit. Nous avons probablement tous fait l'expérience que si notre esprit est trop focalisé sur ou très préoccupé par une pensée limitante, beaucoup de choses de ce qui nous entoure et de ce qui se passe autour de nous nous échappent bel et bien. Ainsi nous nous fermons devant une richesse d'informations bien pratiques ou utiles dans la vie. Cela expliquerait donc que nous ne pouvons pas percevoir un objet, même s'il se trouve devant nos yeux ouverts.

Je me pose maintenant la question : « Qu'est-ce que nous pouvons faire pour avoir une vision plus large, ce qui nous faciliterait un peu plus la vie ? »

A cette question, j'ai trouvé une réponse très étonnante ! - Contrairement à ce que l'on pourrait croire, elle n'est pas compliquée, pas difficile à apprendre, pas exclusive et surtout pas coûteuse. Au contraire ! – Il suffit simplement de respirer correctement. Eh oui ! - Cela veut dire de pratiquer une respiration consciente, profonde dans le bas ventre et bien régulière. Eh oui, c'est le mouvement de notre souffle qui nous permet de rester en vie. Il y a quelques années, j'ai suivi une conférence sur la vie et la mort. J'ai bien aimé la définition simple que le conférencier a donné de la mort : « On expire et ensuite on n'inspire plus du tout. » Des recherches scientifiques ont démontré qu'une mauvaise respiration sur une certaine durée est la cause de bien des ennuis physiques et psychiques qui réduisent pas mal notre attention et faussent notre perception de la réalité. Cela peut créer des tensions musculaires, une mauvaise digestion, un manque de concentration, une mauvaise mémoire, des états d'angoisse ou de panique, une

mauvaise compréhension des choses, des réactions incohérentes et des décisions hâtives. On peut bien s'imaginer la conséquence de ces états dans notre vie privée ou professionnelle. Donc, on peut logiquement penser que ce qui fonctionne dans un sens doit également fonctionner dans l'autre sens. Utilisons alors notre respiration de façon à ce qu'elle devienne une magnifique source de santé physique et psychique. Cela ne dépend que de nous de pratiquer une respiration correcte avec conscience et attention.

Alors, c'est peut-être pour cela que ce n'est pas un hasard que depuis des siècles, il existe des méthodes d'entraînement de la respiration par des exercices de yoga, de méditation ou dans des sports de combats dans le monde entier. En tout cas, moi, j'aime bien les moyens simples, faciles, pas coûteux et efficaces. Je fais mes petites exercices de respiration où je peux : dans la salle d'attente d'un médecin, devant un feu rouge, dans un bouchon sur l'autoroute ou même aux toilettes... Ainsi, j'utilise mon temps constructivement au lieu de m'énerver inutilement. Car l'énervement est une émotion perturbatrice sur le moment et destructrice à long terme qui a beaucoup plus d'impact négatif sur ma propre santé que sur le sujet de mon énervement. Depuis que j'ai compris ces choses, je me porte un peu mieux et n'ai plus besoin de demander le sel à table quand il se trouve droit devant mon nez. Ce qui a changé, c'est qu'aujourd'hui, quand je cherche quelque chose, je prends un petit instant et respire profondément. Ainsi mon esprit se calme et, au lieu de diriger mes yeux nerveux surtout au loin, je peux poser un regard plus attentif devant moi. Je me dis intérieurement et avec confiance : « ce que je cherche doit sûrement se trouver tout près ». – Et dans pas mal de cas, ce que je cherche, apparaît comme par magie dans mon champ de vision ce qui me fait sourire toute seule. Mais bien évidemment, personne d'autre à table ne peut s'imaginer la source de ma subite gaîté. Et si l'on me demandait, je répondrais très honnêtement et franchement que je suis heureuse d'avoir découvert que la vie était plus facile de ce que je pensais et que le changement d'habitudes n'était pas si impossible que cela...

Tenzin W. Frapolli
Directrice du cabinet « Tenzin Coaching »
www.tenzin-services.ch