



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.