

# Se foutre la paix grâce à la Nature!

*La Nature qui nous montre le chemin vers l'art simple d'exister*

Inspiré d'un texte du livre "L'art du calme intérieur" d'Eckhart Tolle

**La nature nous apprend à être en silence, à être nous-mêmes dans l'ici et le maintenant.**

Lorsqu'on porte notre attention sur quelque chose de naturel, cela nous ramène à l'essentiel en nous.

En étant calmes, en étant pleinement présents dans la contemplation de la nature, nous nous relions à la sérénité qu'elle émane, et cette même sérénité s'éveille en nous.

Nous découvrons alors un lieu de repos profond, uni à ce qui est, tel que c'est.

Observez comme chaque animal, chaque plante est totalement elle-même.

Contrairement aux humains, ils ne se sont pas divisés en deux.

Ils ne vivent pas à travers une image mentale d'eux-mêmes, et n'ont donc pas besoin de la défendre ou de l'embellir.

L'animal est simplement animal.

La fleur est simplement fleur.

**Au-delà de ce que l'on voit ou de ce que l'on entend, il y a quelque chose de plus grand :**

un sacré qui ne peut être compris par la pensée, mais seulement reconnu dans le silence.

C'est cette intelligence silencieuse qui soutient toute la nature.

Elle est là, en vous, comme dans tout ce qui vit.

Lorsque vous percevez la nature en laissant des espaces sans pensée, quelque chose d'autre s'ouvre.

**Remarquez combien une fleur est présente, combien elle est abandonnée à la vie.**

Voyez combien elle est paisible, comme elle baigne dans un champ de silence.

Au moment où vous devenez conscient de cette paix, la plante devient votre maître.

Dès que vous regardez au-delà des constructions du mental, une autre dimension s'ouvre : celle d'une harmonie subtile qui traverse toute la nature — et qui vit aussi en vous.

**L'air que vous respirez, c'est la nature** — tout comme le processus de respiration lui-même.

Portez attention à votre souffle et réalisez que vous n'êtes pas celui qui le produit : **c'est la vie qui respire en vous.**

Devenir conscient de votre respiration est l'une des façons les plus intimes et puissantes de vous relier à la nature.

**Vous avez besoin de la nature comme d'un maître, pour vous aider à vous reconnecter à l'Être.**

Ce n'est que lorsque vous devenez silencieux à l'intérieur que vous avez accès au royaume de quiétude où demeurent les rochers, les plantes et les animaux.

Ce n'est que lorsque votre esprit bruyant s'apaise que vous pouvez vous relier à la nature en profondeur, et dépasser le sentiment de séparation créé par l'excès de pensée.

**La nature peut vous conduire vers cette quiétude.**

C'est son don pour nous.

# Se foutre la paix grâce à la Nature!

## Liste d'injonctions, de croyances limitantes ou d'interdits fréquents

### Adaptez, modifiez selon votre inspiration

- Je dois toujours être occupée.
- Je n'ai pas le droit de perdre du temps.
- Je ne peux pas m'arrêter/me reposer tant que tout n'est pas fait.
- Me détendre, c'est être paresseuse. Je n'ai pas le droit de m'amuser avant d'avoir travaillé.
- Je n'ai pas le droit de créer tant que je n'ai pas fini ma to-do liste.
- Je dois d'abord m'occuper des autres avant de penser à moi.
- Il faut que ce que je crée serve à quelque chose.
- Créer, c'est du luxe, pas une priorité.
- Je dois être douée pour avoir le droit de créer.
- Je dois réussir pour être aimée.
- Il faut que je fasse mes preuves en permanence sinon je ne vauds rien.
- Je n'ai pas le droit d'échouer, je dois toujours être performante.
- Je ne peux pas me permettre de ralentir.
- Je dois plaire et maintenir l'harmonie à tout prix.
- Je n'ai pas le droit de mettre des limites ou de dire non. Je n'ai pas le droit de décevoir.
- Il faut que je sois disponible pour tout le monde. Je n'ai pas le droit de penser à moi avant les autres.
- Je dois être forte, je n'ai pas le droit de montrer mes faiblesses. Je n'ai pas le droit de montrer mes failles ou mes doutes.
- Je n'ai pas le droit de dire non, je ne peux pas m'autoriser à ne pas être d'accord ou ne pas avoir envie.
- Je dois être parfaite, je n'ai pas le droit à l'erreur, il faut que je sois irréprochable.
- Je dois contrôler mes émotions, je n'ai pas le droit de ressentir...(colère, tristesse, déprime, peur, angoisse, stress etc. )
- Je n'ai pas le droit de prendre de place.
- Je n'ai pas le droit d'attendre, je dois agir vite.
- Il faut toujours que je sois la première, sinon je perds ma valeur.
- Je n'ai pas le droit de changer, je dois rester dans ce que je connais.
- Je ne dois pas manquer, je dois accumuler pour être en sécurité.
- Je dois protéger tout le monde, sinon je ne sers à rien.
- Je dois briller, sinon on ne m'aimera pas.
- Je n'ai pas le droit d'affirmer mes besoins si cela dérange quelqu'un.
- Je ne peux pas faire confiance, je dois tout contrôler.
- Je n'ai pas le droit de montrer ma vulnérabilité.
- Je dois toujours viser plus haut et aller plus loin.
- Je n'ai pas le droit de rester tranquille ou de me contenter de ce que j'ai.
- Je dois réussir, sinon je ne vauds rien.
- Je dois être différent et original, sinon je n'ai pas d'identité.
- Je n'ai pas le droit de trop m'attacher aux autres.
- Je dois sauver ou aider les autres, sinon je ne suis pas utile.

