

EN QUÊTE D'ÉQUILIBRE : SENSIBILITÉ ET FORCE INTÉRIEURE

Pourquoi les personnes sensibles absorbent-elles les émotions des autres ?
Tu parles d'une sensibilité particulière...

LA SENSIBILITÉ : UNE FINESSE DE PERCEPTION

J'espère ne pas me méprendre en développant que **cette sensibilité est une forme de capacité à être à l'écoute, ou en grande ouverture** sur ce qui nous entoure : émotions, sensations, ressentis, subtilités des sens...

Nous sommes attentives ...
Nous avons aussi
un monde intérieur riche,
où nous cultivons cette magie du monde.

C'est un super pouvoir, un atout
car nous sentons beaucoup de choses,
imperceptibles pour d'autres,
et nous avons aussi de belles capacités
d'associations d'idées et donc de créativité.



On peut dire que nous avons une finesse de perception.

LA SENSIBILITÉ : UNE ÉPREUVE

Mais ce super pouvoir a aussi un revers ...

Nous ne remettons pas ce fonctionnement en question
lorsque nous sommes heureux et bien entourés.
Le problème arrive lorsque nous sommes ouvertes sur des émissions « négatives ».

**Alors notre fameux atout d'ouverture
devient dans ce cas une porte ouverte aux déchets des autres...**
à leur colère, leurs jugements, leur rejet, leurs interprétations...

BLINDÉ A L'EXTÉRIEUR ? OU FORT A L'INTÉRIEUR ?

Mais que nous dit la vie dans cette situation ?
Que veut-t-elle nous faire comprendre ?
Tu parles de se blinder ... c'est à dire ?
Tu entends peut-être devenir plus forte ...

Mais qu'est-ce que la force ? La domination, l'écrasement, la fermeture ... ?
Cette force-là n'apparaît pas très désirable...
Et avec elle vient aussi son lot de problèmes...

Cette force-là oublie l'autre, elle est portée sur elle-même,
par peur, par agressivité, par égocentrisme, par manque de perception...

Comment rester ouvert à l'autre tout en étant fort ... intérieurement finalement ?

NOS TALENTS A OFFRIR

Peut-être doutons nous de nous-même, de notre propre valeur ?
Quelles sont nos capacités ?
Qu'avons-nous à offrir à l'autre ?
Qu'avons-nous à offrir au monde ?

Car il y a un problème d'équilibre :
si nous sommes seulement en position de réception,
où est notre potentiel d'émission ?

Prenons conscience de nos forces, de ce que nous avons à offrir !
Ainsi l'autre aura naturellement beaucoup moins d'impact
sur notre propre sentiment de dignité.

Quelque chose en nous doute que l'agresseur ait raison...
Quelque chose en nous doute de nous-même, de notre potentiel.

La légitimité de notre place dans ce monde
ne dépend pas de la façon dont les autres nous traitent.

Nous avons forcément des talents et des choses à offrir...

Notre travail est de les découvrir, les remettre en lumière,
peut-être simplement en prendre conscience
car finalement nous offrons certainement déjà au quotidien.

Mettons les mots sur nos talents.

Félicitons-nous et remercions la vie pour ces capacités.
Soyons confiants en nous-même.
Découvrons **ce doux équilibre entre accueil de l'autre et rayonnement de soi.**

Alors certes, la vie ne peut jamais être toute rose...
Néanmoins la force intérieure, la stabilité, la dignité sont des valeurs nobles,
qu'il peut être intéressant de garder à l'esprit.

Comment ces valeurs peuvent se manifester dans ma vie
dans ce que je ressens pour moi même ?

Laetitia de PLACE, le 10 mars 2020

Co-animatrice en formation chez Compétences relationnelles Océan Indien