

## DEVENIR CONSCIENT - OUVRIR LES POSSIBILITES

Dans notre vie nous avons grandement besoin de devenir plus conscient. Devenir plus conscient c'est à la fois prendre de la hauteur, être attentif à ce qui se déroule au moment présent, et faire appel à notre sagesse intérieure.

### **Être conscient c'est ouvrir les possibilités de notre vie.**

Être conscient c'est ouvrir les possibilités de notre vie. C'est une façon de sortir du scepticisme de saint Thomas, qui ne voulait croire qu'en ayant vu. Ouvrir sa conscience c'est croire au-delà de ce que nous voyons dans notre vie.

C'est une façon de **laisser tomber toutes les peurs et fausses croyances** que nous avons mises en place dans notre vie et qui nous tiennent ficelées à terre sans pouvoir bouger. Ouvrir sa conscience c'est **accepter de laisser tomber l'égo** qui croit tout savoir et qui nous répète que 'ce n'est pas logiquement possible'. Ouvrir sa conscience c'est faire preuve d'**humilité**, de simplicité. Nous laisser modeler par la vie. Devenir plus conscient, c'est faire appel à notre **sagesse intérieure**.

J'anime souvent des ateliers de gestion du stress pour des personnes cadres en recherche d'emploi. Il est très difficile pour la plupart d'entre elles de voir au-delà du « malheur » qui leur est tombé sur la tête, la perte de leur emploi. Il est bien entendu difficile de traverser une telle situation, mais bien souvent, elles en restent au 'problème'. C'est ce qui nous arrive tous quand nous rencontrons une situation particulièrement désagréable, nous ne voyons que le problème. Nous jugeons cela à travers des lunettes normées de la société ou de notre vécu. Ce qui est douloureux est 'mal'. Nous avons intégré des schémas de pensées qui nous font croire que « c'est mal »: perdre son emploi, faire face à un échec, rencontrer des difficultés relationnelles...

Or devenir plus conscient, c'est voir au-delà de la difficulté. C'est avoir dans un coin de son être, une petite flamme, une petite étincelle d'espoir et de vie, qui nous dit que ce que nous traversons a un sens et que cette traversée du désert va nous apporter quelque chose. Cela va nous transformer de l'intérieur. Nous allons en retirer quelque chose, apprendre à mieux nous connaître, à développer des capacités en nous que nous ne soupçonnions pas...

Le virus n'est pas mort, continuons à respecter les gestes barrière.  
Prenez soin de vous et des autres.