

Plus nous voulons contrôler les choses, plus nous sommes conduits à perdre le contrôle

Foutez-vous la paix, une toute autre approche

On est parfois tendu, frustré, stressé. Blessé. On voudrait naturellement que cela s'apaise. C'est déjà formidable. Une manière de ne pas se résoudre à ce qui nous entrave.

On voudrait réussir à résoudre nos problèmes sentimentaux, relationnels, de travail...

Mais étrangement nos efforts, loin de nous aider, ne font que nous enfermer encore un peu plus.

Il y a une raison à cela.

En réalité, nous faisons fausse route.

Plus nous voulons contrôler les choses, plus nous sommes conduits à perdre le contrôle.

C'est pourquoi je propose une toute autre approche : foutez-vous la paix.

Le sentiment de ne pas réussir à nous apaiser, à être plus disponible pour nos proches, plus en paix, nous désole. Nous finissons même par croire que c'est de notre faute. Que nous n'avons pas fait assez d'efforts. Ou que nous avons un problème. Un problème sérieux.

En réalité, c'est notre volonté de changer qui est un frein redoutable. C'est elle qui nous empêche d'apprendre ce que nous devrions apprendre pour aller mieux.

Elle nous empêche de nous rencontrer pour de bon. Elle met de l'huile sur le feu. Elle accentue notre problème. Elle nous éloigne de là où tout peut se résoudre. Ou tout, en réalité, est déjà résolu.

Pour le dire autrement : croire que vous avez un problème qu'il faudrait résoudre pour enfin aller mieux est, en fait, une complète illusion. La source de tant et tant de malentendus et de souffrances.

Il faut faire tout autrement.

Telle est la proposition *Foutez-vous la paix*.

Oui commencez par ce geste : foutez-vous la paix. Ne pas chercher à être autrement avant de s'être rencontré tel que vous êtes là maintenant. Mettre une pause à toutes les injonctions qui nous écrasent et nous font perdre pied.

Foutez-vous la paix.

Derrière cette phrase se cache mon dernier livre décrivant cette autre attitude qui change en profondeur notre rapport à tout — à nous, à nos soucis, à nos angoisses, à nos proches, à la société...

Mais en plus du livre, *foutez-vous la paix* c'est aussi un ensemble d'exercices et de méditations qui peuvent vous aider très concrètement.

Exercices et méditations Foutez-vous la paix

Je travaille depuis plusieurs années à mettre au point des exercices et des méditations pour aider chacun à faire l'épreuve de ce renversement.

Car ce qu'il nous faut redécouvrir est aussi simple que surprenant :

— Comment sentir ce que nous vivons pour de bon ? Car oui ce n'est pas évident d'être à l'écoute de soi...à l'écoute de ses besoins, de ses émotions... de ce que nous disent nos émotions... nos malaises...

— Comment se rencontrer sans le filtre des jugements ? Car oui, nous vivons souvent avec nous-même comme avec une sorte d'étranger...

— Comment découvrir un sens de paix même dans les situations chaotiques ? Car oui, il ne faut pas attendre que tout aille bien, ni attendre de n'avoir plus aucun problème pour aller bien...

— Comment apprendre à distinguer nos vrais besoins de ce qui vient de notre peur ?

— Comment ne pas être prisonnier de toutes les croyances qui nous égarent et surtout nous limitent ?

— Comment découvrir une approche d'une simplicité désarmante qui permet de toucher quelque chose de très profond – la vie nue, notre cœur ouvert...

— Comment se mettre au cœur de notre propre existence – la nôtre. Et ne plus être étranger à notre propre vie.

Voilà ce que je voudrais vous présenter lors de cette journée tout à fait unique — unique car j'ai à cœur de ne jamais rien refaire.



« Plus nous voulons contrôler les choses plus nous sommes conduits à perdre le contrôle. »

FOUTEZ-VOUS LA PAIX !

une journée

avec Fabrice Midal

pour arrêter de vous torturer et commencer à vivre

Ce samedi 30 septembre 2017 à Paris

non, se foutre la paix, ce n'est pas « se calmer ».

Non, se foutre la paix n'est pas « lâcher prise » ni se désintéresser de la réalité.

se foutre la paix est bien plus que cela. C'est être soi-même. Retrouver le souffle de la vie en soi. Apprendre à sortir des enfermements et des blocages qui nous minent et nous paralysent pour découvrir les ressources que nous avons en nous. Des ressources que l'engrenage de la vie nous a amenés à oublier, à perdre de vue, à ignorer.

Inscription en ligne

www.fabricemidal.com

Informations pratiques

- Tarif normal : 65 €
- Tarif jeune adulte (18-28 ans) : 30 €

Horaires de la journée :

- 10 h : Accueil
- 10 h 30 – 12 h 30 : Séance du matin
- 12 h 30 – 14 h 30 : Déjeuner libre
- 14 h 30 – 18 h : Séance de l'après-midi (incluant une pause au milieu)

Lieu : Espace Reuilly,
21 rue Antoine-Julien Hénard, 75012 Paris

Métro : Dugommier 6, Montgallet 8