

Comment trouver Votre Être Intérieur ?



par Adam Fartassi

Avez-vous déjà pensé à qui vous êtes ? Et ce que cela signifie ?

Je ne parle pas de votre rôle, ou identités sociales. Vous pouvez être un(e) ami(e), un frère/une sœur, un employé(e), un fils/une fille, un mari/une femme, un père/une mère, etc. Parfois tout cela en même temps, mais ce ne sont qu'un aspect de vous-même. Ils ne représentent pas ce que vous êtes fondamentalement à l'intérieur. Votre Être est qui vous êtes vraiment à l'intérieur.

Pour connaître votre Être Intérieur il faut que vous connaissiez votre but, vos valeurs, vos motivations, vos buts

et vos croyances. Pas ce qui vous a été dit par les autres, mais ce que vous avez découvert par vous-même. Connaître votre Être intérieur nécessite un assez haut niveau d'introspection et de conscience.

Si vous êtes clairement conscient(e) d'au moins la moitié de ce qui est cité plus haut, vous avez probablement un haut niveau de conscience. En même temps, le chemin de la découverte n'a pas de fin – c'est le voyage d'une vie.

Vous êtes bien plus que vos identités

Tenter de découvrir votre Être intérieur peut être ardu. Vous portez de multiples identités dans votre vie. Chacune a socialement son propre lot de valeurs, visions, et attentes définies. Malgré tout, celles-ci peuvent ne pas se conformer à ce que l'image que vous avez de vous-même.

Par exemple, disons que vous êtes un employé d'une entreprise d'automobile, en tant qu'employé, votre mission devrait suivre la mission de l'entreprise, quelle qu'elle soit.

Cependant, vous en tant que personne, avez d'autres rêves et objectifs qui sont différents de ceux de votre employeur. Peut-être que vous aimez vraiment le volley-ball et que c'est votre passion. Votre vision idéale c'est d'être un célèbre joueur de volley-ball puis de devenir ensuite un coach en volley-ball, entraînant des équipes nationales.

C'est clairement différent de la vision de l'entreprise qui n'attend de vous que votre rôle de simple employé. De la même façon, cela s'applique aussi à vos autres identités. Pour chaque identité, vous avez un lot de buts / valeurs / visions / motivations / objectifs / croyances qui ne sont pas entièrement les mêmes que votre Être intérieur.

Parce que tout le monde est unique, votre véritable Être ne peut être limité à une seule identité ou étiquette. Aucun de ces rôles en eux-mêmes ne décrit précisément qui vous êtes.

Une bonne analogie serait une fleur. Votre Être intérieur est comme le bulbe d'une fleur (la partie centrale où les pétales sont rattachés). Vos identités sont un peu comme les pétales autour de votre Être intérieur.

Alors que les pétales sont des extensions de la tête, ils ne sont pas la tête. De même, vos identités sont des extensions de vous-même, mais ils ne représentent pas qui vous êtes entièrement.

L'importance de renouer avec votre Être intérieur

Si vous n'avez jamais vraiment réfléchi à votre Être intérieur, c'est probablement parce que vous vous êtes défini à travers vos identités. Il est fréquent de se voir dans un certain rôle, comme celui d'un ami, un employé, un fils/une fille, etc. Certains passent leur vie à se construire eux-mêmes de telles identités.

Si on les leur retire, ils se retrouvent complètement perdus, parce qu'ils n'ont que très peu conscience de qui ils sont à l'intérieur. Ces personnes ne sont pas capables d'articuler leurs propres visions, buts et rêves au-delà de ce qu'il leur a été imposé via leurs identités.

Par exemple, quelqu'un qui s'est attaché à son identité de fils vivra toute son existence comme un fils. Il agira conformément à ce qu'il y a de mieux pour ses parents. Il passera beaucoup de temps avec ses parents, fera des choses pour ses parents, négligeant tout autre chose dans sa vie s'il doit les rendre heureux.

Quand il doit prendre d'importantes décisions, telles que le

choix d'une carrière ou d'un mari/une femme, il doit s'assurer d'avoir l'accord de ses parents avant d'agir. Ses parents sont au centre de sa vie.

Cependant, son Être intérieur est bien plus grand que sa seule identité de fils de ses parents. Si ses parents disparaissaient de sa vie, il serait complètement perdu. Sa vie basculerait et partirait à la dérive puisque l'ancre qu'il s'est construite toute sa vie n'existerait plus.

C'est comme si le bulbe d'un tournesol disparaissait, toutes les pétales s'éparpilleraient au gré du vent puisqu'il n'y a plus rien pour les maintenir ensemble. Lorsque vous êtes trop attaché à l'une de vos identités, vous courez le risque d'avoir une crise d'identité lorsque celle-ci disparaît.

