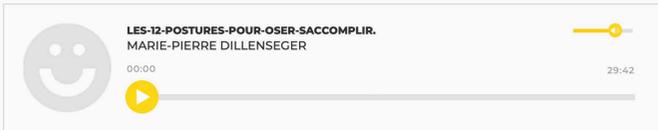


LES 12 POSTURES POUR OSER ÊTRE SOI-MÊME

MIS À JOUR LE MERCREDI 27 NOVEMBRE 2019 — 29 Min d'écoute



1. Qu'est-ce que l'accomplissement ?
2. Les 12 postures pour oser s'accomplir

QU'EST-CE QUE L'ACCOMPLISSEMENT ?

C'est avec un immense plaisir que nous retrouvons notre experte favorite des arts chinois sur les forces spatiales et temporelles, Marie-Pierre Dillenseger.

Elle était déjà venue nous présenter son 1^{er} ouvrage « [La voie du Feng Shui](#) », l'art de se trouver au bon endroit au bon moment. Nous l'accueillons, aujourd'hui, à l'occasion de son second ouvrage « 12 postures pour oser s'accomplir. » chez Mama Éditions.

L'accomplissement dans la pensée occidentale se mesure à la réussite sociale et matérielle.

Elle se différencie de la pensée chinoise, pour laquelle l'accomplissement est un état d'être où l'on se sent vivant.

On le ressent dès lors qu'il y a une harmonie entre notre moi intime et notre place dans le monde. Ce qui fait dire à Marie-Pierre que « s'incarner pleinement est la condition pour s'accomplir vraiment ».

OSER ÊTRE SOI

S'incarner pleinement demande de sortir de ses habitudes et croyances limitantes en remettant en question les carcans sociaux, familiaux et codes professionnels.

C'est le chemin obligé, car « plus nous sculptons les aspérités qui nous empêchent d'être vraiment nous-mêmes, moins nous nous accomplissons. »

Toute la difficulté réside dans le fait que ces aspérités et poids sont aussi les piliers de notre zone de confort. En sortir s'accompagne souvent d'une anxiété extrême et d'une confusion intérieure.

Car, les mensonges que l'on se dit, le cynisme anesthésiant, la peur du rejet, le déni de ses propres besoins et envies, et l'auto-aliénation sont les symptômes d'un mal-être, qui est en fait un non-être.

Ainsi le livre de Marie-Pierre n'est pas « au service du bien-être, mais au service de l'être. D'être en profondeur avec qui nous sommes, savoir s'écouter, d'oser s'aligner sur nos besoins profonds et nos envies ».

Ainsi, pour ceux qui « sont fonctionnants mais qui ont quand même dans leur tête une petite voix qui leur dit : je ne suis pas à ma place », Marie-Pierre propose 12 clés pour changer son état d'esprit, ainsi que des solutions concrètes et des actions salvatrices pour retrouver son chemin personnel. Et éviter de tomber dans les pièges qui nous éloignent de lui.

LES 12 POSTURES POUR OSER S'ACCOMPLIR

1. COHÉRENCE

Une personne **cohérente** avec elle-même c'est quelqu'un qui est en phase avec ce qu'elle dit, ce qu'elle pense, ce qu'elle croit savoir d'elle-même, ce à quoi elle aspire et ce qu'elle fait. Repérer le manque de cohérence chez soi n'est pas forcément évident.

Selon Marie-Pierre Dillenseger, il y a deux indicateurs pour nous prévenir d'un manque de cohérence avec soi-même : la petite voix intérieure ou la souffrance.

Pour retrouver la cohérence, il faut se rapprocher de soi en allant vers ce qui nous fait vibrer et arrêter ce que nous vivons comme une pure obligation sociale.

2. ALIGNEMENT

C'est la suite logique de la cohérence. La notion d'**alignement** s'applique autant à la posture physique qu'à la manière dont nous gérons nos émotions et notre mental.

Quelqu'un qui est en phase avec lui-même et ses objectifs de vie avance beaucoup plus vite vers sa réalisation. Il ressent même une confiance naturelle.

Comme l'explique Marie-Pierre :

La confiance en soi est un état de soi. Elle ne peut s'installer en nous que si nous avançons dans notre capacité à être en cohérence avec ce que nous sommes, et en alignement avec ce que nous savons que nous sommes.

