

Laurent Baudinot

Développement personnel et Bien être



Voilà comment vos rêves peuvent être utiles

Ce matin au petit déjeuner ma compagne ma interpellé "tu est ailleurs, tu penses a quoi ?" "A rien. En sachant que le rien est dans le tout. Le tout dans le rien et que le rien est l'excellence du tout ..."

Étonnement commun !

Que m'a t il pris de répondre ainsi ?

A y réfléchir cela m'a fait penser au propos attribué à Woody Allen "si le monde n'était qu'illusion, alors j'aurais payé mon tapis beaucoup trop chère !"

Qu'en dire de plus ? Et si l'illusion, le rien tel qu'évoqué ci dessus était une composante de notre quotidien, un facteur de votre bien être ?

A voir, car à la foi l'illusion est nécessaire et elle peut être perverse.

Elle est nécessaire en ce sens que cette illusion est un moyen de rêver. Ce qui est indispensable à notre équilibre. Dans notre sommeil le cerveau a des phases d'activité plus ou moins intenses lui permettant d'organiser ce qu'il va mémoriser ou évacuer d'une manière ou d'une autre. Le rêve remplit une partie de ces fonctions. Dans le quotidien, dans l'éveil nous sommes aussi amené à rêver.

Rappelez vous, pas plus tard qu'hier, ou avant hier. Lors d'un moment de fatigue vous vous êtes mis à penser que vous étiez tranquillement avec la personne que vous aimez au quotidien. Vous avez imaginé être dans un lieu agréable et ressourçant ou bien vous avez pensé, rêver à d'autres circonstances plaisantes. Cette sensation d'être ailleurs, cette illusion vous a fait du bien. L'illusion consciente est un moyen de se ressourcer, de prendre du recul sur le présent.

C'est aussi un moyen de se projeter, de se préparer à une échéance. Hier j'étais avec un groupe de formateurs, dont certains novices. Outre toutes les techniques d'analyse du besoin et d'élaboration du contenu un des éléments clefs de la préparation d'une intervention est de se projeter, de se voir dans la situation. Entre cette vision illusoire et la réalité il y a évidemment un écart mais le bénéfice de cette pseudo expérience est incomparable. Dans bien d'autres circonstances la visualisation d'une partie de notre futur peut être salvatrice.



Le rêve éveillé, l'illusion consciente nous procure des bienfaits, dans la majorité des cas. Cela laisse supposer que dans d'autres situations c'est différent.

Comme, à mes temps de loisir, je suis sportif j'ai été frappé par les circonstances de cet accident. Un homme d'âge mûr bien installé dans la vie s'est lancé le défi d'atteindre, lui aussi, le sommet du Mont Blanc en courant, avec un équipement très réduit et assimilable à celui d'un coureur de plaine. Bien que sportif aguerrri cet homme n'est pas revenu de cette tentative. Au delà des circonstances de ce drame quelle est la part du rêve et de l'illusion ?

Nourrir l'envie, le rêve de grimper sur le sommet de l'Europe est légitime. L'illusion d'une réussite facile peut nous mettre en danger. Notre homme a vraisemblablement été inspiré par la prouesse d'un coureur réputé dans le domaine du trail (course à pieds en pleine nature) qui a réalisé une grimpe du Mont Blanc doté d'un équipement très léger. Illusion de la facilité : « s'il l'a fait, je peux le faire ! » Oui ?

Oui, mais les conditions de base de réalisation ne sont vraisemblablement pas les mêmes. Le coureur est excessivement engagé, il est soutenu par un équipementier de renom, n'en est pas à la première réalisation de ce type. On peut même supposer qu'il y a eu des tentatives ou des repérages préliminaires. Ce qui est certain c'est que le coureur était au moins suivi par une équipe de reportage pouvant intervenir ou prévenir en cas d'accident.

Ce qu'il a vu, ou éventuellement retenu, c'est l'image d'un coureur gravissant en toute légèreté une montagne lors d'une journée clémente. Notre homme ne disposait pas de conditions similaires. C'est là l'expression d'une illusion potentiellement perverse.

Ce qui paraît aisé n'est pas forcément facile, croire que ce qui ne se voit pas n'existe pas...

Alors . Aujourd'hui je rêve en pleine conscience, en m'autorisant les rêves les plus fous puis en revenant tranquillement les pieds sur terre. Je m'efforce tous les jours de rêver et cela fait du bien, ne vous en privez pas. Il y a même des rêves qui se réalisent au moins en partie.

Je conserve aussi précieusement quelques illusions que je contemple avec parcimonie ou que je transforme partiellement en rêve...

Ces instants d'évasion font du bien. Il ne faut pas vous en priver, tout en raison gardée.

Oui, ces moments sont profitables et finalement ce fameux tapis n'a pas coûté si cher que cela.

L. Baudinot

www.ecouteCoaching.fr ; @Laurent.Vies.Sereines

