

# Libella

Par Christophe Meignen, consultant et instructeur en Éducation Kinesthésique.

Illustration Annie Guiet

## La rencontre avec les coccinelles

### 1<sup>ière</sup> partie



Voici l'histoire d'une splendide libellule bleu-verte cristalline volant au milieu des vents de toutes les couleurs où elle se love parfois dans les chauds courants d'air. Elle se nomme Libella. Libella vole de jardin en jardin depuis des années, elle a ses habitudes, elle connaît bien son environnement. Un jour de plein soleil, elle se sent poussée vers un autre jardin ; sa curiosité venant, elle aperçoit un groupe de coccinelles. Ce groupe est en plein apprentissage.

Les coccinelles apprennent à définir leur espace de Vol pour améliorer leur voyage. Tendant l'oreille Pour en savoir un peu plus, elle apprend de ces coccinelles que l'espace de vol comprend trois dimensions, et qu'il est important que chacune soit équilibrée pour s'assurer un bon et agréable vol. Cela interpelle Libella, car elle se cherche depuis quelque temps. En effet, elle se lasse d'être emportée par tel ou tel courant, d'expérimenter tel ou tel jardin sans y donner du sens. Elle y trouve du plaisir, mais cela ne lui Convient plus vraiment.





**Roby**, l'une des coccinelles du groupe, prend soudainement la parole. Elle montre aux autres une carte qu'elle pose sur une table. C'est une carte d'information et d'orientation qui montre différents chemins possibles. Roby appelle cette carte **Lateralis**. « C'est une carte au trésor ! », s'écrie Libella, qui commence à se poser plein de questions : « Quel est le bon chemin ? Comment vais-je trouver les bonnes informations pour m'y rendre ? »

Ses yeux, ses oreilles sont en ébullition ! Cette dimension qu'on lui montre l'interpelle. Roby continue son discours et dit que beaucoup ont cherché leur chemin, mais que celui qui cherche ne trouve pas :

il ne peut pas se **repérer** de façon juste. Libella est confuse. Elle pensait obtenir Des clés avec cette carte. Au lieu de cela elle retombe dans le doute, celui-là même qui l'a faite errer dans sa vie depuis tant d'années.

Roby continue son enseignement : « Si, de plus, vous vivez votre vol Comme des **robots**, de façon **automatique**, vous allez tourner en rond. Il s'agit de **penser** la vie autrement. Quand vous volez et qu'un croisement se présente à vous,



comment allez-vous prendre telle ou telle décision ? Si vous êtes confuses, si vous cherchez les solutions, vous ne saurez pas quel chemin prendre. Si vous êtes équilibrées, alors une idée lumineuse peut arriver, une image vous apparaître, et vous ferez un choix éclairé ! Je connais des **mouvements de la ligne médiane** vous permettant d'équilibrer cette dimension pour que votre pensée puisse profiter pleinement des informations de la carte Lateralis. »

Libella se voit dans son passé, ballotée **à droite, à gauche**, sans réellement choisir telle ou telle direction. Elle avait tellement d'idées, tantôt d'un côté de la tête, tantôt de l'autre, qu'elle ne savait quoi en faire. Dans sa tête, c'était vraiment la compétition : chaque partie voulait avoir raison. Elle retient la leçon : quand sa **latéralité** est équilibrée, ses deux hémisphères coopèrent. Une idée lumineuse, à laquelle elle n'avait pas encore pensé, peut alors apparaître. Prendre une décision devient évident.





Libella est ravie de ce nouvel apprentissage qui permet de maîtriser l'horizontalité. Elle s'apprête à s'envoler, lorsque soudain un collègue de Roby, la coccinelle **Nagerio**, sourit et ajoute : « Percevoir son plan de vol, en maîtriser toutes les informations, c'est une chose. Mais avez-vous pensé que l'environnement dans lequel vous allez voyager comprend des trous d'air qui peuvent générer des dépressions ? Qu'il y aura d'autres insectes sur votre chemin ? Que les perturbations sont nombreuses dans une vie de coccinelle ? Et que maintenir son cap, même s'il est juste, ne sera pas toujours facile ? A moins que... »

Et là, toutes les coccinelles ainsi que Libella ouvrent grand leurs oreilles, écarquillent leurs yeux... « A moins que votre **cœur** ne soit paisible. » Libella sait que son cœur a tendance à s'emballer quand il y a des turbulences, à battre plus ou moins fort quand elle rencontre d'autres congénères. Elle est prise par ses **émotions**, qui lui en font voir de toutes les couleurs, au point que parfois elle se perd en chemin.

