

Être pleinement soi

Par Régine Rastoll

Se présenter, dire qui nous sommes n'est pas toujours tâche aisée. Nous nommer, exprimer ce que nous faisons dans la vie, évoquer nos projets...jusque-là tout va bien. Mais quand il s'agit de parler de qui nous sommes vraiment, c'est tout autre chose. En effet, il n'est pas toujours facile de se décrire, de pointer ce qui est nous. Faire cette introspection, concentrer en quelques mots ce qui nous caractérise peut ne pas toujours être simple. Mais le plus difficile au final, est de repérer les moments où ce fonctionnement nous dessert.

Nous avons chacun une façon bien spécifique de réagir aux événements, une personnalité bien particulière. C'est notre fonctionnement, celui qui fait partie de nous. C'est ainsi que nous évoluons, que l'on nous reconnaît, que l'on nous perçoit. Et nous gérons notre quotidien avec en fond toujours ces mêmes notes.

Nous pouvons être de nature à ne jamais « lâcher le morceau », nous avançons coûte que coûte, nous sommes combattifs. Ou alors, pour nous tout doit aller vite, nous sommes là pour être rapides, efficaces et surtout ne pas perdre de temps. Ou bien nous vivons les choses avec passion et enthousiasme, nous profitons à deux cents pour cent de tout ce qui nous plaît, nous anime et voulons convaincre les autres. Ou encore, nous aimons préserver notre tranquillité, ne pas déranger les autres et nous débrouiller seuls. Les exemples pourraient être multiples...à chacun sa personnalité.

Parfois, nous sentons bien que cela occasionne des inconforts ou que cela amène autour de nous quelques réactions ou conseils « Tu ne crois pas que tu devrais un peu baisser de régime », « Tu pourrais accepter que les choses se fassent à leur rythme et être moins pressé », « Tu pourrais te canaliser un peu, être un peu plus mesuré », « Tu pourrais être un peu plus communicant, moins tenir les autres à distance » ...

Cela serait profitable pour nous, peut-on nous dire ! Très bien, mais ce qui nous importe, c'est de garder cette facette de nous-même, celle qui nous booste, celle qui nous anime, celle qui teinte notre quotidien. Quel intérêt pouvons-nous avoir à modifier cela ?

Car bien évidemment, pas question de nous changer, de devenir quelqu'un d'autre ! C'est notre nature, c'est tout simplement nous !

Par exemple, il est tout à fait compréhensible de ne pas avoir envie de renoncer à notre côté combattif, endurant car sans cela nous aurions l'impression de perdre notre moteur, de ne plus pouvoir faire face à nos difficultés avec force et efficacité.

Et si nous parlions fleurs de Bach...Et plus précisément de Oak.

C'est la fleur qui nous correspond si nous nous décrivons comme étant combattifs et résilients. En effet, ce n'est pas une difficulté qui va nous décourager, nous nous battons, nous ne lâchons pas. Tout cela, c'est certain, est un réel potentiel. Alors que pouvons-nous gagner à moduler cela ?

Cette grande combativité nous est certes très précieuse en cas de difficulté mais elle peut aussi nous amener à aller au-delà de nos limites. Nous pouvons ne pas voir que nous nous épuisons. Car en effet, pour nous, nous pouvons toujours avancer, ce n'est en rien un coup de fatigue qui va nous freiner !

La fleur de Oak va nous permettre de mieux être à l'écoute des signaux du corps. Elle nous donne une meilleure perception de nos limites. Nous en avons mieux conscience et nous pouvons nous accorder les temps de récupération nécessaires, nous reposer à temps. C'est ainsi que nous conservons ce potentiel d'endurance, en l'utilisant de façon plus mesurée, ainsi nous l'entretiens.

Les fleurs de Bach, en rééquilibrant nos émotions, nous permettent de trouver le juste équilibre, de profiter pleinement de nos potentiels, d'être pleinement nous. Pour cela, nous disposons de trente-huit fleurs pour réharmoniser nos humeurs passagères, nos émotions installées ou nos traits de personnalité. Que nous connaissions les fleurs ou pas, l'accompagnement du conseiller agréé sera toujours précieux car il n'est pas toujours facile d'identifier nos ressentis, de prendre le recul nécessaire pour y voir clair ou de repérer ce qui fait partie de nous.

Belles expériences fleuries !