

Communiquer autrement



J'espère que vous allez bien.

Pour moi, cette année s'est passée un peu en « pointillé ».

J'ai eu des périodes où j'ai dû annuler des événements importants. Avec de la tristesse parfois, comme quand j'ai dû renoncer à rendre visite à ma famille en Tunisie et aussi à donner des séminaires.

Mon rythme de vie a pas mal changé. D'un rythme stable, je suis passée à une alternance de rythme détendu / tendu.

Pour tenir le cap, j'ai fait le choix d'une posture intérieure. Ce choix m'a permis de vivre des changements de dernières minutes avec un peu plus de sérénité.

Je voudrais vous partager 3 actions que j'ai mis en place et qui m'aident dans ces moments de grande turbulence. Ces actions ont toutes un objectif : retour vers soi et son intériorité.

Ma pratique de yoga

Je pratique de manière quotidienne le yoga. Soit en mouvement (Hata yoga), soit assise (méditation et écoute corporelle). J'ai tout essayé : yoga au réveil, en soirée avant de dormir....j'ai finalement trouvé que ce qui marche pour moi, c'est la pratique vers 17 heures. Tous les jours, vers 17 heures je m'installe sur mon tapis et je pratique entre 15 minutes et des fois 1 heure 30. J'avoue que le plus difficile pour moi, est le passage de l'action vers le tapis. Et en même temps, j'ai observé une immense différence dans mon énergie et mon espace intérieur que ce moment est devenu un rendez-vous incontournable de connexion à mon corps et à mon énergie.

Balade dans la nature

J'ai la chance d'avoir accès à une forêt à 15 minutes à pied de chez moi. Deux à trois fois par semaine je pars en balade et je me relie à la verdure et aux arbres. Des fois je m'arrête pour respirer contre un arbre et je me relie à sa bienveillance. Mon espace intérieur ressent la gratitude et cela m'accompagne durant plusieurs jours.

Observer les « cadeaux de la vie »

Dans chaque événement vécu qu'il soit positif ou négatif, il y a souvent (je dirai presque toujours), un élément positif, un cadeau, une occasion d'apprentissage et d'évolution à voir. Sur le coup, ce n'est pas si simple lorsque l'événement est une épreuve...mais petit

Communiquer autrement



à petit cette compétence peut facilement se développer. Souvent c'est à travers des choses simples : par exemple il m'arrive souvent de remercier mon corps d'être en bonne santé et de fonctionner de manière autonome sans rien me demander en retour. Lorsque les événements sont douloureux, « voir le bon côté des choses » peut permettre d'influencer la manière dont vous menez votre existence. Je voudrais illustrer cela par le titre d'un livre d'une amie chamane Brigitte Pietrzack. Le livre s'appelle «Ciel blanc, Ciel noir». Derrière tout ciel noir il existe un ciel blanc. Lorsque, par exemple, je ressens une douleur physique, je prend le temps de l'accueillir et de l'écouter, plutôt que de la chasser. Plus cette écoute est bienveillante, plus une intuition subtile se développe. Cette intuition nous aide à retrouver l'action juste pour prendre soin depuis cet espace intérieur de ce qui est juste.

Peut-être que vous pouvez oser, lorsque votre ciel est noir, d'entrevoir le ciel blanc caché derrière ?

Enfin, je voudrais vous donner des nouvelles de ma tante F., de Tunis, âgée de 78 ans. Elle m'a appelée il y a deux jours pour me partager sa joie immense d'avoir réalisé un rêve qui dormait en elle depuis 60 ans : elle vient de passer avec succès son bac. À l'âge de 18 ans, elle avait dû y renoncer pour se marier. Ce rêve ne l'a jamais quittée. Il y a deux ans, elle a décidé de se remettre aux études pour le réaliser ! Tellement heureuse de vous partager cette si jolie nouvelle pleine d'inspiration. Quelle belle leçon de détermination elle me donne.

J'espère de tout cœur que nous arriverons à réaliser nos rêves même si cela doit mûrir 60 ans en nous.

Je vous souhaite un bel été !

Jalila