

## Disciple des mouches ?

Bonsoir les ami,es 😊

Savez-vous que les mouches font de très bons gourous ?

Voici ma petite histoire vécue, je vous laisse deviner ...

Alors voilà, je vous explique la situation de départ : je commence à arroser mon petit potager en montagne et me prépare gentiment à le vivre en pleine conscience. Jusque-là tout va bien, et même très bien. Sauf que c'est l'été, il fait un peu lourd, on est en fin de journée, et pour ceux qui connaissent vous me voyez venir : des nuées de mouches ont repéré l'aubaine. 😬

Je suis rapidement entouré d'une bonne trentaine de ces petits insectes qui courent partout, mais vraiment partout, adorant surtout les zones humides que sont les oreilles, le nez, les lèvres et les yeux bien sûr - sinon ce n'est pas drôle - et suçant à tout va ! Visiblement, je dois avoir bon goût. 🤪

Donc stress. Oui, quand même ! Et je repère bien les réactions habituelles : combat ? Je n'y pense qu'une seconde, l'inefficacité me semble évidente, je suis submergé. Fuite ? Je suis bien tenté, mais mes petites carottes, blettes, salades et concombres ont eu tellement chaud aujourd'hui, les pauvres ont tellement soif ! 🥵

Alors je me rappelle tout ce que je raconte dans mes cycles et formations sur la gestion du stress et la méditation, et je commencer par la première étape, évaluer le danger ... et je me rends bien compte qu'en fait il n'y en a aucun ! Ces mouches ne piquent pas, elles ne transmettent pas de maladies, elles ont juste faim et soif elles aussi. Je devrais pouvoir au moins leur offrir ça ! Bon, en fait ma tentative de me raisonner fait chou blanc, cet essai de pensée alternative ne marche pas vraiment. 😞

Du coup, j'opte pour la pleine conscience et ouvre mon attention au paysage magnifique, au jet d'eau et à son bruit, à la chaleur du soleil, à mon corps ... oh non, pas bonne idée cette dernière option, toujours ces mouches !

J'essaye d'envelopper mon stress d'une conscience bienveillante. Ça marche un peu, vite fait quelques secondes ... 😬

Alors je fuis un peu en me déplaçant de 3-4 mètres. C'était couru d'avance, elles vont plus vite que moi. En fait, elles doivent deviner d'avance où je veux aller, c'est malin ces petites bêtes.

J'essaye la bonne vieille sophro : je repère mes tensions musculaires et je les évacue en soufflant. Ah, ça c'est déjà un peu mieux, ça marche 8-10 secondes. Et je dois bien sûr recommencer encore, encore ... En fait non, ça ne marche pas, ça saoule. 🤪

Une autre idée me vient avec la substitution sensorielle, une bonne vieille technique de sophro : j'essaye de me demander ce que ces sensations sur ma peau peuvent m'évoquer d'autre. Et immédiatement, ce qui me vient sont les petits effleurements que

j'ai pu vivre avec bonheur dans mes souvenirs amoureux. Vous vous rappelez les bisous de cils 😍 ? Ça me plait bien, je m'y accroche, je fais revenir ces moments agréables. Mais c'est fou, ces mouches sont hyper fortes, je suis obligé de rester concentré, du coup le plaisir s'émousse. Elles ont encore gagné ! 🤪

Avec tout ça j'ai quand même tenu 10 minutes, je me dis donc que c'est bon pour ce soir, que j'ai bien arrosé et que ça suffit (je me demande tout de même s'il n'y a pas un peu de fuite dans tout ça). Ouf, ça fait du bien quand ça s'arrête (Je me demande aussi si je ne suis pas dans l'histoire du fou avec son marteau ?).

Et nous voilà le lendemain soir, même fin de journée, même soif de toute la nature, même idée tordue d'aller arroser, bon, je vous passe la situation. En plus je ne vous ai pas dit, mais je suis en short torse nu, sinon ce n'est pas drôle. J'arrive à tenir mes 10 minutes de tous les moyens possibles, en défocalisant, etc. etc. puis je me sauve vite fait à nouveau, c'est terrible quand même d'enseigner des trucs aux gens et de ne pas arriver à les suivre soi-même ! 🤪

3è soir. En fait je dois être maso finalement. Je suis en train d'arroser et miracle : après 5 minutes, je me rends compte que même si je suis toujours entouré de mouches qui me courent partout, je réalise que je ne les calculais plus du tout : j'étais dans mon arrosage, dans ma montagne, dans quelques pensées probablement aussi. Alors je continue ainsi et je suis surpris de la facilité avec laquelle le stress s'est réduit. 👍 Et pourtant, les petites mouches sont bel et bien là ! Et je peux même les considérer avec bienveillance et leur dire d'en profiter !!

Bon, pas trop quand même, je ne leur ai pas dit d'appeler leurs copines. 🤪

En conclusion ? Finalement, c'est pas mal l'entraînement de l'esprit ! Juste ça ne fonctionne que rarement tout de suite. Merci les mouches 😊 !

Prochaine étape, les moustiques ? Pas sûr ho ho !



Gilles !