C'est pourquoi il est important de trouver votre Être intérieur. Vous êtes propriétaire de votre vie et vous vivez votre vie pour vous-même. Cette vie est définie par vous, et non pas par vos rôles ou identités. Si vous n'êtes pas connecté à qui vous êtes véritablement, vous vivrez une vie dictée par les autres. Poursuivant les buts des autres, vivant à la hauteur de leurs attentes et projections, plutôt que de vivre comme vous le souhaitez vraiment.

Connaître votre Être intérieur est la première étape pour vivre une vie en toute conscience et selon vos désirs et décisions.

De la connaissance de votre Être intérieur provient la Conscience de Soi

Si vous n'avez pas une vision claire sur ce qu'est votre Être intérieur, il est quand même probable que certains aspects de votre Être intérieur soient déjà apparents dans votre vie quotidienne, selon la façon dont vous gérez vos identités.

Par exemple, si vous vous vantez souvent d'être responsable envers vos parents, la responsabilité est probablement l'une de vos valeurs intérieures. Si vous vous sentez un besoin impérieux d'être toujours là pour vos amis, la fiabilité est sûrement une valeur importante pour vous.

Il est parfaitement normal de ne pas connaître son Être intérieur. Le découvrir et l'élucider est l'affaire d'une vie. Par exemple, lorsque j'avais 10 ans je n'avais pas autant conscience de moi que maintenant. Lorsque j'étais en primaire et au collège, je ne savais pas qui j'étais ni ce que je serais. Je pense que n'importe qui à cet âge est dans ce même cas. Tout le monde à cet âge ne faisait que ce qu'on lui disait de faire que ce soit les parents, l'école, la société..

À cet âge il était difficile de faire preuve d'introspection, ni même de conscience de soi. C'était le brouillard total. Alors que nous commençons à construire nos propres personnalités, elles n'étaient au mieux qu'un amas de désirs et de rêves.

La raison principale pour laquelle nous avons une conscience de soi aussi faible à ce moment-là est due au fait que la conformité est très appréciée dans les écoles (voire même dans la société d'ailleurs). Être critique ou avoir une opinion est considérée comme un acte de rébellion.

Nos tâches étaient généralement de traiter et d'exécuter des instructions, et non à remettre en question ou choisir. Si vous aviez des pensées différentes, vous étiez généralement mal vu et remis vertement sur le droit chemin.

C'est pourquoi nous ne pensions jamais vraiment comme nous le voulions. Nous étions plus des robots qui appliquaient bêtement ce qu'on leur apprenait, ou plutôt [des somnambules comme j'y fais souvent référence ici](#).

Lors que je suis entré au lycée et d'autant plus à l'université, ma conscience de soi a grandi. Cela est venu

grâce à la liberté croissante dont on disposait, comme par exemple choisir certains cours ou cursus.

Cela me poussait alors à prendre des décisions et donc déclenchait une plus intense réflexion vis-à-vis de ce que je voulais faire sur le moment et pour l'avenir. Bien sûr, beaucoup d'activités que je faisais à côté m'ont aidé à me développer de différentes façons – par exemple l'une de mes passions est le web design, j'étais déjà le webmestre d'un certain nombre de sites avant celui-ci. Je prenais aussi part à diverses activités extrascolaires, etc.

Ces dernières années j'ai pu trouver ma vocation et appris ainsi à mieux me connaître. Chaque jour est une occasion d'apprendre qui je suis et où je vais. Plus j'en découvre sur moi-même, et plus je suis capable de vivre de manière consciente.

Qui se cache vraiment derrière vos identités ?

Faisons un exercice pour découvrir votre Être intérieur.

Commencez par enlever mentalement toutes ces différentes identités que vous avez accumulées depuis le début de votre vie. Cela signifie d'arrêter de vous considérer comme un frère, un collègue, ami, ou quelle que soit l'identité avec laquelle vous avez l'habitude de vous associer. Pensez juste à être vous-même.

À l'aide d'un papier et d'un stylo, écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous lisez les questions ci-dessous:

- Quel est mon but dans la vie ? Quel but je pense que la vie doit avoir ?
- Quelles sont mes perspectives pour moi-même, indépendamment de toute autre personne ?
- Quels objectifs et rêves ai-je pour moi-même pour

- l'année, les 3 ans, 5 ans ou même 10 ans à venir ?
- Quelles sont MES motivations dans la vie ? Qu'est-ce qui me pousse à avancer, jour après jour ? Pour quoi je me bats jour après jour ? Qu'est-ce qui me passionne ?
 - Quelles sont mes valeurs ? Quelles sont les qualités qui sont importantes pour moi ?
 - Quelles sont mes croyances vis-à-vis du monde qui m'entoure ? Quels sont mes points de vue sur le monde ?

Si c'est la première fois que vous faites un tel exercice, vous allez probablement trouver cela difficile. Certaines de vos réponses peuvent provenir de vos identités sociales.

