



BY **BEAUTYSANE**
AU PROFIT DE LA **FONDATION MIMI ULLENS**

1 Français sur 2 estime passer à côté de sa vie

Visuel non disponible

° Se réveiller

Il n'est jamais trop tard pour se réveiller après ce constat. Tant que la vie est en nous, il est possible d'agir, et c'est même ce que la vie nous demande, de nous mettre en mouvement.

L'important est de revenir à la conscience de l'instant présent. C'est le seul temps qui existe et sur lequel nous pouvons agir. Le passé n'est déjà plus et le futur n'est qu'une hypothèse.

Photo 1/3

2° Accepter l'impermanence de la vie

Ce qui signifie accepter que rien ne sera plus comme l'instant d'avant. Vouloir figer sa vie à un endroit, un instant, ne procure que de la souffrance. Je parle souvent dans mes ateliers de l'image du cours d'eau représentant la vie. Nous sommes dans ce cours d'eau cramponné à un piquet de bois planté au milieu du cours d'eau. C'est une position très inconfortable. Elle illustre combien la souffrance vient de l'attachement.

Passer à côté de sa vie, c'est peut être avoir voulu retenir ce flux naturel de l'impermanence. C'est peut être s'être figé au lieu d'accueillir le nouveau, les changements, le rythme, les rencontres, ...

Photo 2/3

3° Se pardonner

Cela veut dire se redonner beaucoup d'amour. Se comporter avec soi comme si l'adulte qu'on est devenu prenait la main de son enfant intérieur, pour le rassurer, le guider et lui dire combien il a confiance en lui. Avoir pour soi le comportement qu'on aurait aimé recevoir enfant. C'est par l'énergie de l'amour que l'on peut se transformer de l'intérieur. C'est en nous que résident les clés pour nous permettre d'avancer. L'accompagnement permet seulement à la personne de puiser en elle l'envie d'avancer (et dans envie on entend "en" "vie").

Photo 3/3

47% des Français considèrent qu'ils sont en train de « passer à côté de leur vie », selon un sondage Ipsos paru hier (1). Comment y remédier ? Les conseils de la coach Laurence Moulin.

Médiocre. Voilà comment la population française juge son niveau de bien-être, selon un sondage Ipsos publié jeudi 17 septembre. Près de la moitié des Français (47%) considère également « passer à côté de sa vie ».