



Du contrôle à la vigilance

Tu ne passes pas ton temps à contrôler ta respiration...

Tu respires de façon automatique, sans même y penser !

Il te suffit d'être vigilant·e à reprendre ton souffle quand l'essoufflement t'alerte...

Tu ne passes pas ton temps à contrôler ta digestion...

Elle se fait toute seule, sans intervention consciente de ta part !

Il te suffit d'être vigilant·e à la qualité et à la quantité de ce que tu manges...

Tu ne passes pas ton temps à contrôler tes pieds quand tu marches...

Tu avances automatiquement une jambe après l'autre !

Il te suffit d'être vigilant·e quand des obstacles se présentent sur le chemin...

Tu ne passes pas ton temps à contrôler les expressions de ton visage...

Le sourire et la crispation viennent automatiquement avant que tu en aies conscience !

Il te suffit d'être vigilant·e à écouter le message du corps pour décoder l'émotion qui passe...

Tu ne passes pas ton temps à contrôler ton sommeil...

L'endormissement vient tout seul quand la fatigue est là !

Il te suffit d'être vigilant·e à calmer ton rythme et à lâcher prise sur tes préoccupations...

Tu ne passes pas ton temps à chercher des idées nouvelles...

La créativité surgit sans prévenir au moment où tu ne l'attends pas !

Il te suffit d'être vigilant·e à rester ouvert·e à l'imprévu et à la nouveauté...

Tu ne passes pas ton temps à chercher des personnes de confiance...

L'amour et les belles rencontres surgissent le plus souvent quand tu ne les attends pas !

Il te suffit d'être vigilant·e à préférer la confiance à la méfiance...

As-tu perçu la différence entre le contrôle et la vigilance ?

Tu peux y ajouter tes propres exemples !

Quand tu veux tout contrôler, chez toi et chez les autres,

le bonheur t'échappe, tes relations te polluent, la méfiance t'intoxique...

Quand tu essaies de « lâcher prise », tu es souvent confronté·e à l'échec,

car en te forçant à lâcher prise, tu te contrôles encore toi-même... sans succès !

Seule l'ouverture attentive de la vigilance peut venir à bout de l'enfermement du contrôle :

au lieu d'être dans le contrôle, enfermé·e dans tes peurs et centré·e sur toi,

tu choisis la vigilance, la veille, l'éveil... qui ouvrent ton regard dans l'attente de la vie qui vient,

avec ses opportunités à accueillir et ses dangers à contourner...

Regarde ta propre histoire : la plupart des dangers redoutés ne sont pas survenus !

Et la vie a toujours surgi de l'imprévu et de l'inattendu !

C'est ça aussi, la bien-veillance envers soi... dont les autres vont bénéficier !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

mthomas@competences-relationnelles.com août 2020

Dans l'esprit du livre : *Au cœur de soi*

par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018

à consulter et commander [en cliquant ici](#)

