



# Et si l'équilibre était un balancement sans fin ?

Par *Alessandra Trevisiol*

« La vie n'est pas un livre. C'est une rencontre de forces, un rajustement d'équilibres, des croisements d'ellipses ». *Maurice Gagnon.*

Dans la quête de l'équilibre le balancement serait une correction permanente des excès, une lutte successive entre des énergies antagonistes de déséquilibre et de rééquilibrage. Toutes les dimensions composant notre être en seraient affectées, autant celle physique, que psychique et spirituelle.

Dans cette perspective, nous pourrions évoquer une possible fusion de ces deux forces opposées où **l'équilibre serait en fait comme un déséquilibre permanent.**

Curieux non ?

Chaque instabilité ressentie et vécue porterait en elle les graines d'un rétablissement, d'un ajustement, voire d'un remodelage ou d'une Nouvelle Voie à emprunter. Une Ouverture vers un autre possible....

Et c'est en cela que la notion d'évolution émerge, car elle porte en elle le sens d'un dépassement permanent des déséquilibres.

L'humain qui s'éveille à lui et à l'univers est en mesure d'accepter les déséquilibres car il comprend intuitivement que l'équilibre se nourrit de ces variations opposées pour lui proposer un Nouveau Chemin.

Sa stabilité dans son quotidien dépendrait alors de deux choses ou choix :



1. De son courage à embrasser les déséquilibres dans tout ce qui lui est donné de vivre :

Car c'est seulement à ce moment-là qu'il serait en mesure de percevoir le changement correctif qui se produit spontanément, à l'image d'un apaisement perceptible et délicat, d'une neutralité qui s'installe ou d'une évidence de compréhension.

2. De sa bravoure à accepter l'Inconnu à chaque seconde :

En dehors de la peur de la Mort, du Vide et de la Perte, celle de l'Inconnu semble être la plus terrible à dépasser pour l'homme. Elle est pourtant du fait de sa nature la plus porteuse d'opportunités.

Donc finalement l'être humain pourrait envisager ces deux forces que sont l'Équilibre et le Déséquilibre en apparence contraires, plutôt comme complémentaires, équivalentes ou interchangeables. Ce qui signifierait que les déséquilibres ont quelque chose d'illusoire, car si l'on observe bien notre microcosme, la Vie finit toujours par se montrer équilibrée.

La Vie...

Cette force mystérieuse qui anime la matière la décomposant et la recomposant sans cesse, qui se nourrit des failles des écosystèmes, qui trouve son chemin au milieu du chaos et qui tire parti de la mort pour arriver à une forme de renaissance.

La Vie qui pousse l'Homme et le maintient vers une homeostasie globale. La Vie qui lui propose l'accès à la Paix Intérieure et à la sérénité s'il arrive à s'en remettre au cours des choses, à ne rien craindre, à faire Confiance à la Nature et au Destin, à reconnaître que l'Ordre est en toute chose et partout...

Pour illustrer alors la notion du balancement de ces énergies, je prendrai comme exemple l'Être doté d'une Sensibilité démultipliée :

A mesure que ses raisonnements, ses émotions et son esprit s'interpénètrent, sa sensibilité semble déboucher sur une souffrance excessive et sans fin. Pour pallier cela et embrasser ce surdosage, il lui faudrait apprendre à compenser sa présence plus intense au monde par une capacité de distanciation.

C'est-à-dire accepter complètement et conjointement son incarnation et sa reliance à l'univers dans son instant présent. Le ressenti de sa connexion à sa conscience universelle lui insufflerait alors en continu les énergies et les informations nécessaires à l'équilibre de son expérience terrestre, pour autant bien entendu qu'il soit à l'écoute et dans la conviction que ce lien intemporel existe.



*« Toute dissonance, toute instabilité ou toute disproportion devrait être considérée comme un révélateur bienvenu qui attire notre attention. »*



*«L'équanimité est cet état de conscience dans lequel nous demeurons stable.»*

En conséquence, elle déclenche notre observance, autorise et facilite le retour à notre vérité, notre équilibre et notre harmonie, tout naturellement.

**« Du silence naît tout ce qui vit et dure; car c'est le silence qui nous relie à l'univers, à l'infini, il est la racine de l'existence et par là l'équilibre de la vie. » Yehudi Menuhin**

Sa présence alors assumée dans la matière augmenterait sa capacité à être créateur de sa réalité et sa distance lui permettrait de goûter à cette réalité avec un amour inconditionnel dans un point d'équilibre retrouvé et une confiance en la Vie «qui est de son côté et non contre lui».

Il pourrait dès lors avoir une existence à la hauteur de son véritable potentiel, de sa singularité et son état d'esprit serait une des clés pour rester à flot et s'épanouir quelles que soient les circonstances.

Il faut savoir que notre état d'esprit joue un rôle majeur dans notre capacité à rester dans l'équilibre et à bénéficier pleinement de nos capacités cognitives, psychologiques et physiologiques.

C'est pourquoi cultiver, serein et lucide en tout temps, des pensées flexibles, diligentes et compatissantes. Elles agissent telles une sentinelle de l'alignement, à la fois de tout ce qui nous traverse comme de tout ce que nous exprimons à travers notre corps, notre cœur et notre esprit.



### *En savoir plus...*

#### **Alessandra Trevisiol**

Master Coach Professionnelle Vectrice de Sens, Praticienne PNL  
Communicante Empathe, Conférencière et Eveilleuse de Conscience  
[alessandra.coaching@outlook.com](mailto:alessandra.coaching@outlook.com)

<https://alessandra-coaching.agenda.ch/>