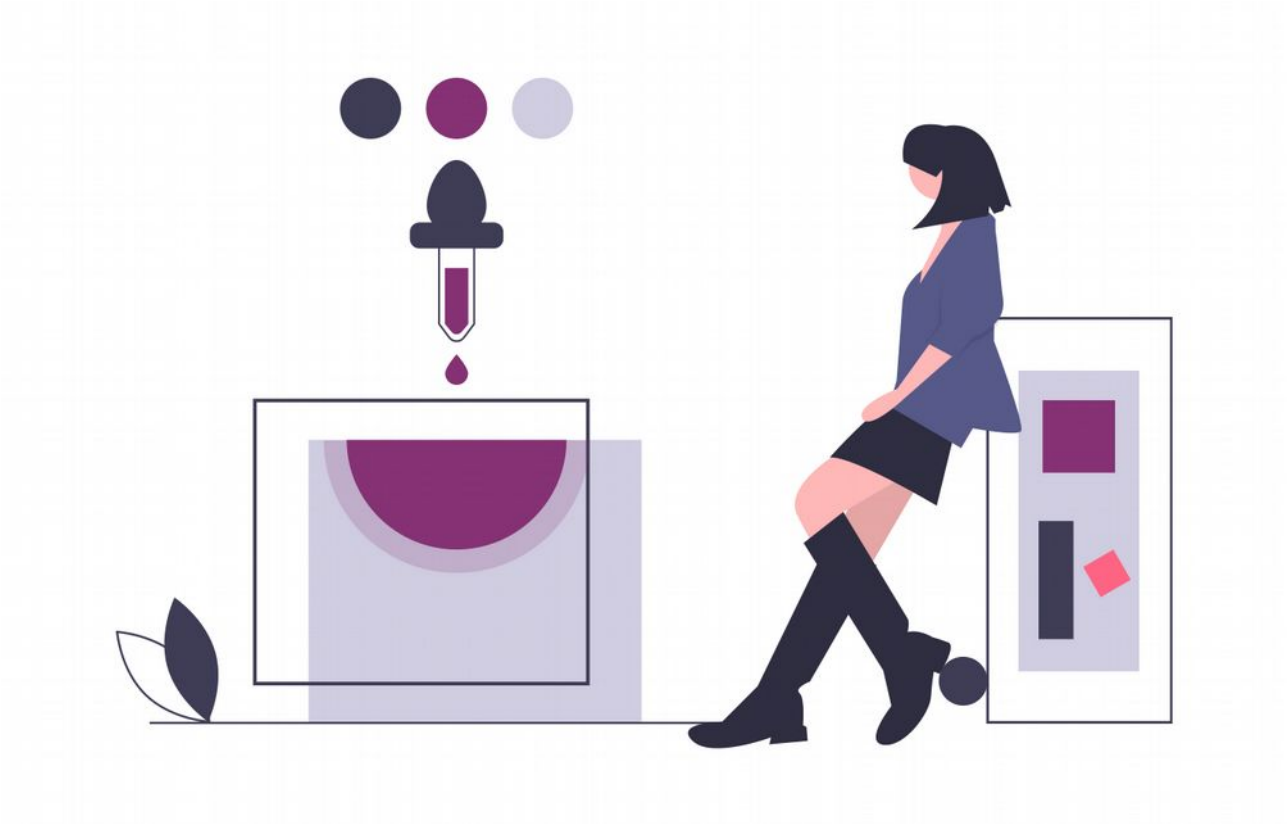
Ressources… pour que cette période soit une opportunité!



Sortir de la peur

La meilleure méthode que je connaisse qui est efficace, rapide et définitive, qui nous sort de nos peurs qui nous paralysent, nous font fuir, devenir agressif·ve ou contrôlant·e.

Elle s'appelle la Régulation Émotionnelle / la Résolution Émotionnelle / Tipi …

Un collectif dont je fais partie et qui se mobilise pour vous faire découvrir cette capacité que nous avons et pouvons acquérir rapidement pour l'utiliser seul·e

- https://www.facebook.com/libererlesemotions/
    - Émission Facebook live tous les jours à midi (1/4h) : https://www.facebook.com/events/644891543014175/
    - Chaque mois, une initiation à la Résolution Émotionnelle
    - https://www.peurs.info/ (si vous n'avez pas Facebook)
- pendant cette période des praticiens se mobilisent avec des séances gratuites : https://vu.fr/Emotions

Mais il y a aussi, la cohérence cardiaque, la méditation, marcher, créer …

Pour sortir de la peur, il y a aussi la **créativité**.
Voici des ressources que j'aime bien qui sont à disposition :

