

# ACCEPTATION OU RESIGNATION

« Ne pas confondre pour être libre ! »

*Philippe BERTHOLON – METAKINEBIOLOGIE®*

Il y a des situations incontournables auxquelles nous sommes confrontés dans nos existences. Parfois, voir souvent, l'illusion du regard que l'on porte sur ces situations nous empêche de percevoir la réalité. Notre mental nous confine dans une sorte de zone de confort, souvent inconfortable d'ailleurs, mais qui nous rassure car nous en connaissons les codes au travers de nos automatismes. En réalité, nous sommes faces à une quintessence de faits que la vie nous oppose. Accepter « réellement » nous permet d'être un peu plus libre.

Prendre conscience de ne pas être conscient nous permet de prendre le recul suffisant pour être conscient de ce qui n'est pas conscient.

## 1 – LES PLANS DE L'EXPRESSION DE LA VIE, NE CORRESPONDENT PAS NECESSAIREMENT À NOS DESIRS :

La maladie ou l'accident peuvent anéantir des projets de vie.  
Malgré des compétences et des diplômes, on peut perdre son travail.  
Des couples apparemment unis peuvent être amenés à se séparer.  
D'autres malgré un désir ardent d'enfants ne peuvent en avoir.  
Etc, etc...

## 2 – L'ILLUSION DU «JUSTE »

Déjà exposé dans mon ouvrage « Métakinébiologie® de la souffrance à la conscience », il est fondamental de prendre conscience de la nécessité du non jugement des expériences de vie. La vie n'est ni juste, ni injuste, « elle est ». Certes difficile à accepter pour certains, mais qui a décidé ou promis, que les récompenses seraient pour les plus méritants ?

Les personnes qui ont fait le bien une grande partie de leur existence, peuvent connaître de terribles épreuves. D'autres individus qui semblent ne se soucier que d'eux-mêmes accèdent à la richesse et la prospérité.

En fait, ceci n'est souvent que le souvenir de la petite enfance ou la récompense appartient à ceux qui ont été gentils. Illusion, pure illusion, l'existence est tout autre !

## 3 – LE DEFI

Les orages, les éclairs, le tonnerre, le malheur et la tristesse nous enrichissent autant que le beau temps, le bonheur et la joie. Cela fait partie de la vie, de l'existence et de la condition humaine.

Accepter que ce qui est « est » nous permet d'être libre, car notre libre arbitre ne s'exprime uniquement qu'à partir de l'instant présent. Là est le défi, sinon ne persiste que le conflit.

## 4 – TOUT EST IMPERMANENT

Le temps est avant tout un concept, et d'ailleurs sur cette planète les individus comptabilisent le temps de différentes façons. En fonction des cultures et des croyances les critères de calcul sont autres. Ce qui est intemporel ce sont les cycles et dans notre univers tout n'est que cycle. Alors qu'il s'agisse de notre vie professionnelle, de nos

différents parcours de vie, de nos capacités, de nos aptitudes, de nos compétences, rien n'est immuable et tout est en cours de changement. De notre naissance à notre mort tout n'est que mouvement. A chaque instant tout change, se termine et recommence sous une autre forme.

## 5 - LA PERFECTION DE L'IMPARFAIT

Regardons en face le miroir de nos attentes faces aux autres ; c'est de là que surgit nos frustrations, nos déceptions, nos pleurs, car nous sommes des êtres duels comme toutes choses dans cet univers, des êtres limités. Alors les êtres qui nous entourent peuvent parfois nous rejeter, ou ne pas être loyaux avec nous.

Mais dans l'**acceptation** inconditionnelle nous pouvons aussi éprouver de la gratitude et de la compréhension dans les expériences que la vie nous propose.

Ici commence notre libre arbitre et notre liberté d'être, soit, dans un état conflictuel ou bien dans le défi de la vie. Le défi de dire OUI à l'expérience plutôt que de s'enfermer dans la prison de sa souffrance et du refus du changement.

Une des clés du changement et du mieux-être est donc de « sortir de sa zone de confort » Qui plus est, très souvent inconfortable, mais qui rassure notre mental inconscient au travers de paramètres et d'automatismes connus. Accepter de passer au travers de ces cinq phases, qui ne représentent que la réalité de notre existence. Le vrai courage du cœur est de percevoir la réalité avec amour et compassion pour soi-même et pour les autres en acceptant d'être des « êtres » limités et imparfaits.

Là réside notre perfection.

Philippe Bertholon

Kinésologue, concepteur de la Métakinébiologie®

Et de la kinésiologie Fondamentale©

Formateur, auteur, conférencier.

[www.kinebio.com](http://www.kinebio.com)