



D.R.

“

Be the change you want to see in the world

Gandhi

”

Gandhi est un guide spirituel et un homme politique indien. Il a beaucoup travaillé pour l'indépendance de l'Inde et a proposé aux indiens de s'opposer aux colons anglais par la désobéissance civile basée sur la non-violence. Cette idéologie a été reprise par le Dalai lama, Martin Luther King et Nelson Mandela.

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde ».

L'exemplarité de notre vie, de la personne que nous sommes, de nos choix influence réellement la marche du monde. C'est de notre construction intérieure, de nos prises de conscience que jaillissent les grands changements en soi et par projection dans notre monde puis dans le monde. Il n'y a pas de séparation entre l'un et l'autre puisque nous sommes en interdépendance entre l'un et l'autre. Il serait vain d'imaginer que le monde change sans opérer soi-même le changement que nous attendons. Habiter soi-même le changement, l'éprouver et le répandre par l'exemplarité, simplement en incarnant ce changement. Le changement que nous attendons dans le monde sera le fruit d'un retour sur soi, de notre implication dans la marche en avant de nous-même et du monde. C'est la seule voie pour « la guérison du monde » dont Frédéric Lenoir fait état. De notre propre guérison découlera la guérison du monde.

C'est ce qui se passe en psychothérapie : nous consultons pour régler un certain nombre de choses bloquées dans nos vies, où l'on ne s'en sort pas/plus. Nous prenons conscience, nous déblayons, nous ordonnons nos vies, nous faisons sens et en même temps nous changeons et nous incarnons ce changement. Nous changeons de regard sur les êtres et les situations qui nous posaient problème. Nous rayonnons ce changement au sein des nôtres et plus loin, dans nos comportements en tant que citoyens au sein du monde. Un changement profond et durable passe par nous d'une manière individuelle et devient collective. Rien n'est séparé : l'individuel du collectif. Ce changement peut être appréhendé du dedans de soi lors d'une séance de sophrologie. Un senti singulier, du nouveau dans le corps ou se voir réagir différemment face à une situation en état modifié de conscience.

Sophie Barbé



Sophie Barbé

7, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer

Tél : 06 10 24 05 05 - sophie.barbe@gmx.fr

www.sophiebarbe.com

[f](#) Sophie Barbé