

Je suis enseignante de yoga, formatrice d'enseignants et maman de 3 enfants. Je suis confrontée à la différence avec mes enfants sur 3 registres différents (asperger, SGT et HPI). Ces différences ont été un véritable terrain d'apprentissage de vie. Après un temps de lutte, j'ai appris à ne pas faire de la différence un problème, à composer avec le réel en abandonnant les attentes et les projections que j'avais sur comment ma vie devrait être. Ce n'est pas la situation qui change c'est le regard que l'on a sur la situation et ce changement de regard est comme réconciliation.

Ce principe de réalité m'accompagne aujourd'hui dans tous les aspects de mon quotidien. Je ressens que le fait de lâcher l'idéal pour vivre le réel « tel qu'il est », est véritablement allégeant.

C'est l'essence de l'expérience que j'ai le souhait de partager, « vivre ce qui est tel que c'est » bien loin de « l'idéal pensé ». Ce n'est pas réellement « vendeur » mais se confronter au principe de réalité est à mon sens la seule possibilité pour vivre une plus grande tranquillité, celle qui va dans le sens des choses et non à contre-courant.

Le yoga m'a aidé à ouvrir un chemin pour trouver un espace en moi, espace d'accueil ouvert, présent en chacun d'entre nous pour vivre dans le sens de la vie.



Aurélie Bernou