



Pourquoi choisir de vivre un voyage-atelier ?

par Dolores Lamarre

Je considère le voyage-atelier comme un outil fort riche, contribuant au développement personnel.



Plusieurs personnes me demandent souvent de leur parler du sens à donner au voyage-atelier. Je souhaite mes mots vous apporter une lumière sur cette activité, tout en ne m'arrêtant pas aux particularités logistiques, là n'étant point l'objectif de cet article.

Il existe maints outils pour servir l'évolution personnelle, dont participer à un voyage-atelier. De bien jolis mots, seriez-vous peut-être tenté de penser. Au fait, commençons par définir ce qu'est, à mes yeux, l'évolution personnelle et à quoi sert-elle ?

Tout est en mouvement dans notre univers. Notre belle planète aussi. Par appartenance holographique, tout bouge donc en nous, puisque chaque personne est une partie composante de l'univers. Entre le moment de notre conception et celui de notre mort, un passage nous permet de se transformer, de s'améliorer. Là est l'un des objectifs de notre présence sur la Terre. L'Homme n'aime généralement pas le changement. Devant l'inconnu ou le bousculement, il jugera et il tentera de contrôler, pour se sécuriser.

L'éducation familiale, sociale et culturelle contribue, entre autres, à nous donner des connaissances diverses. Ce bagage soutient le développement de notre intelligence, de notre corps et améliore, qu'en principe pour certains, notre relation avec notre esprit et nous-mêmes. Mais qu'en est-il vraiment ? Vivons-nous ou vivons-nous. Où commence et où s'arrêtent notre libre arbitre et notre liberté ?

Tout en conservant mon lien avec le thème traité, je souhaite toutefois errer en périphérie de celui-ci, pour mieux le supporter. Un brin philosophique mon discours, cependant d'actualité, avec tout ce qui se passe autour de nous, ne parlons par exemple que des guerres ou des ouragans, des enfants qui battent leur mère, des adolescents qui s'entre tuent, du clonage, du taxage chez les petits à l'école primaire....

La Terre semble aussi fatiguée de porter sur ses é-pôles notre soif de pouvoir et de contrôle. Tente-t-elle de nous dire qu'il est temps de sortir de notre individualisme, renforcé depuis la révolution tranquille, pour nous élever en conscience collective et mieux nous supporter les uns les autres. Jésus n'a-t-il pas dit (et je ne fais pas discours religieux ici) : aimez-vous les uns les autres. Son message a été oublié, noyé dans l'égoïsme et le pouvoir.

La plupart d'entre nous ont facilité à éjecter ces faits, à chasser de nos pensées la misère humaine. Certes, la vision de la souffrance nous rappelle inconsciemment qu'un jour nous mourrons aussi. Contrairement à certaines cultures, qui dès la naissance libèrent leur attachement pour vivre dans la clarté de l'instant présent, nous nous casons dans notre petit monde confortable, téléviseur, cellulaire et ordinateur jusqu'au jour où, l'inconfort psychologique nous assaille, suite à des situations désagréables vécues dans l'une ou plusieurs sphères de notre vie. Tout à coup, nous vient le constat de la peur de perdre, de changer...

Y a-t-il un moyen de traverser nos difficultés avec plus d'équilibre et de clarté ?

Malheureusement nous sommes trop souvent robotisés et conditionnés. Nous ignorons ce qu'est l'être humain. Nous croyons en ce que nos sens nous racontent. Nous préférons demeurer encadrés dans le périmètre de

savoir, transmis par les institutions de nos divers systèmes collectifs, assoiffés d'avoir raison. C'est ce que nous apprenons en bas âge et ce que nous enseignons à nos enfants. Ensuite nous crions alarmistes, en accusant celui ou celle qui tente de réagir positivement, en travaillant à nous éveiller de notre dormance, le plus souvent parce que nous avons peur de l'inconnu.

Sachons que le plus grand inconnu est celui qui habite en soi. Il est peur et il est amour. Il régit nos vies. Est-ce si quétaine, pour utiliser cette expression de couleur locale québécoise, que de chercher à le découvrir et à se connaître. Lorsque nous quitterons cette planète, nous n'apporterons pas notre maison, notre compte de banque, notre titre, notre enfant, ni la personne qui partage notre vie. Tous ces éléments ne sont que prêtés. Il est sage de vivre le non attachement face à ceux-ci, en savourant le moment présent pleinement, avec équilibre. Tout en ayant droit au bon et au beau, vivons lucidement !

Un jour, vous est-il peut-être arrivé de vous poser l'une ou plusieurs de ces questions : qu'est-ce que je fais ici ? Y a-t-il autre chose après la mort ? Viendrais-je d'ailleurs ? Nous nous empressons alors de sortir de ces moments interrogatifs, à l'écoute de soi, en pensant que nous sommes déréglés de notre programmation limitée et un peu fous. Nous avons peur et vite nous faisons tout pour entrer dans le rang. Surtout ne pas partager aux autres nos interrogations. Nous avons peur du rejet, peur du jugement, du ridicule et j'en passe.

Peut-être un matin, vous est-il arrivé de vous lever triste, sans en connaître le pourquoi. Pour éviter d'en identifier la cause, vous avez engourdi votre état sous des tonnes de raisons fausses et plusieurs onces de café. Vous avez remis votre masque d'illusion et vous êtes parti à la conquête de votre reconnaissance, espérant la recevoir de l'extérieur. Pour vous sentir reconnu, vous avez peut-être accepté de plier sous le poids de la tâche, fatigué, ne respectant pas ce que vous avez de plus précieux : vous et votre âme.

