



Mini-guide de l'Harmonie de l'Être

marieraphaël.fr



5 ressources

1- L'accueil de ce qui est

2- La régulation
émotionnelle

3- L'alliance avec ton
ultrasensibilité

4- L'écoute de tes besoins

5- La reliance à une
spiritualité

marieraphaël.fr

Il existe des moments de vie liés à des événements spécifiques ou simplement à une profonde fatigue où quelque chose en soi se déséquilibre, 'lâche' et nous met en état de crise intérieure.

On peut se sentir alors déprimé.e, vidé.e, perdu.e ou à fleur de peau, en hyper-sensibilité ...

Ce que tu traverses n'est peut-être pas une « simple » crise — c'est peut-être un mouvement de ton Être profond qui te transmet un message important :

Une partie de toi (saine et lucide) qui dit : "Stop. J'en peux plus. J'ai besoin de soin et de changement...."

Et si le moment était venu d'écouter cette part sage de ton Être et d'ouvrir un chemin pour prendre soin de toi ?

Je te propose quelques pistes. Pas comme une nouvelle injonction à se donner, pas pour se mettre la pression ou se culpabiliser.

Non au contraire, vraiment pour accueillir ce qui se passe à sa juste valeur et commencer un chemin de ré-harmonisation.

Je te propose 5 ressources à explorer à l'appui de 5 pratiques.

- L'accueil de ce qui est
- La régulation de tes émotions
- L'alliance avec ta nature sensible
- L'écoute de tes besoins profonds
- La reliance à la spiritualité

Ressource 1 : Accueille la tempête sans la combattre

Une attitude d'accueil, de dire « oui » simplement à ce que tu vis, même si bien sûr c'est difficile est essentiel car c'est le 1er pas pour reco-naître que quelque chose ne va pas ou plus.

Nous traversons tous.tes à un moment dans notre vie ce genre de moment difficile et douloureux, seulement notre attitude première va être le refus, l'évitement et même l'enfouissement.

Je vais te partager un secret : je crois que nous avons BESOIN de ce genre de crise pour prendre soin de nous, sinon quelque chose ne s'arrêterait pas et continuerait ce mode d'évitement qui, je le reconnais, dans un 1er temps semble fonctionner mais au fond ne nous aide pas car ce qui se passe en nous a besoin d'être entendu, pas refoulé..

Proposition de pratique :

Prends le temps de te poser, assise sur un coussin ou sur une chaise, ne fais rien de spécial, simplement fais une pause...cela paraît tout simple mais c'est très profond: tu te poses, simplement assis.e et tu fais une pause...tu respires, tu es présent.e à ce qui est là..

Quand tu es prêt.e je te propose de mettre ta main sur ton coeur et de formuler à voix haute ou intérieurement :

« Je sais que je traverse un moment difficile, que quelque chose en moi s'exprime et a besoin de quelque chose... Je suis prêt.e à accueillir ce moment comme un passage de ma vie, je n'ai pas à m'en vouloir, ni à rajouter quoi que ce soit... comme les saisons de l'âme l'automne et l'hiver succèdent à l'été pour que renaisse un nouveau printemps...je reco-naïs ce moment de tempête et souhaite prendre de soin de moi et ouvrir plus de bienveillance pour moi-même ».

Ressource 2 : Apprends à réguler ton corps sensible

En tant que grand.e sensible ou dans une période d'hyper-sensibilité liée à un événement particulier, il nous manque souvent une pratique de régulation émotionnelle et sensorielle pour rétablir notre équilibre intérieur.

Nous n'avons pas appris que nous pouvons être saturé.e.s et que nous avons besoin de nous 'réguler' car la sensibilité élevée est une réceptivité accrue à toute sortes d'informations internes et externes.

Proposition de pratique :

Une exploration douce de ta météo intérieure, prends le temps de te faire une pause, de te poser et de respirer tranquillement sans rien faire de spécial.

« Tu peux sentir ton corps assis, posé, tes pieds croisés ou posés sur la Terre, et prends le temps de sentir quelques instants cet ancrage à la Terre, c'est tout simple il n'y a rien à faire de spécial...tu te confies à la solidité de la Terre en dessous toi, et tu sens la base de ton assise et ton bassin relié à cette force de la Terre.

Et puis tu peux sentir ton dos droit, ta poitrine ouverte, ta tête droite, et ta verticalité qui s'élève vers l'espace du Ciel et te confère une tenue, ici encore, il n'y a rien à faire de spécial, juste sentir cet espace vaste autour de toi, et toi posé.e entre Terre et Ciel...

