

# L'esprit du cœur : Quand le sens s'efface doucement

Par Gabriella Chi  
[Gabriellachi.com](http://Gabriellachi.com)

## ✨ Quand la motivation s'éteint doucement

Il y a des jours où l'élan disparaît. Pas brusquement, mais comme une flamme qui vacille... puis s'éteint sans bruit.

Ce n'est pas de la paresse. Ce n'est pas du désintérêt. C'est plus subtil. Plus déroutant. Un état où même les choses qui nous nourrissaient autrefois ne déclenchent plus rien. Pas de rejet. Pas d'envie. Juste... un vide silencieux.

Et ce vide, en soi, est bouleversant.

« Pourquoi je ne ressens plus rien ? »

« Est-ce que j'ai perdu ma voie ? »

« Suis-je en train de m'éteindre, moi aussi ? »

Ce ne sont pas des questions que l'on partage facilement. Elles sont intimes, parfois teintées de honte. Et pourtant... elles sont humaines. Profondément humaines.

## 🌱 Ce que je vis, en ce moment

Ces derniers temps, je me surprends à regarder ce que j'ai créé avec tant de passion — mes cours, mes projets, ma pratique — et à sentir une distance.

Ce n'est pas douloureux. Pas triste. Plutôt comme si une brume s'était installée entre moi et ce qui, autrefois, m'animait.

J'ai tenté de retrouver mon élan à travers la discipline. L'organisation. Le "il faut". Mais rien ne revient vraiment quand on force.

Alors j'apprends à ne plus forcer. À écouter. À accueillir ce moment de creux comme un passage, et non comme un problème.

## 🍷 Le cœur, selon la médecine chinoise

En Médecine traditionnelle chinoise (MTC), le cœur n'est pas seulement un organe. Il est le **siège du Shen**, notre esprit lumineux — celui qui nous relie à la joie, à la clarté, au sens.

Quand le Shen est serein, nous sommes présents, vivants, inspirés.

Mais quand il est troublé — par l'épuisement, le stress, une surdose d'information, ou une blessure qui remonte — il se disperse. Et avec lui, disparaissent :

- L'élan créatif
- La motivation naturelle
- La sensation d'être "à sa place"

Ce n'est pas un effondrement. C'est un appel au recentrage.

## 👉 Le Qigong : accueillir au lieu de corriger

Pendant longtemps, j'ai cru que je devais "retrouver la forme" pour aller mieux. Qu'il me fallait faire plus, ou mieux, ou différemment.

Mais le Qigong m'a offert une autre voie : celle de l'accueil.

Lorsque je me sens déconnectée, je ne cherche plus à me forcer. Je m'assois. Je respire. Je bouge lentement. Et souvent, c'est là que quelque chose revient.

Pas une solution. Mais un souffle. Un apaisement. Un fil ténu entre mon cœur et ma présence.

C'est fragile, oui. Mais réel.

## 💖 Une pratique douce pour ramener le Shen

Quand je sens que je me perds un peu trop loin de moi-même, voici ce que je fais :

1. Je pose une main sur mon cœur, l'autre sur le ventre.
2. Je respire lentement, en allongeant l'expiration.
3. Je ferme les yeux, et j'imagine une petite flamme chaude et douce dans ma poitrine.
4. Je répète intérieurement :

« Je suis encore là. »

« Même dans le silence, je m'écoute. »

Je n'essaie pas de "retrouver la motivation". Je crée un espace où elle pourrait avoir envie de revenir.

## 👉 Question pour votre journal ou votre cœur

*Et si cette pause n'était pas une panne... mais une invitation ?*

*Que se passerait-il si je laissais le silence me parler, au lieu de le fuir ?*

## 🕯️ En guise de conclusion : le cœur ne se force pas

Se sentir à plat, déconnectée, incertaine... ce n'est pas une faiblesse. C'est parfois la manière qu'a notre être profond de nous dire : « *Il est temps de revenir à toi.* »

Dans le Qigong, on ne cherche pas à performer. On cherche à **se retrouver**.

Alors si vous vous sentez vide, ne vous jugez pas. Écoutez. Respirez. Touchez doucement votre cœur avec la même tendresse que vous offririez à un enfant qui a besoin de réconfort.

« *Je ne suis pas perdue. Je suis en chemin vers moi-même.* »

« *Je n'ai rien à prouver. J'ai juste à revenir en moi, souffle après souffle.* »