Certes, un être humain peut vivre non heureux, dans l'illusion de l'être, pendant parfois plusieurs années et même toute sa vie. S'il sent cette solitude qui le terrasse à l'occasion, il s'empresse alors de s'accrocher à renforcer son paraître, sa productivité. Il contrôle et se contrôle, pour éviter de perdre la face, l'argent, son titre, ses proches... ou pour éviter de pleurer en sentant sa faiblesse, sa vulnérabilité ou une baisse d'énergie l'envahir graduellement. Devant l'impuissance croissante en lui, il préfère s'autodétruire.

En effet, car la reconnaissance de soi, est un besoin pour chaque être humain. Trop souvent, malheureusement, celui-ci se l'attribue en fonction de celle qui lui est accordée par son environnement, ses proches. Il s'identifie à la réussite ou non de ses objectifs, à son titre ou à son emploi, créant pour résultante, qu'il peut se sentir menacé lorsque l'entreprise est en difficulté ou que celle-ci est dévalorisée, accusée de ci et de cela.

La vie de cette personne repose sur le faire et l'avoir. Là est une lacune immense, puisque être qui l'on est vraiment et s'aimez inconditionnellement, s'avèrent les bases solides véritables, pour bâtir chaque jour sa vie sereinement, une vraie joie nourrissant le cœur.

Parmi maintes activités de croissance personnelle, les voyages-ateliers prennent leur signification, en aidant des personnes souffrantes de blessures, telles la non reconnaissance, le rejet, l'insécurité, la dépendance, la peur... à s'en libérer. Ils contribuent à prévenir les déséquilibres et inconforts émotionnels.

Certes, ils comptent parmi les moyens de se ressourcer, de diminuer le stress croissant qui nous vide silencieusement. Ils sont principalement un temps d'arrêt pour se rencontrer en soi et apprendre à mieux se connaître, pour se reconnaître, brisant le cercle vicieux qu'engendrent les attentes, le contrôle, les patterns....

Sortant de l'égrégor de la routine et de l'environnement habituel, il favorise ainsi le participant à entrer plus rapidement en contact avec ses besoins véritables, ses choix, sa vérité intérieure. Il accélère donc le processus menant à son mieux-être et à son équilibre amélioré.

Différemment des voyages touristiques habituels, les voyages-ateliers aident les participants à se découvrir davantage dans leur essence unique et profonde. Bien entendu, ces voyages se veulent des opportunités de rencontrer la culture, les traditions et les us d'un peuple et d'utiliser les lieux énergétiques naturels en des terres, le plus souvent anciennes, pour potentialiser en la personne participante, une vision plus claire de sa vie.

De retour au pays, ceci facilite la transformation, s'il y a lieu, suite aux blessures rencontrées dans les inconforts du quotidien, précédant le voyage. Les prises de décision deviennent plus aisées et la respiration de meilleure amplitude. Ceci favorise un état de santé qui s'améliore graduellement. Si la maladie était au rendez-vous, il deviendra plus simple d'en décoder le sens dans sa vie et ainsi de se préparer avec respect et douceur à guérir ou à accepter de quitter avec paix.

C'est toujours le plus grand des voyages : celui au cœur de soi... Vivre un voyage-atelier, c'est traverser le désert de notre ignorance, pour s'abreuver à la joie d'être de mieux en mieux avec soi-même. Nous commençons à définir et saisir davantage notre rôle sur terre. Il devient plus facile de traverser nos tempêtes et d'aider les autres, en cessant de vouloir les sauver. Les attentes sont des prisons. Trop souvent elles demeurent les silencieuses responsables de nos états de victime et d'angoisse.

Bien sûr, les voyages-ateliers vous confronteront peut-être à dépasser vos insécurités et vos peurs. Ils s'ajustent, comme par magie, aux besoins que la personne a, de guérir quelque chose qui l'empêche d'avancer, de respirer pleinement, à cette période actuelle de sa vie.

Dès que vous sentez l'appel à vous inscrire à l'un de ces voyages, soyez bien observateur de ce qui se passe en vous. Déjà, vous ne serez pas parti et vous commencerez à recevoir des bénéfices, en apprenant de vous. Voici un exemple : une personne qui a une forte peur de perdre l'affection, la tendresse, l'amour, les biens matériels, l'argent...tout en ignorant celle-ci présente en elle, risque de rencontrer l'insécurité et la peur de ne pas avoir l'argent pour les frais du voyage ou autres... Celle qui a de la difficulté à se reconnaître, craindra peut-être que son congé ne lui soit pas accordé...

Durant ces voyages se créent des liens chaleureux empreints de respect. De plus, les gens ne se sentent plus seuls à vivre certaines difficultés. Cela encourage et donne des pistes intéressantes de solutions, en toute liberté de les appliquer ou non.

Depuis plusieurs années j'anime ce genre de voyages, dans les terres mayas, en Inde et en Egypte. J'ai assisté en de multiples occasions à la transformation du papillon. Quelle beauté !

Je suis disponible à répondre à vos interrogations complémentaires, par le biais de messages que vous voudriez me faire parvenir. Bonne route en vous. Peut-être un jour serez-vous de ceux qui choisiront ce moyen pour servir leur mieux-être et, par ricochet puisque Tout est interrelié, celui de la collectivité.

Dolores Lamarre

www.doloreslamarre.alchymed.com

Courriel : lerayondor@questzones.com

Tous droits de reproduction intégrale ou partielle est interdite sans mon autorisation. Merci

Ce texte est tiré du portail Alchymed.com.
Nous vous invitons à le faire circuler en mentionnant la source.
Copyright © 2002 Les Productions Alchymed inc.

Tous droits réservés.