

# S'élever

---

*« You raise me up, so I can stand on mountains  
You raise me up, to walk on stormy seas  
I am strong, when I am on your shoulders  
You raise me up: To more than I can be. »*  
*« Tu m'élèves et alors je peux me tenir debout en montagne.  
Tu m'élèves pour pouvoir marcher sur des mers déchaînées.  
Je suis fort, lorsque je suis sur tes épaules.  
Tu m'élèves et tu me permets de me dépasser »*

" You Raise Me Up "est une chanson qui a été composée à l'origine par le duo « Secret Garden ». La musique a été écrite par Rolf Løvland et les paroles par Brendan Graham. La chanson a été écrite par Løvland et pour lui-même et a été chantée pour la première fois à l'enterrement de sa mère.

Plus que celui de vous distraire, ressentez-vous régulièrement le besoin de vous élever ? de prendre de la hauteur ? de vous remplir de grandeur pour sentir au fond de vous un bien-être paisible et « durable » ? pour conscientiser les chemins glissants que vous empruntez ? etc.

Je peux me distraire sans m'élever mais plus difficilement m'élever sans me distraire. Je différencie « distraction » et « élévation » sur le plan du ressenti. Lorsque je me distrais, je me fais du bien en surface, j'allège ma journée, je me « change les idées », je me détends, etc. ; par contre, lorsque je m'élève, je me reconnecte pleinement et en conscience à la totalité de mon être : sensations perceptibles physiquement, apaisement de l'agitation mentale, émotions à nouveau régulées et esprit élargi par de nouveaux horizons ou de nouvelles perspectives attirantes.

Lorsque vous sentez ce besoin d'élévation, vous donnez-vous les moyens de le remplir ? Connaissez-vous des moyens *variés et divers* de le nourrir ? Sentez-vous l'importante différence entre assouvissement de ce besoin par les nombreuses distractions possibles ou par des activités/actions qui nécessitent peut-être une forme de déconnexion aux stimulations en tout genre ? S'élever avec une lecture inspirante, une méditation, la visualisation d'un documentaire animalier ou historique, composition d'un morceau de musique, la création d'une œuvre artistique, la rencontre avec la sagesse d'une personne, l'entretien des fleurs de sa rocaille, une randonnée à pied ou à vélo, etc. Bref : ces activités, actions ou non-actions qui vous permettent de vous sentir pleinement connecté à votre être profond et qui pourraient vous entendre vous dire : « c'est exactement ici que je dois être maintenant ».

Après deux semaines éprouvantes émotionnellement, physiquement et mentalement, j'ai eu le privilège de pouvoir m'élever, au propre et au figuré, en réalisant une longue ascension, dans un cadre somptueux et grandiose ; je vous livre le fruit imagé de cette élévation magique, enrichi par la musique citée dans la citation de ce billet : <https://vimeo.com/164801685> .

Très belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 1 mai 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !