

BIENVENUE A LA NOUVELLE NORMALE

Nous sommes entrés dans une période que je définis comme étant la « Nouvelle normale » : il nous faut comprendre que les choses ne seront plus jamais les mêmes. Il est donc nécessaire de nous habituer à faire les choses différemment car, d'ici peu, ces « différences » seront la norme. Les anciens schémas et les vieilles structures nous auront bien servi ; leur transition vers un espace où certaines d'entre elles ne fonctionnent plus peut être déstabilisante et perturbante. Quoi qu'il en soit, il est inutile de perdre du temps avec des modèles dépassés qui ne nous profitent plus. Il se peut que nous éprouvions de la frustration face à l'incertitude sur ce qui doit être fait ; et pourtant ce n'est que le début ! En effet, il nous reste encore beaucoup de chemin à parcourir : ce changement va prendre plusieurs années.

Il se peut que les choses changent plus rapidement maintenant que par le passé ; nous vivons dans une réalité qui bouge. Il est probable que beaucoup d'entre nous en aient déjà fait l'expérience ces derniers temps : un sentiment de vitesse et d'incertitude très différent. Pour autant, ce sentiment de « perdre les pieds » ne doit pas être une source d'angoisse. Tout changement n'est pas négatif ; les gens sont simplement effrayés par ce qu'ils ne connaissent pas. Le plus simple dans tout cela est d'accepter le besoin d'une « nouvelle normale » ; le plus dur est de participer activement au changement, de façon équilibrée, stable et non-étrange. Faire partie de la « nouvelle normale » veut aussi dire se normaliser soi-même. Ainsi, il n'est plus nécessaire de se mettre à l'écart ; c'est-à-dire d'utiliser « la différence » comme un trait de la personnalité ou de l'identité. On ne peut exprimer la totalité de son potentiel lorsque l'on est déséquilibré. La « nouvelle normale » n'est pas là pour mettre de la distance entre soi et les autres : elle ne soutient pas les énergies de division.

Parfois, le changement demande du courage : le courage d'accepter ce changement comme la nouvelle norme. Certaines personnes y sont plus habituées et s'adaptent donc plus facilement que d'autres – chaque individu doit trouver ce qui est juste et confortable pour lui. Cependant, on ne part pas de zéro ; là où nous sommes aujourd'hui fait également partie du changement.

En réalité, cette stabilité constitue une illusion, car tout est en mouvement. Pour ainsi dire, la vie est un générateur de flux ; et le corps humain est conçu pour ce changement constant. Lorsqu'un déséquilibre se produit, le corps cherche naturellement à retrouver l'équilibre (physiquement, émotionnellement et énergétiquement). Nous savons déjà cela instinctivement, comme nous savons le mettre en pratique. C'est en nous adaptant au changement et au flux que nous nous propulsons en avant : un élan puissant au sein de notre vie. Ce nouveau rééquilibrage ne consiste pas à faire marche arrière – il s'agit plutôt de trouver de nouvelles positions et définitions. Il nous faut redéfinir pour nous-même ce qu'est la nouvelle normale.

Nous devons apprendre à nous servir des nouveaux outils que nous possédons, et que nous sommes censés utiliser. Par exemple, les croyances religieuses et une foi sans faille sont de vieux outils. Maintenant, il nous faut cerner les nouveaux outils entre nos mains, et apprendre comment nous en servir. Aussi, cette période de réapprentissage nous invite-t-elle à faire un « nettoyage » personnel afin de mettre de l'ordre dans notre propre maison.

Alors, soyons clairs : nouvelle normale veut dire changement constant – et cette normalité peut changer quotidiennement. Est-ce si difficile à accepter et à comprendre ? Il semblerait que cela aille à bien des jeunes ; il n'est pas dur pour eux de saisir l'essentialité du changement. Il leur paraît évident que le changement soit une composante essentielle et nécessaire. Mais nous, retranchés dans nos années de stabilité conditionnée, sommes effrayés par un tel flux.

Si, parmi vous, quelqu'un se sent concerné par le sujet, c'est également parce qu'il ressent le besoin de changement au sein de sa propre vie. Il sent que c'est juste, qu'il y a en lui un besoin urgent, que quelque chose doit changer ; l'intention d'en savoir plus. Il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour un tel réarrangement ; pour réfléchir à cette question : « qu'est-ce que la vie pour moi ? – et comment y participer ? ».

Les points suivants sont parmi ceux que je considère être à la base du changement :

- i) Se libérer du conditionnement de la peur.
- ii) Redéfinir de ce qui est « normal ».
- iii) Observer ses émotions ; ses réactions et ses besoins émotionnels.
- iv) S'habituer au changement – c'est la chose la plus normale qui soit.
- v) Adopter une attitude joyeuse envers le changement des habitudes et des schémas – apprendre à aimer ça.
- vi) Ne pas tenter un retour à (l'ancienne) normale : l'ajustement n'est pas un retour, c'est un pas en avant.
- vii) Attendre le « passé » n'est pas une option.
- viii) Le changement est plus efficace lorsque l'on est proactif : alors investissons-nous, participons à notre propre changement !
- ix) Ecouter son intuition et ses pressentiments.

Il peut être déstabilisant au début d'essayer de s'habituer à une chose en changement perpétuel ! C'est comme une station de radio qui change constamment de fréquence ; et tous les jours il faut la régler pour pouvoir capter la nouvelle fréquence. Pourtant, ce changement constant est également un moyen pour nous de trouver un sens à notre vie. Nous pourrions nous apercevoir que beaucoup des changements que nous choisissons d'entreprendre ou de suivre auront une influence directe sur notre besoin de redonner du sens à la vie. Une autre approche pourrait être de voir ces changements comme faisant partie du passage du mode de survie au mode création – créer une nouvelle façon de vivre qui convienne davantage à notre vision créative et riche de significations.

Alors que nous passons lentement (voire tout d'un coup) à l'ère de la nouvelle normale, nous pourrions découvrir que nous appartenons à ceux qui :

- i) manifestent ;
- ii) facilitent ;
- iii) nourrissent.

Chaque rôle est d'une égale importance – et pourtant chacun est différent dans sa façon de se comporter et de s'investir avec les autres dans la vie. La nouvelle normale aura une grande influence sur les valeurs de connectivité, de communication, de conscience et de compassion.

Nos réseaux sociaux, locaux et globaux seront de plus en plus importants pour nous. Que nous manifestions les choses dans la vie, que nous aidions les autres ou que nous les nourrissions, tout cela requiert une participation consciente. C'est le cœur de la nouvelle normale : équilibre, stabilité et participation consciente dans la recherche de sens pour nous-mêmes et les autres ; et d'être créatifs et actifs dans notre quête d'un futur positif pour tous.