

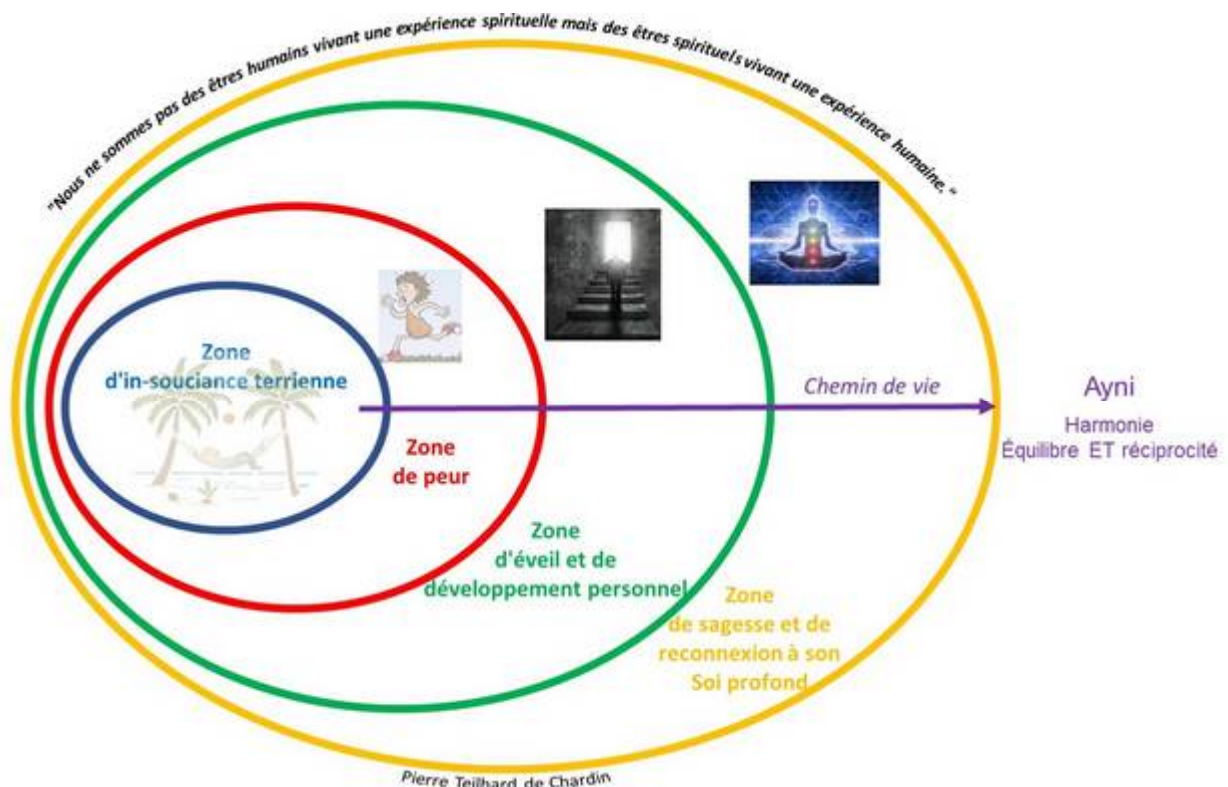
*"Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle
mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine"*

Pierre Teilhard de Chardin

On parle souvent de "sortir de sa zone de confort". Et si l'on envisageait de sortir de sa zone d'in-souciance¹ terrienne ?

Connaissez-vous le schéma qui représente la zone de confort, la zone de peur, la zone d'apprentissage et la zone de réussite, de progrès ou de grandeur ? Faites une recherche sur google image, il y en a plein !

Moi je propose un autre schéma :



▪ **Dans la zone d'in-souciance terrienne :**

On traverse la vie en essayant, du mieux qu'on peut, de satisfaire nos besoins primaires (se nourrir, se loger, avoir des revenus, ...) et d'avoir du confort pour nous et notre famille, nos animaux domestiques, notre environnement, ... Le sentiment de sécurité est très important.

On est drivé par le manque et la peur (de perdre son emploi, de tomber malade, de ne plus être aimé, qu'il puisse nous arriver "quelque chose", ...), la peur ultime étant la peur de mourir.

¹ Par in-souciance, je cible l'insouciance - le contraire de la clairvoyance - au sens "la vie est un long fleuve (pas toujours) tranquille", mais ça ne veut pas dire qu'on ne soit pas soucieux de ce qui se passe autour de soi ou dans le monde !

Souvent, on est dans l'avoir (plus, mieux) et/ou dans le paraître car notre cadre de référence est externe et on accorde beaucoup de pouvoir à l'extérieur, aux autres. On se compare beaucoup aux autres d'ailleurs.

Ainsi, on vit dans une sorte d'illusion (comme un Truman show) que ce qu'on voit et ce qu'on vit est la réalité, filtrée par notre Ego², notre Moi, qui est notre gouvernail. Notre "carte du monde" est forcément la norme puisqu'on est tous abreuvés et anesthésiés aux mêmes informations, par la mondialisation.

Pour autant, on est tous séparés, uniques, et dépendants les uns des autres. Moi et les autres avec plus ou moins d'empathie selon notre sensibilité et notre histoire personnelle.

On attache de l'importance à notre corps et notre esprit sains (ou pas) et on fait du mieux qu'on peut.

- **Dans la zone de peur :**

C'est l'inconnu, le brouillard. Il est difficile de se projeter sur ce qu'il peut y avoir derrière, après. C'est peut-être mieux, mais c'est peut-être pire ?! "On sait ce qu'on a, on ne sait pas ce qu'on pourrait avoir".

