

L'Art de ne rien faire

Voyage au cœur de soi



Volupté du moment volé, j'ai de la tendresse pour le temps qui s'écoule, et j'ai envie de créer sous votre regard un espace où le temps s'allonge.

Ne rien faire. Juste rien. Oser le vide. Explorer le calme derrière le paravent du temps qui passe. La rêverie, l'imaginaire, le rêve apportent à l'âme le repos nécessaire. Prendre son temps, prendre rendez-vous avec soi-même. Nous méritons tous du temps pour notre vie.

En Tahiti, ne penser à rien est un art de vivre. C'est à mi-chemin entre la volonté de gagner du temps et l'aptitude à ralentir que se faufile l'art de ne rien faire. Au portillon cependant se profile la peur du vide, qu'il est bon d'emporter comme un balluchon au pays du laisser faire, du farniente et de la rêverie. Comme une guirlande de moments présents, qui débarrassée des peurs, de l'ennui et de l'envie de remettre à plus tard, permet d'aller au cœur de soi.

Mode d'emploi

Bien sûr certains contextes sont plus propices que d'autres au "ne rien faire". Mais il est bon d'y ajouter ces moments de la journée qui nous offrent des opportunités de faire des "arrêts sur image". Dans les embouteillages, dans le bus, dans les files d'attentes des supermarchés, en attendant l'ascenseur, en marchant d'un

point à un autre. Dans le moment infime avant de tourner la clé dans la serrure, en ouvrant grand la fenêtre.

Les cinq sens sont de merveilleux guides, comme se laisser transporter au coin d'un souvenir par l'effluve d'un parfum. Ou jouer au tarot du ciel en regardant les nuages. Sous vos doigts, la caresse du sable ou la douceur de la peau. Si l'on y ajoute la douce volupté de goûter vraiment à la nourriture que l'on mange, la vie devient réjouissance. Puis il tient à nous de saupoudrer notre vie d'instant magiques, que d'autres appelleront pauses, ou d'autres encore nommeront équilibre entre repos et action.

Afin de créer ces moments, il est nécessaire d'y apporter une attention particulière, au début, créer un nouveau réflexe. Au cours de la journée, pris dans l'action et le rythme, il suffit pour commencer d'une note sur un post-it : Fais une pause pour manger !

Créer un court rituel ou faire un ancrage, chacun selon son style et ses préférences, un grand soupir, une attention soutenue aux pieds plantés dans le sol, et l'intention fixée sur le moment précieux que l'on prend, justement, maintenant.

Une journée sans

L'art de ne rien faire est une

rupture de rythme avec l'habitude. Une envie de silence, une envie de découverte, peut-être une envie de fuite d'un quotidien encombrant. On pourrait s'octroyer une journée de pause. Ce n'est pas une journée de bricolage, rangement, jardinage ou couture. C'est moins rassurant que ça. C'est une journée sans rien à faire. Rien, justement. Et c'est là le plus difficile.

L'art du silence

Le silence est un ami du ne rien faire. Le silence apprécié à l'extérieur se retrouve à l'intérieur. Il nous offre une présence, la voix du silence. Il est porteur d'énergie. Il est bien de faire le vide des mots, aérer la parole afin de laisser les idées se ressourcer et les émotions prendre leurs aises. Le silence repose l'esprit et c'est un acte de bien-être envers soi. Il fait bon se prendre au jeu du silence, l'apprivoiser tout en douceur. Faites une pause et écoutez la voix de votre âme. Prêtez l'oreille à votre vie, gardez les yeux ouverts, la joie se loge dans les recoins.

L'art de l'ennui

Savoir s'ennuyer demande du courage. L'ennui offre un accès au calme profond qui nous invite redoutablement vers le vide, la lenteur, l'imprévu hasardeux d'une force obscure sur laquelle la volonté et la détermination

n'ont pas d'effet. La raison même s'étiole. Se relâcher dans l'ennui, c'est se laisser porter dans ces eaux calmes, vers une tranquillité qui se détache du monde pour un moment.

L'art de la paresse

Ou l'habileté à déployer la chaise longue. Traîasser a mauvaise presse. N'est-il pas simplement question de perspective ? Le temps n'a pas la même valeur pour un fonceur que pour un adepte du farniente, ceux-là sont aux deux extrêmes. L'un court après le temps, l'autre l'a modelé d'une dimension personnelle. Le paresseux, que j'appelle aussi le langoureux, s'est emparé du temps, lui a donné consistance et élasticité.

La paresse demande une certaine souplesse, demande de remettre en cause des obligations et les croyances fondatrices soutenant ces obligations.

La paresse permet de ralentir. D'offrir une chance à un autre rythme, d'une indolente intelligence.

L'art de se faire plaisir

L'envie de ne rien faire est là. Elle est partie intégrante de notre énergie vitale dans la polarité équilibrante de notre tendance à agir. Ne rien faire pour se faire plaisir ou faire quelque chose rien que pour le plaisir, c'est cadeau ! Le plaisir est l'un des nutriments essentiels à la vie. Prendre soin de soi par amour de soi est un acte primordial de bien-être. Se faire plaisir, s'accepter tel que l'on est, poser des limites afin de protéger son

temps et son énergie, est tout un art.

