

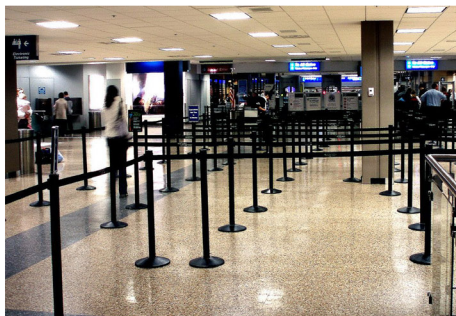
# Voyager à l'intérieur de soi

Comme le mois passé, je vous ai fait découvrir Lise Bourbeau en étant persuadée que c'est une richesse de s'ouvrir à d'autres personnes profondes et en étant heureuse de vous offrir ce cadeau de découverte, ce mois, je veux vous présenter Marie-Pier Charon, coach au Canada. Pour en savoir plus sur elle: [www.implosions.net](http://www.implosions.net)

Je suis certaine que vous aurez du plaisir à découvrir la fraîcheur et la spontanéité de cette femme. Beaucoup de plaisir et belles découvertes.

Sybille

*«Le bonheur est tout simplement un état d'esprit dans lequel nos pensées sont agréables de façon quasi-permanente.» Maxwell Maltz*



Chaque fois que je suis à l'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau (je ne m'habituerai jamais à son acronyme... «PET»), je suis fascinée par les différentes étapes à franchir. Il y a d'abord l'ordinateur qui émet notre carte d'embarquement, après avoir scanné notre pièce d'identité. Ensuite, c'est la pesée... Un agent s'assure que nos bagages n'excèdent pas le poids maximal permis (ou plutôt: il s'assure que l'on paie la pénalité). Ensuite, on présente notre paperasse à l'agent stationné à l'entrée des douanes américaines (s'il y a lieu). Puis, il y a le douanier, à qui on re-remontre nos divers documents et à qui on prouve, avec notre meilleur «english», que l'on n'est pas trop méchant. Finalement, c'est la zone rayon X, où tout ce que l'on est et tout ce que l'on possède est minutieusement scruté. On nous passe le détecteur de métal à des endroits embarrassants. Oh, et un autre petit coup d'œil sur notre pièce d'identité... C'est tellement amusant de voir les photos ratées des passagers, pourquoi s'en priver?

### Sécurité de mise

En passant d'une étape à l'autre, le jour de mon départ pour L.A., j'étais étrangement inspirée par ces normes de sécurité. En fait, chaque fois que je re-ressortais mon passeport de ma poche de jean, je me disais qu'il serait

fantastique d'avoir des normes aussi élevées pour notre «sécurité intérieure». Vous ne trouvez pas? Il me semble que l'on gagnerait à être un peu plus exigeant, beaucoup plus exigeant – à questionner, examiner et sélectionner soigneusement les pensées qu'on laisse entrer...

On investit beaucoup d'énergie à changer notre vie (ou du moins, à vouloir le faire). On choisit notre travail, nos sorties, nos loisirs, nos amis... On essaie d'avoir une saine hygiène de vie. Mais étonnamment, on tend à être beaucoup plus négligent lorsqu'il est question de notre esprit. On laisse tout entrer sans prendre le temps de trier! Évidemment, on se retrouve donc avec des «pensées-touristes» indésirables qui ont peu à nous apporter. Stress. Peur. Culpabilité. Toutes ces idées qui parasitent notre existence et qui nous empêchent d'avancer.

### **Les gardiens de notre esprit**

Que diriez-vous d'avoir une multitude d'agents de sécurité et de douaniers aux frontières de votre esprit? Voilà une délicieuse perspective! Il y aurait bien sûr un agent qui rejeterait toute pensée toxique, cela va de soi. Mais imaginez qu'il y en ait un autre dont la tâche est de filtrer les pensées qui sont source d'anxiété.

Puis imaginez un autre agent qui examine la véracité de vos idées et qui rejette les «je ne suis pas assez» et autres illusions que vous entretenez. Peut-être y aurait-il un chien qui reniflerait les questions inutiles («pourquoi moi?») et qui les empêcherait de pénétrer. Oh, et il me semble qu'il faudrait aussi un jeune agent bien musclé qui pèse vos pensées et admet seulement celles qui sont faciles à porter. Imaginez comme vous seriez bien, comme vous voyageriez léger...

En ce bel été, je vous invite à vous former une super équipe d'agents et de douaniers qui mettront votre paix d'esprit en priorité. Cela vous dit? Je peux me tromper, mais j'ai l'impression que oui! Ainsi, entraînez vos nouveaux alliés à examiner tout ce qui cherche à vous habiter et à ne laisser que le meilleur entrer! En fin de compte, faites en sorte d'être si bien en vous-même, avec vous-même, que vous serez votre destination préférée...

Marie-Pier Charron

C'était un article proposé par:

Sybille Luginbühl

[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)