# Se foutre la paix grâce à la Nature!

## Matériel

- Son journal créatif (ou une feuille un peu épaisse)
- De quoi écrire
- De la peinture foncée (acrylique ou gouache) + pinceau large + gobelet d'eau + palette
- De la colle liquide (ou de la colle en bâton)
- Compas
- Une collection de papiers divers avec des couleurs vives
- Une collection de papier divers avec des couleurs neutre.
- Un marqueur blanc ou clair ( de type Posca )

## 1- Décortiquer une injonction/croyance limitante ou interdit

- Choisir une injonction/croyance ou interdit (parcourez la liste de la page précédente si ça ne vient pas spontanément). Écrivez la phrase en haut d'une page de votre journal.
- Choisir une injonction/croyance ou interdit (parcourez la liste de la page précédente si ça ne vient pas spontanément). Écrivez la phrase en haut d'une page de votre journal.
- Répéter cette phrase, peaufinez-la, précisez-là, trouvez des variantes de cette phrase de départ pour vraiment sentir le "package" qui va avec cette injonction/interdit/croyance limitante de départ.

## 2- Recouvrir l'écriture d'un fond foncé

- Recouvrir l'écriture avec de l'acrylique ou de la gouache foncée. (s'il y a des phrases que vous voulez conserver, recopiez-les sur une autre page). Symboliquement, on va créer du foncé pour faire ressortir la lumière ensuite.

## 3- Créer la fleur

- Tracer un cercle : ça sera le centre de la fleur. Suggestion : la faire un peu sur le côté pour avoir un peu de place sur le côté pour écrire.
- Découper ou déchirer des pétales, ma proposition est de faire des pétales comme des marguerites.
- Commencer par coller les pétales avec des couleurs neutres en arrière plan, superposer les pétales et finir avec des pétales colorés en premier plan.
- **Suggestion** : lire le texte inspiré d'Eckhart Tolle dans ce document. Choisir une phrase qui résonne, se l'approprier et se le répéter tout au long de la création et du collage des pétales comme un mantra que l'on répète mentalement. "Respirer" cette phrase, le ressentir dans le corps. Ce processus devient comme une méditation dynamique.

## 4- Écrire une "phrase-mantra"

- S'inspirer de la sagesse de la fleur, de nature pour trouver une phrase "antidote" par rapport à la croyance/interdit/injonction choisie. Chercher les bons mots sur un brouillon si nécessaire. On le "sent" quand c'est la bonne phrase!
- L'écrire au marqueur blanc sur le fond noir.
- Variante : faire une étiquette avec un papier de couleur, écrire la phrase dessus et la coller selon l'inspiration.



# Se foutre la paix grâce à la Nature!

## Bonus - Explorer et transformer une injonction/interdit/croyance limitante

- S'inspirer d'une ou plusieurs de ces questions et partez en écriture spontanée sur une page de votre journal :

### 1. Comprendre

Quand j'obéis à cette pensée, qu'est-ce qui se passe dans ma vie ?  
De qui vient cette voix intérieure ? Est-ce que je peux reconnaître son ton (famille, école, société, moi-même) ?  
Qu'est-ce que je crois qu'il arrivera si je ne la respecte pas ?

### 2. Identifier l'impact

Qu'est-ce que cette pensée m'empêche de vivre ou de goûter ?  
Quels avantages je trouve à lui obéir (sécurité, reconnaissance, appartenance, etc.) ?  
Qu'est-ce que je perds quand je lui obéis ?

### 3. Ouvrir vers d'autres possibles

Si je laissais tomber cette pensée, qu'est-ce qui pourrait s'ouvrir pour moi ?  
Quelle serait la première petite permission que je pourrais m'accorder malgré elle ?  
Quel serait le plus petit geste de rébellion douce contre cette voix intérieure ?  
Quelle nouvelle phrase / croyance pourrait me soutenir davantage ?  
Quelle ressource naturelle, image ou symbole pourrait m'aider à me libérer de cette voix limitante ? (ex : la rivière qui coule sans rien forcer, la fleur qui s'ouvre à son rythme...)

### 4. Intégrer la solution

Quelle est la prochaine action concrète que je peux poser pour m'en libérer ?  
Quelle émotion ou sensation je voudrais ressentir à la place ?  
Si j'écoutais ma voix intérieure la plus bienveillante, que me dirait-elle ?  
Comment puis-je me rappeler, au quotidien, que j'ai le droit de choisir autre chose ?



J'espère que vous avez aimé ce processus et que vous sentez la sérénité et la reconnexion à vous-même que la nature et l'expression créative peuvent vous apporter.

Si vous avez envie d'aller plus loin sur ce genre de thème, j'ai la joie de vous partager mon programme en ligne **"Je me fous la paix...de manière créative"** pour vous guider pas à pas vers une nouvelle liberté d'être et de créer dans votre vie.

A bientôt!

emilyhawkes

[www.emilyhawkes.fr](http://www.emilyhawkes.fr)