Cela ne veut pas dire que la personne ne connaîtra pas d'obstacles et d'imprévus mais elle les vivra beaucoup mieux.

Par ailleurs, les obstacles ne doivent pas être aperçus comme des murs infranchissables.

Au contraire, nous dit Marie-Pierre,

les obstacles nous permettent de nous rapprocher de plus en plus de ce que nous sommes vraiment

3. PRÉSENCE

La présence c'est la faculté à être totalement attentif à ce qu'il se passe autour de nous dans l'**instant présent**. Elle implique de mettre le mental en sourdine et de ne pas passer sa journée à vivre entre « mémoires et espoirs ».

Le futur et le passé sont les marques du mental, dès lors que nous ressasons un passé regretté ou nous projetons, notre esprit est fermé. Le mental nous aveugle, nous fait rater des opportunités et nous fait faire du sur-place.

4. UNE CHOSE À LA FOIS

Cette posture complète la précédente, faire une chose à la fois c'est porter toute son attention sur une **seule action**.

Si on perd en vitesse, on gagne toutefois en qualité et en efficacité. Ce qui peut nous faire gagner du temps au final, car le « vite fait bien fait » et le multitasking ouvrent la porte à négligence et à l'oubli.

Faire une chose à la fois c'est également prendre conscience des différentes étapes de la vie ou de toute activité à longue haleine.

Que cela soit quand on se lance dans un régime, ou une reconversion professionnelle, célébrer chaque palier est essentiel pour conserver son énergie et prendre du recul.

Or, trop souvent nous sommes obnubilés par le résultat final et décidons que nous sabrerons le champagne et retrouvons une santé qu'à ce moment-là.

La vie est un marathon, pas un sprint.

5. UNE PLACE POUR CHAQUE CHOSE

Une place pour chaque chose et pour chacun. Trouver sa place, c'est trouver le **sens de sa vie** en trouvant une activité où l'on se réalise et s'épanouit dans l'entraîné et la joie.

C'est donc un enjeu colossal, et il n'est jamais trop tard pour le faire. L'obstacle majeur que l'on rencontre vient des impératifs ou demandes extérieures : des projections parentales, de la pression sociale du milieu.

Pendant des siècles, on a attribué voir imposé des places à des êtres qui s'habituèrent en silence à la fatalité de leur destin. L'aîné reprenait la ferme ou le domaine du père tandis que le cadet filait dans les ordres religieux, sans que la nature de l'un ou de l'autre ne soit respectée.

La vie nous défie de prendre de notre place.

6. INVENTAIRE DU PLEIN

Faire l'inventaire du plein c'est la **gratitude**. C'est apprendre à reconnaître l'abondance et ce que nous avons déjà, au lieu de nous focaliser sur ce qui nous manque encore. Se comparer à ceux qui ont plus que soi est le piège classique.

On oublie trop aisément ceux qui vivent des situations encore plus éprouvantes que nous. Il n'y a de toute façon pas lieu de comparer les situations de vie dès lors que chaque chose et chacun a sa place propre. Quand le doute vous saisit sur ce que vous possédez, court-circuitez votre mental en répétant vos amis, diplômes, animaux, livres, recettes.

Enfin, faire l'inventaire du plein signifie également « voir la qualité en toute chose, en toute personne et en tout lieu. » Il ne s'agit pas de se doter de lunettes roses, mais d'apprendre à avoir un autre regard que celui du jugement de soi ou des autres.

7. IMPORTANCE DU VIDE

Au premier abord, le vide est insupportable parce qu'il est souvent associé à une perte. On tente de le combler par des activités ou des dérivés comme la nourriture ou l'alcool.

Pourtant, l'épreuve du vide doit être pensée « comme le terreau qui prépare la suite ». Il est un temps qui permet de se recentrer sur soi, se **désencombrer**, faire page blanche, clarifier son mental. Ainsi « le vide peut faire peur, mais c'est aussi quelque chose de rassurant. »

Le vide peut également être pensé comme étant nos limites qui ont aussi leur raison d'être : « Les limites, ce ne sont pas des défauts, elles définissent l'espace que nous avons à occuper ». Un détail important à connaître quand on cherche sa place.

Ce qu'il y a de rafraîchissant avec la pensée chinoise c'est qu'elle n'oppose pas le monde. Les opposés sont des éléments complémentaires, égaux dans leurs forces et indissociables l'un de l'autre, car l'existence de chacun dépend de celle de l'autre.

