



Nos sens changent de sens

Par Anne-France Wéry,

coach, experte en relations humaines et leadership.

www.Pre-Face.be.

Parce que tout est bousculé, secoué. Parce que nos habitudes ont laissé la place à de nouveaux paradigmes, à de nouveaux rituels, peut-être à de nouveaux élans, nos 5 sens trouvent un nouvel éveil.

C'est dans les yeux de chacun que nous allons apprendre à lire les vrais messages et non plus uniquement sur les lèvres. Derrière les masques, dans la rue, chaque regard nous exprime des émotions. Méfiance ? Bienveillance ? Empathie ? Peur ? Joie ? **Nos yeux** sont nos canaux de communication pour parler à l'autre que nous croisons. Nos yeux sont notre dynamique de choix pour poser un regard d'espoir ou un regard d'effondrement. Nos yeux sont nos guides pour repérer la lueur des signaux faibles d'un nouveau monde.

Nos oreilles sont nos alliées pour faire le tri. « Celui qui sait écouter devient celui qu'on écoute. » Nous devons aiguïser notre écoute sans modération, avec disponibilité pour entendre les réalités de chacun dans ses besoins, ses émotions, sa solitude ou son espoir.

Notre odorat nous dirige vers ce qu'on sent de bien ou pas. Et ce qu'on ne sentira plus de faire sera laissé de côté. Les essentiels sont de retour dans chacun de nos pas.

Notre toucher est réinventé : à partir de quand les hugs ? Les rassemblements collés/serrés ? Comment allons-nous nous réembrasser ?

Et **notre goût** ? Il nous apprend à savourer le local, les fruits et légumes de saison. Il nous rappelle le goût du beau, du simple, du pur, de la frugalité joyeuse. Il nous réunira autour de tables conviviales pour retrouver le bonheur de célébrer en vrai.

Cinq sens pour conduire le changement. Laissons la vie prendre son sens avec nos sens !

Et pour donner du sens dans nos relations ? Devenons nunchi. Il existe en Corée un proverbe : « Celui qui a n'a pas de nunchi peut manger des crevettes dans un monastère. »

Ce qui ne veut pas dire grand-chose pour un Occidental. L'équivalent européen serait : « Celui qui a n'a pas de nunchi peut manger du bacon dans une synagogue. »

Le nunchi, c'est la capacité à s'adapter à son entourage pour ne pas blesser, gêner qui que ce soit. Ce secret coréen est enseigné dès le plus jeune âge et participe à l'épanouissement. Développer notre nunchi est une invitation pour notre dynamique relationnelle de demain. Il s'agit de débloquer les tensions pour trouver une harmonie avec les autres. Deux règles fondamentales pour des relations nunchi : si tout le monde agit d'une certaine façon, c'est qu'il y a une bonne raison. Chacun de nous a à aiguïser son talent d'observateur bien avant de juger. C'est toute la magie d'apprendre à se synchroniser aux autres pour se mettre au diapason.

Si on est suffisamment patient, la réponse à presque toutes les questions qu'on se pose finit par arriver sans qu'on ait besoin de demander. Plus on lutte, plus ça frotte. Plus on accueille, plus les heureux hasards appelés synchronicités se mettront sur notre route. Observation et patience dans nos relations vont gagner sur l'impulsivité de l'action à tout prix. La plus grosse injure en nunchi est : « Je n'ai pas fait exprès. » En d'autres mots, ne pas faire exprès est le piège de ne pas avoir pris le temps de l'observation et de l'écoute fine pour trouver le bon ajustement.

Dans ce bouleversement, exerçons notre nunchi pour doper notre intelligence émotionnelle. Les liens se resserrent quand on les laisse venir. Un papa me confiait : « Avec cette situation bizarre, nous redécouvrons un de nos enfants avec lequel il y avait tout le temps des non-dits. Aujourd'hui, c'est lui qui nous rebooste avec sa prise de recul de la situation. C'est génial ! C'est une période où on se redécouvre ! »

L'écoute, l'observation, l'humilité ont une place de choix dans cette traversée.

Entrons dans l'expérience du nunchi avec nos cinq sens en éveil !