Nagerio, de montre différents exercices permettant de se **centrer**. Il ajoute : « Quand cette dimension est équilibrée, votre vie n'est plus une suite **de hauts et de bas**. Vous pouvez entendre votre cœur qui murmure :



façon **énergétique**, elle se perd en chemin. Nagerio, de montre différents exercices permettant de se **centrer**. Il ajoute : « Quand cette dimension est équilibrée, votre vie n'est plus une suite **de hauts et de bas**. Vous pouvez entendre votre cœur qui murmure :

« Monte un peu plus haut, descends un peu plus bas. » Vous n'êtes plus pris par des émotions qui vous décentrent. Vous entendez ce que chuchote votre cœur. Vous savez quelle est la juste hauteur de vol, une **sensation** intérieure vous guide. Parfois vous sentirez que vous poser est juste, d'autres fois encore vous saurez à quelle hauteur voler. Ainsi les autres insectes, dont le cœur vibre au même rythme que le vôtre, seront à la même altitude que vous. Ils vous amèneront à des rencontres de cœur. » Libella se sent le vent en poupe ! Elle veut prendre une grande respiration pour s'envoler, forte de sa nouvelle maîtrise de la verticalité.





Elle jette cependant un coup d'œil et s'aperçoit qu'une troisième coccinelle, **Pinguy**, sourit à son tour. Celle-ci se met en avant, sûre de son pas de coccinelle, et ajoute : « Et la vitesse ? Que faites-vous de la vitesse ? Où allez-vous trouver le carburant nécessaire pour voler ? Si vous sentez quelle est votre juste altitude et si vous êtes ouvertes et claires dans votre tête, à quoi cela vous sert-il si vous restez sur place ? Où cela vous mène-t-il si vous avancez à reculons ? Ou si vous volez tellement vite que vous passez à côté de votre vie ?



Si vous forcez votre rythme, votre **corps** sera crampé, douloureux, ou sans énergie. Il s'agit de trouver la juste mesure de votre allure ; sinon vous allez surchauffer ou manquer de carburant. » A cet instant, Pinguy montre un manche de conduite. Il l'appelle **Focaliz**. « Ce manche peut être manié par des mouvements vers **l'avant ou vers l'arrière**. Votre corps a des choses à vous dire. Si vous le laissez parler, il saura où vous mener. C'est lui qui vous donne le carburant nécessaire et approprié. Portez attention à votre corps au lieu de vous perdre à l'extérieur. Ecoutez-le, lui seul connaît le bon rythme. » Pinguy se met à pratiquer de nombreux **exercices d'allongement** de cette troisième dimension où le corps peut s'exprimer en profondeur et révéler tout son potentiel. Libella, qui s'est entre-temps posée sur la tige d'une fleur, pratique ces mêmes exercices et sent que son corps est respecté.





Libella est prête à s'envoler. Elle veut expérimenter l'équilibre de ces trois dimensions dans sa vie. Elle comprend qu'au lieu de contrôler son corps sans l'écouter, d'être perdue dans ses pensées, et d'être perturbée par ses émotions, elle peut choisir de faire différemment. Qu'à présent elle peut écouter le langage de son corps, le respecter, s'en occuper et lui faire confiance en lâchant prise. Qu'elle peut apaiser ses émotions pour se faire confiance en écoutant les murmures de ses sentiments profonds tout au centre de son cœur. Qu'elle peut enlever les nuages dans sa tête pour y voir plus clair en laissant de nouvelles idées et images l'inspirer.



Une nouvelle vie s'ouvre à elle. Elle remercie son corps de l'avoir amenée dans ce jardin. Elle remercie son cœur de l'avoir poussée à atterrir ici. Elle remercie sa tête de lui avoir montré qu'un tel jardin de l'apprentissage existait. La voilà, volant, célébrant la vie, joyeuse, pétillante, toute sa beauté s'exprimant. Elle devient une belle Demoiselle aux couleurs rayonnantes.

*Libella sait à présent qu'elle possède de nouveaux outils dans sa vie, et que si un déséquilibre arrive, elle saura redonner une juste place à ses pensées, à son cœur et à son corps, afin que tout son être la guide.*

