

LE DÉFI DU CHANGEMENT

DONNER UN SENS ET UN BUT À LA VIE DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Combien de fois avons-nous souhaité voir la vie se ralentir? Nous avons voulu avoir le temps de respirer, de revenir à l'essentiel et de profiter des petites choses qui nous manquent si souvent. Eh bien, on dirait qu'on vient de le recevoir. Malheureusement, parfois, la seule façon de ralentir le monde est de passer par une crise.



Comment pouvons-nous transformer les événements bouleversants d'une crise en une expérience et un objectif personnels?

Le bruit de fond est parti. Maintenant est peut-être le bon moment pour découvrir comment vous utilisez vos ressources et vos dons, si vous vivez pleinement selon vos objectifs. Nous sommes tous dans une situation unique. Face à cette pandémie, la souffrance est énorme. La perte de nos proches, de la liberté, des revenus et de la vie telle que nous la connaissons. Il se peut que vous soyez en deuil, en colère ou dans un état de peur. Nous ne vivons pas tous une période de découverte de soi, et c'est normal. Il y a tout autant (et parfois plus) de valeur à profiter de ce temps pour retrouver le calme et essayer de profiter des petites choses de la vie qui nous y dirigent.

CE N'EST PAS LA FIN - C'EST UN NOUVEAU DÉBUT

Peu importe qu'il s'agisse d'une perte personnelle ou d'une crise internationale, nous sommes amenés à nous défaire de nos anciennes habitudes et à vivre une forme de renaissance. Lorsque nous progressons dans les étapes du deuil, nous essayons souvent de faire disparaître notre souffrance alors que nous devrions l'accueillir comme faisant partie de l'expérience transformatrice. Le fait de trouver notre chemin à travers le voyage développe la résilience et renforce notre caractère de manière à nous amener à trouver plus intensément un sens et un but à ce défi.

Nous pouvons faire un retour sur l'histoire et voir des exemples inspirants de force et de résilience face à certaines des luttes les plus ardues impliquant la ségrégation et l'isolement :

« Pour être optimiste, il faut notamment garder la tête tournée vers le soleil, les pieds en avant. Il y a eu de nombreux moments difficiles où ma foi en l'humanité a été sérieusement mise à l'épreuve, mais je ne voulais et ne pouvais pas me laisser emporter par le désespoir ».

Nelson Mandela

« Tout comme l'homme ne peut vivre sans ses rêves, il ne peut vivre sans espoir. Dans la mesure où les rêves reflètent le passé, l'espoir fait appel à l'avenir ».

Elie Wiesel (survivante de l'Holocauste)
Discours d'acceptation du prix Nobel, 1986

« Ceux qui ont le courage et la foi ne périssent jamais dans la misère. »

Anne Frank



LE DÉFI DU CHANGEMENT

DONNER UN SENS ET UN BUT À LA VIE DANS LES MOMENTS DIFFICILES

Faire entrer plus de sens dans votre vie

Connectez-vous à un plus grand dessein.

Nos circonstances actuelles peuvent nous dévorer et nous bouleverser d'émotion. Il est parfois difficile d'ouvrir nos yeux et nos cœurs pour voir quelque chose de plus que ce qui est là devant nous. Les personnes heureuses et épanouies bénéficient d'une perspective plus large. Pour eux, l'adversité est synonyme d'opportunité de renforcer une vision plus large et de vivre avec l'espoir, plutôt qu'avec le désespoir.

- Soyez un observateur, un témoin de ce que vous voyez et entendez. Mettez tout cela en contexte. Soyez attentif et exprimez ce dont vous avez besoin tout en restant concentré sur les possibilités plutôt que sur le problème.

Entourez-vous d'amour et de relations positives

Le fait de s'entourer d'amour signifie que vous êtes soutenu, encouragé et capable d'exprimer votre véritable authenticité. Quand vous vous entourez d'amour, vous vous sentez soutenu pour lancer de nouvelles entreprises et prendre de nouveaux chemins, et les rêves ne vous paraissent pas si difficiles. L'amour nourrit le sens et le but de l'existence.

- Si vous vous sentez coincé, observez votre environnement. Qui vous retient? Quel aspect de votre vie vous retient?

Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer

Il n'est pas toujours facile d'accepter notre situation. Si nous pouvons renoncer à contrôler le résultat, il devient plus facile de s'adapter et d'accepter l'adversité plutôt que de la combattre. L'échec, la déception, la perte et le changement sont souvent des choses dont nous voulons nous protéger et ceux qui nous sont chers. Permettre à la vie de se dérouler.

- On ne peut pas donner un but et un sens à la résistance à l'adversité. Il faudra l'accueillir.

Connectez-vous à votre esprit : Conscience et gratitude

Pour mener une vie motivée, il n'est pas nécessaire de faire de grands gestes. On peut trouver la conscience à tout moment. Prenez le temps d'écouter les bruits qui vous entourent, de ressentir les sensations, de prendre conscience de votre état émotionnel en ce moment. Le fait de prendre ces pauses pendant notre journée peut vous aider à découvrir le moment présent. En reconnaissant la beauté de cette pause, vous vous connectez à votre esprit. Votre âme véritable est là où se trouvent le but et le sens.

- On est tellement occupé à chercher l'épanouissement et le bonheur dans notre monde matérialiste qu'on oublie les choses qui donnent un sens à notre vie en ce moment! La pratique de la pleine conscience et de la gratitude vous permet de créer un moment de paix, quelles que soient les circonstances. Arrêtez, prenez une pause et écoutez.

Inspirez-vous des autres!

The Long Walk to Freedom [La longue marche vers la liberté] : Nelson Mandela

Man's Search for Meaning [La quête de sens de l'homme] : Viktor Frankl

Left for Dead [Laisse pour mort] : Samantha Barlow

The Happiest Refugee [Le plus heureux des réfugiés] : Anh Do

Girl in the Woods [La fille dans la forêt] : Aspen Matis

Ressources sur la pleine conscience et la méditation :

<https://chopra.com/meditation>

Référence : <https://www.apa.org/topics/resilience>
https://www.huffpost.com/entry/bend-not-break-9-powerful_b_4719513