Tu respires simplement, sans avoir à changer quelque chose ou à vouloir être différemment que tu es, là, posé.e...au contraire même tu te rencontres comme tu es...

Et justement tu peux peut-être sentir avec cet ancrage, ton corps immobile, ta respiration qui se fait naturellement, une ambiance intérieure, comme une « météo » en toi...et je t'invite sans forcer quoi que ce soit à simplement t'ouvrir un peu plus à tes sensations présentes pour sentir comment tu es là...tu peux peut-être te demander si cela t'aide :

« Est-ce que c'est grand soleil ou plutôt ciel gris ? Est-ce que je sens de la chaleur, de la lourdeur ou de la légèreté ? Est-ce que c'est plutôt ambiance orageuse..? Est-ce qu'il y a des parties de mon corps que je sens + que d'autres ? »

Sans juger ni commenter mais simplement en accueillant ce qui est là pour toi...comme une indication de ton état du moment, comme une météo intérieure..et si des aspects se précisent encore c'est très bien, et si ce n'est pas le cas, c'est très bien aussi. »

Ressource 3 : Fais la paix avec cette nature sensible

Je parle souvent à mes client.e.s du 'syndrome du vilain petit canard' en lien à une identification très négative de notre nature sensible.

Aujourd'hui les expert.e.s s'accordent pour dire que la sensibilité élevée est un tempérament, une qualité d'Être et non pas une maladie ou un défaut..et que 30% de la population est hautement sensible.

Alors oui il est parfois difficile de vivre avec ses caractéristiques mais pas parce-qu'elles sont mauvaises mais parce-que nous n'avons jamais vraiment appris à les comprendre, les accueillir et les apprivoiser, et tu sais quoi pourtant ça change tout !! Il s'agit :

- D'accepter notre singularité d'être sensible et faire alliance avec elle pour retrouver un équilibre intérieur harmonieux au quotidien
- De mieux comprendre notre nature sensible et ses caractéristiques (telles que définies par le Dr Elaine Aron) : le traitement cognitif approfondi des informations, la surstimulation, la réactivité émotionnelle, la détection des nuances et subtilités. Le Dr saverio Tomasella en ajoute une 5e qui est la sensibilité avantageuse.

Proposition d'une pratique d'art-thérapie :

Prends le temps de te poser avec une feuille et des crayons. Si tu en sens le besoin, prends le temps de faire une pause quelques instants.

Puis je t'invite à te relier à ta nature sensible, à l'accueillir pleinement (même si ce n'est pas facile ou si cela te semble un peu étrange) et à te demander de manière très simple et spontanée :

Pour la symboliser

- Quelle image choisirais-tu ?
- Quelle couleur ?
- Quel son ?
- Quel parfum ?
- Quelle matière ?
- Quel goût ?

Maintenant laisse venir de manière spontanée, sans réfléchir (si cela t'aide utilise ton autre main) des formes et des couleurs pour représenter ta sensibilité sur ta feuille.

Donne lui un nom et ressens cela que cela te fait de te connecter à cette partie de toi sensible.

Ressource 4 : Ecoute tes besoins profonds et active tes activités ressource

Sur mon propre chemin et dans l'accompagnement des personnes en difficulté avec leur haute sensibilité, ré-apprendre à écouter ses besoins profonds est toujours une priorité car trop souvent ceux des autres passent avant ou bien nous les avons enfouis en s'adaptant beaucoup trop.

Or nous avons des besoins fondamentaux en souffrance, liés à la santé ou au loisir, ou à la vie sociale, etc...

Les retrouver nous apaise et bonus, cela active ce que j'ai nommé les 'activités ressource', ressource car elles nous soutiennent et nous aident, mais aussi parce-qu'elles nous rechargent et nous donnent de l'énergie.

Proposition d'une pratique : écoute d'un besoin profond

Prends le temps de faire une pause, (parfois c'est déjà un besoin profond !), et respire simplement sans rien faire de spécial. Prends le temps dont tu as besoin pour te sentir disponible.

Puis tu vas pouvoir regarder la liste des besoins qui suit (tu peux aussi entendre d'autres besoins qui ne sont pas écrits) et sentir celui qui résonne juste pour toi aujourd'hui. Fais appel à ton intuition, ne mentalise pas trop.