Si vous êtes par exemple très centré sur la famille, vous pouvez constater que vos réponses sont complètement centrées sur le fait de prendre soin de votre famille. Ça ne pose aucun problème d'avoir de telles réponses, mais ça ne devrait pas être la seule chose évoquée.

Commencez par penser au-delà de votre famille. Quelles sont vos perspectives pour *vous-même*, en dehors de votre famille ? Quelles sont vos motivations personnelles dans la vie ?

Ne vous inquiétez pas si vous avez du mal à trouver des choses. Même si vous avez l'impression d'écrire sur une page blanche, il y a un véritable VOUS qui sommeille derrière toutes ces identités sociales, attendant d'être découvert.

Voici quelques étapes qui me semblent très utiles pour découvrir cet Être intérieur :

- Apprendre et évoluer constamment, [dans tous les domaines](#).
- Me plonger dans de nouvelles situations, et sortir de ma zone de confort pour en apprendre plus sur moi.
- S'introspecter constamment.
- Chercher au-delà de ce que l'on me propose ou me dit, pour découvrir ce que je veux vraiment pour moi.
- Écouter mon instinct lorsqu'il s'exprime.

En faisant cet exercice, vous avez déjà déclenché le processus de recherche. Peu importe à quel point votre Être intérieur est profondément enraciné en vous à l'heure actuelle, cette recherche s'étendra, lentement mais sûrement, pour remuer les profondeurs de votre âme.

Vous allez commencer à devenir plus conscient de vos pensées et actions. Bientôt, vous serez à même de vous faire une impression de qui vous êtes vraiment à l'intérieur. Finalement vous arriverez au stade où vous saurez clairement qui vous êtes en tant que personne.

Comment s'aligner avec votre Être intérieur.

Au fur et à mesure que vous découvrez votre Être intérieur, vous trouverez probablement que vos identités ne collent pas avec votre Être intérieur. Il y a un conflit entre qui vous êtes vraiment, et les attentes que l'on pose sur vos épaules. Si c'est le cas, tout va bien. C'est la première étape pour découvrir qui vous êtes.

La prochaine étape est de vivre en alignement avec votre Être intérieur, du mieux que vous le pouvez, selon la situation. En même temps, commencez à réaliser des plans à long terme pour vivre complètement aligné avec votre Être intérieur.

Par exemple, quelqu'un qui travaillerait en tant qu'employé d'un service marketing de produits de beauté, signifie qu'il doit être doué pour créer des stratégies marketing nouvelles pour pousser les consommateurs à acheter. Mais comme, selon moi, l'industrie de la beauté agit sur un très bas niveau de conscience (au niveau du désir, la peur de ne pas être attirant(e)), cette identité n'est donc pas alignée avec l'Être intérieur (haut niveau de conscience) en chacun de nous.

Il y a clairement un conflit entre le rôle d'employé et l'Être intérieur. On peut bien sûr, se rendormir et faire comme si cette gêne n'existait pas ou bien choisir une autre voie.

Bien entendu, démissionner n'est parfois pas une option. Ainsi, le mieux que la personne puisse faire c'est d'essayer de vivre aussi aligné que possible avec son Être intérieur, et planifier à long terme une manière de poursuivre ce qui la passionne.

Bien qu'il soit difficile de changer la nature du travail réalisé, cette personne pourrait – par exemple – établir de solides relations avec ses collègues. Cela permettrait à eux aussi d'élever leur conscience, en discutant de ce qui les passionne, jusqu'à ce qu'une opportunité apparaisse et lui permette de changer de travail pour poursuivre ses rêves.

Chaque action que vous faites devrait être en accord avec votre Être intérieur. S'il y a des identités qui ne s'adaptent pas avec la représentation de votre Être intérieur, il y a deux options qui s'offrent à vous.

Premièrement, essayez de trouver un point commun entre ces identités et votre Être intérieur. Cela peut impliquer de modifier ces identités pour mieux s'accorder avec qui vous êtes véritablement. De dire "je ne suis pas un employé de X, je suis employé par X pour telle et telle tâche." Ce simple changement de termes est important, vous n'êtes plus une possession de l'entreprise, mais vous dispensez des services à cette entreprise.

Si cela ne fonctionne pas du tout, l'autre (plus drastique) option serait de supprimer ou de changer complètement l'identité. C'est-à-dire, par exemple de quitter l'identité d'employé pour se mettre à son compte, ou bien couper toute relation avec vos amis qui vous tirent vers le bas.

Tout cela vous permettra de grandir en tant que personne, et devenir [plus accompli](#) dans votre vie. Toutes vos identités

doivent graviter autour de votre Être intérieur et être alignées dessus. Et cela ne peut se produire qu'à travers un effort conscient, en modifiant peu à peu vos identités jusqu'à former un tout cohérent.

Concentrez-vous sur la recherche de votre Être intérieur, puis vivez progressivement en alignement avec celui-ci. C'est ainsi que vous commencerez à vivre une vie enrichissante et consciente !

Source: <https://www.penserchanger.com/>