Ne rien faire c'est n'es pas dénigrer sa force d'action, ce n'est pas abandonner son énergie, ce n'est pas perdre du temps. C'est trouver des qualité denses, différentes, profondes, qui nous équilibrent. C'est se donner la possibilité de flotter et de dériver. De se mettre hors-tension pour un temps. S'épanouir dans le ralentir, c'est accueillir dans notre vie la douceur, la voie du milieu, et l'aventure au quotidien.



L'art de la sieste

La sieste régénère nos esprits et l'apprête à recevoir de nouvelles pensées, la sieste est productive. Lieux de sieste privilégiés : au pied d'un arbre, sur la plage, dans le canapé, dans le train, à l'arrière de la voiture.

En déclarant votre foyer zone de "sieste à volonté", vous permettez à l'énergie et aux envies de sieste d'aller et venir librement chez vous. La sieste vous est maintenant non seulement permise mais

garante d'épanouissement. Le matériel de base pour une sieste est : votre oreiller préféré et une couette magique. La sieste demande de la pratique. Ajoutons-là à toutes nos activités. Inventez votre propre rituel de la sieste. Choisissez votre coin préféré, puis votre attirail et pelotonnez-vous dans un doux cocon (avec une minuterie si besoin).

L'abondante simplicité de la nature

L'art de ne rien faire c'est aussi profiter de se faire du bien dans des endroits où l'on retrouve le calme. Là où vous entraînent vos pas, laissez la beauté de la nature nourrir votre esprit. On guérit de l'intérieur dans certains lieux extérieurs.

Lacs et rivières : l'eau qui coule invite en nous une immuable sécurité, l'air chargé d'ions négatifs modifie la fréquence du cerveau.

La forêt, qui nous entoure de ses familles d'arbres et nous offre la protection. Embrassez et enlacez les arbres. A essayer absolument, posez leur deux questions : Qui es-tu ? Que fais-tu ? Leurs réponses n'en finiront pas de vous surprendre !

Les rochers, qui nous rappellent que l'expansion et le changement peuvent être microscopiques et donner un résultat solide.

Les chutes d'eau, qui nous éclaboussent de constance et de pouvoir.

Les jardins, là où nos mains touchent les plantes qui grandissent et nos cœurs se remplissent.

Les collines, d'où l'on voit le monde de haut, les voitures miniatures, et la ville comme sur une carte géographique, où l'on prend du recul.

Les grains de sable

En quelques mots car ces petits riens sont comme des grains de sable dans la mécanique apparemment nonchalante du propos. L'art de remettre à demain et l'art de l'évitement : une faible estime de soi et le mode d'en faire trop permettent de se laisser déborder, puis de se faire une auto-critique sévère. La confiance en soi permet d'identifier ces habitudes d'inertie, de tendre la main et demander de l'aide pour s'extirper de situations bloquées.

L'évitement ouvre des portes insoupçonnées, quand on fait plein d'autres choses que ce que l'on essaie d'éviter.

Permission d'éviter, permission d'explorer. Se rendre compte que la voie du milieu est là où la vie bat plus fort, où les émotions vraies tissent notre vie.

Le temps est précieux, il est notre seule richesse qui ne se rattrape pas. L'éloge de la lenteur implique de ralentir. Ralentir implique des choix, un changement de perspective, une vision différente de la quantité et de la qualité. Ralentir est un moyen de déstresser. Apprendre à relâcher la pression, faire autrement. Intégrer la tranquillité en filigrane de nos valeurs.

Manger en prenant son temps, débrancher le téléphone.

Prendre une décision : si ce n'est pas un OUI absolu, alors c'est un non. Pleurer un bon coup, la tristesse est une porte au plus profond de soi. Et parfois, ne rien faire, en toute tranquillité.

Ne serait-ce que le temps d'une sieste, le temps d'un instant, d'un instant qui n'est plus volé mais choisi, nous pouvons à tout moment changer notre regard sur la vie, sur nous-mêmes et modifier notre perception du temps. Accepter une remise en question, rompre avec ses habitudes, trouver de nouveaux points d'ancrage et considérer la polarité action - inaction sous un nouvel angle. L'art de ne rien faire est l'une des dimensions de l'art de vivre, intégrant plaisirs et obligations, activités et repos, nourriture et digestion, sport et détente, travail et vacances, calme et colère, joie et tristesse. Car la vie bat plus fort là où est son cœur. Au cœur de la vie il y a cette énergie débordante, des rêves, des chemins qui se croisent, des cadeaux dans tous les coins, logés au creux des petits riens et beaucoup d'amour à portée de main.



POUR EN SAVOIR PLUS :

Joëlle Rey

Chamane & Thérapeute
A fondé l'Échappée Belle,
écrin unique offrant soins
naturels et ateliers de bien-
être à Morgins, dans les
Portes du Soleil.

Réflexologie énergétique,
magnétisme et massages
chamaniques. Les ateliers
Fréquence Nature &
Féminescence sont une
invitation au voyage
intérieur.

Welcome to the ultimate
healing experience in the
Swiss alps.

etrebien@lechappeebelle.ch

Fixe 024 477 22 08

Air 076 416 22 08