RAISON D'ÊTRE	APPRENDRE	INTÉGRATION	MOUVEMENT	REPOS
JOIE	JOUER	HARMONIE	CONTACT	BIEN-ÊTRE
COMPASSION	S'AMUSER	ESPACE	SEXUALITÉ	COMPRÉHENSION
LIBERTÉ	INSPIRATION	AISANCE	RÉCIPROCITÉ	AUTONOMIE
CONTRIBUTION	CRÉATIVITÉ	ACCEPTATION	DIVERSITÉ	INDÉPENDANCE
RECONNAISSANCE	INITIATIVE	EMPATHIE	CONFIANCE	EXPRESSION
PAIX	RESPECT	SÉCURITÉ PHYSIQUE	ÉQUITÉ	PROTECTION
INTÉGRITÉ	AMOUR	PRÉSENCE	CONSIDÉRATION	SENS
CHOIX	HUMOUR	SOUTIEN	CONNEXION	AUTHENTICITÉ
CÉLÉBRATION	SPITUALITÉ	NOURRITURE	COMMUNAUTÉ	CLARTÉ
DEUIL	INTERDÉPENDANCE	REFUGE	APPARTENANCE	SÉCURITÉ
BEAUTÉ	AVOIR DE	SANTÉ	CHALEUR	STABILITÉ
PAIX D'ESPRIT	L'IMPORTANCE	EAU	HUMAINE	ORDRE

A la lecture de chacun des besoins, tu peux percevoir par ex tes sensations internes qui te renseignent.

Fais confiance à ton Corps il sait et va te parler (oui oui :).

Relie toi aux besoins qui sont le plus en 'tension' et finalement choisis-en un.

Prends le temps de percevoir quelle est la nature de ce besoin spécifique, entends son message.

Enfin à partir de ce qu'il te révèle , je t'invite à t'interroger sur comment y répondre.

Par exemple tu peux te demander :

- « Quelle action ou activité simple me permettrait d'y répondre ? »

Ressource 5 : Relie toi à une dimension spirituelle

Dans les moments difficiles, nous nous recentrons sur Soi et c'est une bonne chose mais parfois nous pouvons nous retrouver un peu 'coincé.e.s' avec nos problèmes, à ressasser et finalement cela nous peut nous piéger...

Je te propose de ré-ouvrir le champ de ton expérience, de retrouver plus d'espace d'Être : accueillir ce que l'on vit est vraiment crucial, et cela demande le courage de se relier à ce qui est là en nous, d'explorer et d'accueillir vraiment dans tout son Corps son vécu, mais il est tout aussi important de se relier à plus grand, de ne pas s'identifier à cette seule partie de soi (même si elle est très présente en toi). Le lien à la Nature et à la Vie nourrit aussi un besoin profond de notre Être.

Prends le temps de te poser, assis.e sur un coussin ou sur une chaise, ne fais rien de spécial, tu connais maintenant le chemin, simplement fais une pause...tu respires, tu es présent.e à ce qui est là..tu peux écouter les sons autour de toi...

Quand tu seras prêt.e, tu pourras fermer les yeux et laisser venir en imagination un sanctuaire de Nature, c'est-à-dire un havre de paix, où la Nature sauvage est protégée... un paysage imaginaire ou réel peu importe... une forêt ou un bord de mer ou une montagne.... dans ce sanctuaire il y a une place pour toi où tu t'installas très confortablement....et alors tous ton corps sensible s'ouvre à l'énergie de ce lieu sacré, à tous les éléments....petit à petit tu sens que cela libère quelque chose en toi qui s'ouvre et te donne la possibilité d'être vraiment toi-même....avec toutes tes parties, comme si tu te retrouvais en entier, rassemblé.e....et tu te laisses Être, il n'y a rien de spécial à faire...simplement être là comme tu es, ouvert.e et spacieux.se...

Tu peux sentir que oui tu vis une difficulté ou une vraie tension actuellement, qui correspondent à une partie de toi mais tu peux aussi sentir que ton Être est plus vaste que cela et n'est pas identifié uniquement cet aspect de toi.

« Il y a un trésor dans le coeur de chacun,
le sens de la vie est d'apprendre
à trouver ce trésor,
à trouver la voie pour y accéder
et petit à petit enlever ce qui l'encombre,
notamment les enfer-mements,
les mécanismes auto-bloquants,
et mettre ce trésor au monde
et le partager »

Thomas d'Ansembourg



*Bienvenue si tu as
besoin de soutien
sur ce chemin*

marieraphaël.fr