

Inspiration

"ÉCOUTER NOTRE PROPRE VOIX ET TRACER NOTRE ROUTE", LE BILAN POSITIF 2020 DE MARIE-PIERRE DILLENSEGER



Marie-Pierre Dillenseger est praticienne des arts chinois. Cette année lui a fait prendre conscience de sa vulnérabilité, et lui a offert un espace inédit d'écriture. En cette fin d'année, elle nous invite à oser la confiance et la gratitude. Merci chère Marie-Pierre !

Qu'allons-nous retenir de cette année 2020 particulièrement forte en énergies ? Afin d'aborder 2021 dans les meilleures dispositions, nous avons proposé à nos figures d'inspiration de partager avec nous tout le positif qu'elles retiendront de cette période chamboulée.

Marie-Pierre Dillenseger "décode le temps et décrypte l'espace comme un acupuncteur lit un pouls". Elle a développé une approche fondée sur l'économie des énergies individuelles et le renforcement de la vitalité des personnes, des projets et des entreprises qu'elle accompagne. Elle est l'auteure de

La Voie du Feng Shui : chevaucher le temps, Approivoiser l'espace, trouver sa place

*paru en 2016 et **Oser s'accomplir : 12 clés pour être soi** paru chez Mama Editions en 2019.*

FemininBio : Quel est votre bilan positif de 2020 ?

Marie-Pierre Dillenseger : Être en vie et l'écriture d'un troisième livre qui sortira au printemps 2021. J'ai failli passer l'arme à gauche en février 2020 à un moment où le virus circulait déjà aux USA mais n'était pas encore sur le radar des médecins. N'arrivant plus à parler sans tousser, j'ai dû suspendre les consultations, ce qui a permis le retour à l'écriture. Inimaginable quelques mois plus tôt.

Sur un plan plus général, la prise de conscience de notre vulnérabilité a renforcé notre responsabilité de servir et protéger notre santé. Beaucoup de gens ont été pris par surprise et restent incrédules face à la situation actuelle, attendant encore le retour à l'avant. Or l'heure favorise une relecture de nos modes de fonctionnement et habitudes antérieurs, avec la possibilité d'un passage à l'acte. L'occasion nous est offerte - et parfois imposée - de "changer de vie" ou de modifier ce qui peut l'être. La perte de l'avant - aussi difficile qu'elle soit - favorisera à terme un rebond encore invisible aujourd'hui.

Si vous aviez une baguette magique et que vous pouviez l'utiliser dès aujourd'hui, que feriez-vous ?

Je souhaiterais que nous habitions davantage nos corps et passions moins de temps dans nos têtes, écoutions plus souvent nos ressentis profonds que les avis d'autrui et les news en continu. Marcher, bouger, chanter, danser, sortir (même si ce n'est qu'une heure par jour), réveille la vitalité. Celle-ci est essentielle aux forces de renouveau et d'accomplissement. Un corps en mouvement est moins prône au ressassement. Penser moins pour nous incarner davantage.

Si vous deviez retirer une clé de compréhension majeure qui s'est révélée à vous cette année, ce serait quoi ?

Plus nous investissons dans la conscience de qui nous sommes, dans l'exploration des talents avec lesquels nous sommes nés et plus nous refusons les cases qui nous sont assignés d'office, plus la période actuelle, qui est une période de remise en cause, favorise un rapprochement et un rebond vers soi. Elle devient l'occasion d'écouter notre voix propre et de tracer notre route. Nous avons le choix de céder à la désorientation ambiante, anxiogène et non productive ou de fermer les écouteilles pour réajuster nos priorités.

Une astuce pour ne pas céder à la peur / le stress ambiant ?

De la même manière que les fantômes évitent les endroits bien éclairés, les peurs ont moins de prise dans un corps qui est actif. S'il est normal de préférer un fauteuil à une ballade sous la pluie (et l'hiver arrive), prendre le contre-pied de l'inertie quand elle s'installe est une astuce imparable. Faire un tour de pâté de maison à la tête et change les idées ("it changes the mood"). Cet acte est simple, facile et à répéter tous les jours. D'ici la fin de l'année et d'ici le printemps, vous aurez fait du chemin.

Avez-vous envie de partager une phrase, un mantra, un rituel, une pratique ou autre pour bien finir l'année ?

Osez la confiance et la gratitude.

Marie-Pierre Dillenseger est l'auteure de *La Voie du Feng Shui*, *Oser s'accomplir* et *Debout: l'Art de s'incarner* (à paraître en mars 2021).

Retrouvez Marie-Pierre Dillenseger sur son site internet powerspaces.com, sa chaîne Youtube, sur Instagram, et Facebook.



(©Mama Editions)