

3 questions à...

3 questions à...

Marie-Pierre Dillenseger

Marie-Pierre Dillenseger est écrivaine, conférencière et praticienne des arts chinois consacrés aux forces spatiales et temporelles.

Oser s'accomplir : 12 clés pour être soi



© Ken Rivard, 2019, MamaEditions

1 “ Pour vous, quels sont les principaux freins qui empêchent d’être soi ? ”

Marie-Pierre Dillenseger : L’absence de temps mort dans l’enfance en est un. Un enfant qui s’ennuie finit toujours par inventer une activité et exprimer sa créativité. Lorsque celle-ci est prise au sérieux par un adulte, il croira plus facilement en lui plus tard. Les codes sociaux qui posent une hiérarchie des compétences, des études et des métiers et dévalorisent les activités créatives,

techniques et pratiques sont eux aussi des freins, comme la faible tolérance pour l’échec et l’intériorisation de l’avis des autres, enracinée en soi depuis l’enfance. Aux USA, où je vis, l’échec est vu comme une étape sur le chemin de la réussite. Quand le changement est encouragé, il est moins besoin de rupture brutale pour qu’une personne ose enfin être elle-même.

2 “ À quel moment avez-vous su que les arts chinois étaient pour vous la voie à suivre ? ”

J’ai été soignée par acupuncture toute petite et l’approche bienveillante et efficace du médecin m’a très certainement touchée. J’ai physiquement ressenti l’effet puissant d’actes simples et précis, répétés sur la durée, sans discours et sans médicaments. Mais c’est l’absurdité d’un diagnostic médical posé par un médecin occidental me donnant trois mois à vivre qui m’a fait comprendre l’importance absolue de ne

pas perdre du temps sur des chemins qui ne nourrissent pas mon être. J’ai osé à ce moment-là faire de ma passion mon nouveau métier. Les arts chinois, dépoussiérés d’une gangue un peu superstitieuse ou d’un vernis trop épais, permettent un impact maximal avec une extraordinaire économie de moyens. Cette pensée est stratégique, minimaliste et joyeuse.



3 “ Quels conseils pourriez-vous donner pour oser, enfin, suivre sa voie ? ”

Pour commencer, faites chaque jour une chose nouvelle, comme vous brosser les dents de l’autre main ou rentrer chez vous par un autre chemin. Ceci crée un appel d’air qui alimente le renouveau ultérieur. Retrouvez la mémoire d’un moment heureux et voyez comment réintroduire dans votre quotidien un détail, un objet en résonance avec ce souvenir. Laissez-vous surprendre par les idées et les envies qui

vont suivre. Le bonheur est contagieux. Créez du vide sur vos étagères ou dans votre planning. Le vide appelle le plein et l’exercice favorise une disponibilité à une part de soi-même souvent oubliée. Envisagez de reprendre une activité aimée, de préférence sans enjeu professionnel. Rachetez des crayons de couleur ou de la pâte à modeler. Réapprenez à jouer. ••