C'est la peur de rompre l'équilibre (même instable) de notre vie, de perdre ce qu'on a (gagné, accumulé, sécurisé).

C'est la peur de devenir quelqu'un d'autre et de perdre des êtres chers au passage.

C'est aussi l'endroit où l'on peut ressentir des émotions ou rencontrer d'autres émotions

- **Dans la zone d'éveil et de développement personnel :**

On est en transition, en route vers une reconversion, un reset.

Souvent un événement déclencheur, une épreuve (une dispute, une maladie, un accident, un deuil, ...) - voire même un traumatisme - est venu rompre l'équilibre, nous a amené à traverser la zone de peur, puis à faire un Stop, et il devient inconcevable de rebrousser chemin pour revenir à "avant".

C'est le chemin de la résilience, de l'apprentissage à reconnaître, accueillir et "embrasser" les leçons de cet événement puis à lâcher prise, relâcher ce qu'il advient après, avec la confiance et la conviction que ce sera mieux.

C'est la zone où l'on découvre des ressources qu'elles soient internes (l'introspection, la méditation, l'apprentissage de nouvelles connaissances ou de nouveaux outils, la visualisation, la capacité à percevoir les synchronicités et les signes, ...) ou externes (un mentor, un livre, un film, une phrase au détour d'une conversation, ...) qui arrivent au bon moment pour nous aider à grandir.

De là, débouchent des prises de conscience, un appel à suivre notre destinée et à se connecter à notre nature profonde.

Pour ce faire, nous commençons à adopter une nouvelle hygiène de vie en prenant soin de notre corps, de notre mental et de nos émotions (en se connectant à la nature, en adaptant notre alimentation et notre sommeil à nos besoins, en pratiquant du sport, de la méditation), ... On développe progressivement une vision holistique de la vie avec, souvent, une touche de spiritualité.

Dans certains cas, on peut aller jusqu'à endosser le costume de notre futur moi accompli, comme s'il était déjà réalisé.

² A la fois notre meilleur ami car c'est ce qui nous permet de prendre conscience de notre autonomie de penser et d'action (en particulier enfant, quand on prend conscience que nous pouvons nous séparer de nos parents) et notre pire ennemi quand on pense que notre vérité est la réalité.

▪ **Dans la zone de sagesse et de reconnexion à son SOI profond :**

Grâce à ce chemin de vie et toutes ces prises de conscience pour lesquelles nous éprouvons une profonde gratitude, nous nous élevons et nous reconnectons à notre nature spirituelle incarnée dans un corps humain, le "véhicule" qui nous permet de traverser cette vie-ci, dans l'accomplissement de notre mission d'âme.

Il reste à découvrir la raison qui nous a conduit à nous incarner ici et maintenant, dans ce pays, cette famille, à cette époque ... et à ne pas passer à côté. Il nous revient d'assumer et de réaliser le contrat que nous avons signé avant notre naissance. Et tant que nous n'aurons pas compris de quoi il s'agissait, il est fort à parier que nous rencontrerons à diverses reprises les mêmes épreuves jusqu'à en tirer les leçons (dans cette vie-ci ou dans une autre). Nous avons un destin à accomplir pour contribuer à un puissant égrégoire d'amour universel.

Arrivée à cette zone, notre âme sait. Elle sait qu'elle est connectée à toutes les autres âmes (qui voyagent dans le présent, dans le passé et le futur) et qu'elles sont une émanation d'UN seul TOUT, qu'elles sont une particule de l'Univers. A ce titre, elles portent le même "patrimoine" et se reconnaissent comme "jumelles".

Du coup, dans cette zone, on est drivé par l'Amour, l'empathie pour tout autre être humain, quelles que soient son origine, sa couleur de peau, sa religion, mais aussi pour les animaux, les végétaux, les minéraux, ... Cet amour universel nous incite à éprouver de la douleur pour le monde actuel, à nous connecter à notre Soi écosophique³ et à embrasser la voie de l'engagement et la contribution soit à une échelle individuelle soit en militant pour une cause, dans une association, ... La question du sens est très importante dans cette zone de sagesse : le sens-signification, le sens-orientation et le sens-cohérence ! Cette zone nous mène finalement vers la voie de l'Ayni càd de l'harmonie, de la combinaison entre équilibre intérieur ET engagement citoyen.

Il n'est plus question d'avoir peur de mourir car l'on a conscience que l'âme, ayant accompli sa mission, retournera à la Source chargée d'allégresse et de rayonnement positif.

Dans cette zone de sagesse, on est et on naît à notre Soi, débarrassé de l'ego. On ne dépend plus d'un pouvoir externe. Au contraire, on est pleinement dans notre pouvoir interne. On se libère pour suivre notre élan vital, notre énergie incarnée.

Et si on empruntait ce chemin sans attendre d'avoir été botté aux fesses pour sortir de notre zone d'in-souciance terrienne ? Si on acceptait d'être un être spirituel vivant une expérience humaine pour accomplir une mission au profit de l'humanité ?

Et si on commençait tout de suite ?

*
* *

J'accompagne volontiers les personnes qui le souhaitent dans ce cheminement vers l'Ayni, à la découverte de la meilleure version de Soi, vers cet équilibre holistique entre épanouissement personnel et contribution au monde ☺

En âme et conscience

Anne Van Coppenolle
Cham-Anne

³ Qui vient de oïkos (la maison, l'environnement) et sophie (la sagesse). Cela exprime la conscience selon laquelle l'homme ne se situe pas au sommet de la hiérarchie des êtres vivants et peut être dans un rapport éthique au monde et aux autres, en sortant de la logique de compétition et en réinventant l'humanité. "Sois le changement que tu veux voir dans le monde" Gandhi