Ainsi il en va pour le yin et le yang, l'homme ou la femme ou encore le plein et le vide. « Leur vision n'est pas binaire, mais ternaire, l'importance c'est le mouvement ». Et, le mouvement c'est la signature de la vie.

8. PERFECTION

Si en Occident, la perfection est un objectif, en Extrême-Orient elle est un mirage. C'est le souvenir d'un âge d'or antérieur à la création du monde que nous connaissons.

Ainsi, si la perfection n'est pas de ce monde, cela signifie que la vie est par nature imparfaite et chaotique. De même que la nature humaine.



L'accomplissement n'est donc pas la perfection. Mais leurs goûts sont semblables. Dès lors qu'avec notre personnalité imparfaite, nous trouvons une place dans ce monde imparfait, le sens apparaît.

Le défi de la vie humaine peut se résumer en cette phrase : « Nous devons chercher le sens dans le chaos ». On le trouve en reconnaissant et appréciant ses désirs et ses besoins sans en éprouver de honte.

Comme le note Marie-Pierre : « La gratitude pour ce qui est opère comme un antidote à la perfection qui n'existe pas. »

9. CRÉER DU FLUX

C'est la posture du mouvement où l'on se jette à l'eau et passe à l'action. Cette 8^e posture est étroitement liée aux postures de cohérence, de l'alignement et de la présence à ce qui est. Car, sans ce terreau psychologique et émotionnel nécessaire, le flux risque d'être bloqué.

On s'embarque alors dans un travail insatisfaisant, une relation de couple malheureuse ou on se confine encore dans ces croyances limitantes. Une **détox émotionnelle** est souvent nécessaire pour (re)créer du flux.

Au sens collectif, le flux signifie apporter de la fluidité dans son quotidien et ses rapports aux autres. Cela peut être de ne pas griller la priorité, de tenir les portes, ou encore de sourire à tous ceux que l'on croise dans la rue ou les transports.

10. INNÉ / ACQUIS

Si l'on part du principe que la mort est un entre-acte entre deux vies, alors nous ne naissons pas totalement vierges d'esprit. Nous avons déjà un caractère, des inclinations et des aptitudes naturelles.

Cette part d'inné est donc la voix que nous devons suivre. Malheureusement, elle est souvent étouffée par notre part d'acquis. Celui-ci comprend les connaissances et pratiques de vie venant de notre milieu géographique, religieux, social, familial etc.

Le milieu n'est pas qu'un passeur de savoir et de règles, il formate également les esprits pour que perdurent les valeurs familiales rigides ou le système social désuet. Quitte à gâcher des potentiels par millions.

11. AUTONOMIE

C'est une posture à envisager dans les temps que nous courons. « Le chemin de l'autonomie n'est ni l'enfermement sectaire ni le retour à l'autarcie », mais il s'agit de savoir se prendre en charge.

Cela commence par prendre soin de son corps et de sa **santé** en suivant une hygiène de vie simple : manger varié et équilibré, faire 30min d'exercice physique par jour, surveiller son poids, avoir une consommation d'alcool raisonnable et éviter de fumer.

12. ACCEPTER L'AIDE DU CIEL CHINOIS

Il n'y a pas de Dieu dans le Ciel chinois, mais il y a des forces temporelles qui viennent interagir avec nous. Contrairement à notre vision occidentale du temps qui est neutre, dans la pensée chinoise, les années ont leurs personnalités, leurs forces et faiblesses.

Ainsi demander l'aide céleste correspond à demander à ce que les forces temporelles soient favorables à notre projet.

Notre posture est vitale pour recevoir l'aide du ciel Chinois car celui-ci ne peut nous aider qu'à la condition que nous soyons prêts. A partir de là, on s'ouvre à l'accueil d'événements qui vont aller dans le sens de notre accomplissement.

« L'énergie que nous dégagons alors étant tellement en résonance avec ce que nous avons à faire ici, que l'environnement le sait. L'Univers vient à notre rencontre. »

Must read : Oser s'accomplir, 12 clés pour être soi par Marie-Pierre Dillenseger chez Mama Éditions



ÉCRIT PAR

AMAL



GIVE YOURSELF A HUG

PODCASTS

ARTICLES SIMILAIRES

