



Hélène Illaire

# Trouver la juste distance avec ses préoccupations

*Grâce au dégagement d'espace*

**Vous arrive-t'il de ruminer, de vous sentir envahi par vos préoccupations ?**

**Ou au contraire de vouloir les ignorer, les minimiser ?**

« Ni trop près, ni trop loin... » Avec le dégagement d'espace, vous trouvez la juste distance avec les sujets qui vous préoccupent. Votre espace intérieur redevient clair et serein.

*Attention : il ne s'agit pas de se débarrasser de ses préoccupations, mais de les mettre à juste distance, en cessant de les ignorer ou de les laisser nous encombrer.*

Voici comment vous y prendre :

- Installez-vous dans une **position confortable** et fermez les yeux éventuellement.
- Prenez le temps de vous détendre selon votre habitude et **invitez une première préoccupation à apparaître spontanément**. Accueillez-la avec bienveillance.
- **Laissez-lui prendre une forme** quelle qu'elle soit et invitez-la à se déposer à l'extérieur de vous (à côté, dans une autre pièce, à l'extérieur dans un lieu particulier...)
- **Vérifiez la distance** entre la forme et vous, que ce soit confortable **pour elle comme pour vous**, et ajustez si nécessaire, jusqu'à ce que vous sentiez que c'est la juste distance.
- Adressez-vous à la forme pour lui dire que vous ne l'abandonnez pas, mais qu'il s'agit de prendre un peu de distance pour y voir plus clair. Éventuellement proposez-lui rendez-vous pour vous en occuper plus tard.
- Prenez le temps de **sentir et savourer** comment votre espace intérieur est dégagé. Que pouvez-vous noter ? Qu'est-ce qui a changé ?
- Le processus peut être répété pour d'autres préoccupations, une à la fois.

*Il se peut qu'une préoccupation demande à être recontactée plus tard, afin d'y voir plus clair, de trouver une solution... Cela peut se faire avec les étapes suivantes du Focusing.*

*Le dégagement d'espace est la première étape du Focusing, une approche en 6 étapes.*

*Le Focusing vous apprend à vous mettre à l'écoute de vos ressentis de manière à vous relier à la sagesse innée de votre organisme, afin de trouver des réponses nouvelles et ajustées à vos problématiques.*

*Pour aller plus loin, je vous invite à participer à [mes ateliers](#).*