

Qu'est-ce que le travail sur soi ?

Le travail sur soi représente le compagnon fidèle du développement personnel.

Il correspond à toutes les étapes du processus de prise de conscience et de changement qui s'opère lors de l'engagement dans cette véritable aventure de vie. Il ne se réalise pas un véritable développement sans qu'on y laisse une part de soi, de sa vie et de son énergie, mais pour recevoir tellement plus ensuite. C'est un véritable défi à la vie pleine et entière.

Le travail sur soi est comme une naissance et un accouchement de l'être que nous sommes. Nous rentrons littéralement "en travail" mais pour quelle récompense et quel sentiment d'accomplissement que de donner vie aux fruits de notre création. Et ici, la création dont il s'agit c'est la vôtre, c'est vous !

Il est aussi un peu comme gravir une montagne, cela peut être fatiguant voire même éprouvant, demander de nombreux efforts, de la persévérance, mais ensuite quelle récompense, quelle perspective vue d'en haut, quel sommet atteint !

Le travail sur soi porte ainsi bien son nom, il nous demande un véritable travail.

Imaginez vous devoir vous entraîner pour un nouveau sport par exemple, (ou apprendre une nouvelle langue, ou apprendre à manier une nouvelle technique, intégrer de nouveaux concepts ou...que sais-je encore), se mettre à une activité physique et faire des nouveaux mouvements dont on a pas l'habitude, peut être difficile au début. Cela nous demande du "travail", on est rouillé car ce ne sont pas des muscles que l'on utilise habituellement. C'est donc fatiguant, voir éprouvant, on peut avoir mal dans tout le corps, on a de douloureuses courbatures, on peut même être épuisé de fatigue. Mais c'est parce le corps (ou l'esprit) apprend, qu'il s'assouplit, qu'il devient peu à peu plus performant, plus fort et ensuite ces nouveaux mouvements se feront simplement et sans effort, sans douleur, mais avec plaisir, car le cap de l'apprentissage sera dépassé et on aura découvert la maturité, l'aisance et le confort dans le geste.

Le travail sur soi provient lorsque quelque chose en soi ne fonctionne plus parfaitement, ou plus en fonction des solutions ou des résultats que l'on attend pour être bien et trouver joie et épanouissement dans notre vie. On ressent alors un certain mal-être qui nous pousse à chercher des réponses et des solutions ailleurs, au-delà de nos habitudes.

Dans ce sens plus qu'un apprentissage d'une nouvelle manière de faire, le travail sur soi représente davantage une sorte de réévaluation, de rééducation de notre manière d'être, non dans le sens où nous devrions apprendre de nouveaux mouvements (c'est à dire ajouter quelque chose à ce que nous sommes fondamentalement), mais bien plus pour nous rappeler de ceux que nous faisons, ou faisons, spontanément car ils nous sont naturels. Cela veut dire pour nous, désapprendre tous les mouvements qui ne nous correspondent pas forcément mais que nous avons appris à faire et retrouver notre aisance naturelle.

Bien-sûr, tous ces exemples sont des images pour vous faire comprendre le processus :

Le but de celui-ci n'est pas d'apprendre à devenir qui et ce que nous devrions être, mais de nous libérer de ce que nous ne sommes pas pour enfin laisser émerger qui et ce que nous sommes naturellement.

Souvent, au cours du processus, il arrive qu'une sorte de résistance se manifeste, car nous ne sommes plus habitués à notre mouvement de vie naturel. Comme lorsque qu'une mécanique n'a pas fonctionné depuis longtemps, il se peut qu'elle soit rouillée, qu'elle coince, qu'elle crisse. C'est bien normal et ce sont des phases qui ne doivent pas nous inquiéter bien au contraire, cela veut dire que le processus est en marche et que la nature essentielle reprend ses droits. Et de même qu'on ne peut passer outre les froids de l'hiver pour arriver au printemps, qu'on ne passer outre les chutes de l'enfant pour parvenir à la marche, on ne passer outre certaines étapes fondamentales pour grandir et se développer positivement sur son chemin personnel.

Qu'est- ce que cela peut vous apporter ?

Le travail sur soi nous propose de nous retrouver et d'apprendre à vivre plus en cohérence avec nous-même. Il nous offre la possibilité de mieux percevoir et mettre en acte "qui" et ce que nous sommes, ainsi que le sens de notre histoire personnelle.

C'est un travail qui est à l'écoute de notre langage intérieur, langage des émotions, langage du corps, celui que souvent nous avons appris à taire, et qui pourtant reste parfois le seul à traduire avec vérité tant nos blessures ouvertes et nos conflits non dépassés, que nos qualités ignorées et nos potentiels non utilisés. Il nous donne l'opportunité de pouvoir nous dire et d'être écouté pour cela. Il nous aide à être attentifs à nos besoins profonds et à nos attentes afin de mieux les cerner et de nous conduire à des choix qui permettront de corriger ce qui ne nous satisfait pas dans notre vie.

Cela nous permet d'identifier, de reconnaître et d'accepter les difficultés intérieures qui nous empêchent de nous réaliser, de manifester pleinement notre potentiel, et qui vont à l'encontre de notre réalisation. Il permet ensuite de déterminer les situations ou les attitudes douloureuses qui réclament de nous un travail de transformation intérieure et de trouver les aptitudes personnelles qui permettront d'effectuer ces changements.

Il procure également les moyens de structurer un regard neuf et une attitude plus saine qui nous ouvriront de nouvelles voies de réflexion et d'action afin de nous orienter plus judicieusement face aux événements de notre vie.

Il met enfin à notre disposition des clés pour que nous retrouvions un sentiment d'équilibre, de cohérence et de liberté, et que nous conservions avant tout l'accord avec nous-même quelques soient les expériences que nous vivons.