- Emily Hawkes https://www.facebook.com/jekiffelarttherapie/ ou son site https://www.emilyhawkes.fr/
- Louise Laliberté https://journal-creatif.com/
  sa chaîne YouTube https://www.youtube.com/channel/UCoRnWXgtk5WFSYVKEMEcmXA
- Bien sûr tous les livres de Anne-Marie Jobin créatrice du Journal Créatif https://journalcreatif.com/
- et sûrement plein d'autres que vous trouvez sur le net !
- Isabelle Padovani a créé un groupe avec des trucs pour rester centrés, calmes ... https://www.facebook.com/groups/auservicedelavie/

Santé

Prendre la responsabilité de sa santé et notamment en renforcer son système immunitaire.

- **Via l'alimentation** :
  Une alimentation vivante, saine, le plus de nourriture faite maison possible (ça tombe bien en ce moment ;)),moins de viande, de laitages
  Une de mes références : https://regenere.org/ (Thierry Casasnovas), sa chaîne YouTube https://www.youtube.com/user/thierry66pasteque
- **Via le mouvement** :
  https://www.etre-en-forme-vraiment.com/ ,
  sa chaîne YouTube https://www.youtube.com/user/EcologieGlobale/videos

  Et bien sûr tous les sites qui parlent de Yoga, Tai Chi, danser…
- **Un regard différent sur la maladie** (que l'on retrouve d'ailleurs aussi chez Thierry Casasnovas)
  le Dr Tal Schaller : https://www.youtube.com/user/MegaTaltaltal

- **Sortir du stress**
  Prendre son temps, faire des activités créatives …, si possible aller marcher, profiter du soleil …

Être présent

Ce n'est pas le moment de faire des plans sur la comète, plus ou moins personne ne sait comment nous allons sortir de cette ornière où nous sommes, que ce soit avec le Covid-19 et surtout les aspects économiques et politiques.

Par contre, ce que nous pouvons faire c'est nous nourrir de l'intérieur (pas seulement avec une bonne alimentation).

Quelques pistes :

- **Ralentir**, profiter que notre agenda est plus dégagé, même si vous travaillez, il y a les activités associatives, ou loisirs (sport, yoga, théâtre, cinéma …) en mois. Avec quoi voulons nous remplir notre temps ? N'est-ce pas le meilleur moment pour se poser la question, en fait qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce qui me fait plaisir ?
- C'est le moment de prendre du temps pour cuisiner si on aime ça, de faire du bricolage, il y a des tonnes de trucs sur YouTube avec le DiY (Do it Yourself), ranger, faire du tri, éliminer, dessiner, écrire, lire …
- Évidemment le Yoga, la méditation si vous aimez ça ! Pour moi, ma méditation c'est de faire une page de Journal créatif, ça m'amène à être pleinement dans le présent de ce que je fais, mais aussi cuisiner, éplucher des légumes. C'est à chacun de trouver son truc.
- Et ne rien faire ? J'admets que c'est difficile pour moi … mais je sais que cela me fait le plus grand bien dans cette période.

Clarifier nos priorités

En fait qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? Où ai-je envie de mettre de l'énergie ?

L'économie est en mauvais point depuis longtemps, avec ce temps de parenthèse, il est difficile de savoir comment on va s'en sortir ! Et cela peut être une opportunité fabuleuse … que voulons-nous vraiment ?

Et encore une fois, ne pas donner prise à la peur, elle ne nous sert pas et pour l'instant, nous ne sommes, pour la majorité d'entre nous, pas vraiment en danger. Et cela ne sert à rien d'imaginer tout ce qui pourrait arriver de dramatique. Restons là, dans le présent.
Il y a beaucoup de personnes qui attendaient plus ou moins que quelque chose se passe, ils sont bien informés et pourtant, personne ne peut dire ce qui arrivera vraiment.

C'est à nous, chacun de nous, à inventer ce nouveau futur. Et ça ne peut passer que par être présent, se connaître, savoir ce qu'on aime, ce qu'on veut être… Tout se joue MAINTENANT !

C'est MAINTENANT que nous pouvons faire de cette parenthèse une opportunité pour réinventer le monde !

Et pour cela nous avons quelques ingrédients indispensables :

- Prendre ses responsabilités
- Être souverain
- Être présent et centré

Du mieux que je puisse là, maintenant ! [1]

Pour inspiration

Des vidéos qui m'inspirent :

- Isabelle Padovani : A l'aube d'un nouveau monde
- Jean-Jacques Crèvecoeur : Sortir de la matrice grâce au confinement

1 Et bien sûr, c'est en ordre de ne pas être cela, à chaque instant, c'est une intention, pas une injonction !