

Points de bascule

Les événements qui chavirent une vie



**22 auteurs vous racontent
un point tournant de leur vie**

Ouvrage Collectif
Développement personnel

Les Productions Alchymed Inc.



FAITES CIRCULER CE LIVRE

IL POURRAIT TRANSFORMER LA VIE DE LA PERSONNE
QUI LE RECEVRA... OFFREZ-LE EN CADEAU. PARLEZ-EN.

MERCI DE PARTAGER !

Ce livre électronique vous est offert gracieusement par
www.alchymed.com et www.ConversationPapillon.com
les sites francophones de référence en développement personnel et mieux-être.

**Abonnez-vous dès maintenant à la liste d'envoi des sites afin d'être informé des activités
des auteurs que vous lirez et de plusieurs autres encore.**

Un prochain «Points de bascule» est en préparation.
En étant inscrit gratuitement aux listes d'envois,
vous serez informé de la sortie du prochain livre électronique.

Merci de votre confiance. Que la lumière brille en vous et autour de vous !

SUIVEZ-NOUS SUR

FACEBOOK

[HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/CONVERSATIONPAPILLON](http://www.facebook.com/conversationpapillon)

TWITTER

[HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/CONVERSATIONPAPILLON](http://www.facebook.com/conversationpapillon)

Table des matières



Le point de bascule	4
La face cachée du véritable bonheur	4
Annie laforest	4
De la chrysalide au papillon	7
Comment le décès de mon père a libéré un nouvel élan de Vie	7
Hélène scherrer	7
Comment l'alchimie m'a sauvé la vie	12
Ce qui m'a permis de transmuter les métaux vils en or	12
Jean-jacques crève-cœur	12
Ma rencontre avec l'Être Bleu	23
Choisir de devenir une journaliste des mondes subtils	23
Anne givaudan	23
Du Karma... au Dharma	28
Onze jours et 11 nuits de bénédiction, de béatitude et d'extase !	28
Sarah diane pomerleau	28
La certitude absolue de la lumière intérieure	35
Un jour, ce qui nous unit sera plus fort que tout ce qui nous a séparés	35
Annie marquier	35

Reprendre son pouvoir	41
Lorsque la vie et la mort se côtoient	41
Gary Lalancette	41
Un rêve majeur	50
Reconnaître les pistes, les messages et les occasions	50
Catherine Jalbert	50
La grande décision	57
Ré-écrire son histoire	57
Audrey Bérubé	57
Toi, mon ami qui souffre	61
Pardon de t'avoir jugé !	61
André Harvey	61
Ma dépendance à l'alcool	67
Heureuse... et enfin libre !	67
Anne Ducroquetz	67
Ma maman et moi	73
Calmer l'état d'urgence	73
Dominique Georges	73
Les défis à relever	79
Partir à la découverte de Soi	79
Jacques Martel	79
Une colère libératrice	85
Démissionner pour s'engager enfin !	85
Lucien Bergeron	85

Savoir ou Être ?	92
L'expérimentation permanente	92
Jean-philippe Brebion	92
Ho'oponopono	96
Sur le chemin de Compostelle	96
Sonia pasqualetto	96
La naissance qui m'a mise au monde	102
Un voyage non contrôlé à la découverte du continent Amour	102
Suzanne Blouin	102
Le droit d'exister	109
Ma quête effrénée de la réussite	109
Agathe raymond	109
Je lâche prise	117
La perfectionniste est démasquée	117
Dolores lamarre	117
Sortir de sa zone de confort	123
Les risques que l'on prend à rester immobile	123
Jean-pierre lemaitre	123
Les deux polarités de l'Âme	131
Une initiation au féminin sacré	131
Sylvie bérubé	131
Les deux pieds sur Terre	138
Reconnaître ses schémas limitatifs	138
Marie Manseau	138

Le point de bascule

La face cachée du véritable bonheur

ANNIE LAFOREST



*Ces moments de grâce, on les appelle les points de bascule.
Et lorsqu'ils se pointent, on est très loin de les bénir et de les remercier.*

Si on vous apprenait qu'il ne vous reste plus que quelques minutes pour exprimer à un être cher qui vous êtes réellement à défaut de quoi votre vie serait en jeu, toutes les lignes de communication seraient vite engorgées par des personnes désireuses de dévoiler à d'autres leur face cachée. Si on vous acculait au pied du mur en vous intimant l'ordre de raviver votre flamme intérieure au risque qu'elle ne s'éteigne à tout jamais, bien des zones d'ombre se verraient soudainement illuminées.

Vous répondrez peut-être que les risques que de tels événements se produisent sont très minimes. Et pourtant...

Ils sont fréquents et surviennent tout naturellement dans nos vies, à cette différence près qu'ils se présentent sous des apparences trompeuses, sans crier gare. Et lorsqu'ils frappent à notre porte, nous sommes loin d'avoir le goût d'ouvrir pour leur souhaiter la bienvenue, n'est-ce pas?

Ces événements sont pourtant de formidables occasions de rallumer notre lumière intérieure afin d'exprimer enfin qui l'on est au plus profond de soi. Ces moments de grâce, on les appelle les points de bascule. Et lorsqu'ils se pointent, on est très loin de les bénir et de les remercier.

Pourquoi moi? Pourquoi de cette façon-là? Je n'y arriverai pas... Si seulement tout avait été différent... Avez-vous déjà été placé face à l'évidence que votre vie ne serait plus jamais la même? Ou encore avoir conscience qu'elle devrait emprunter une autre voie, mais en ressentant en même temps l'impossibilité d'enclencher le mouvement?

Certains événements viennent bousculer notre conscience et chambouler notre vie.

Avez-vous déjà dû affronter de grands changements? Si oui, comment réagissez-vous devant les difficultés? Vous enfermez-vous dans votre rassurante coquille afin de ne plus rien sentir? Ou si, au contraire, vous vous en servez comme des bougies d'allumage qui vous procurent la poussée de croissance dont vous aviez besoin pour progresser?

Des auteurs et conférenciers ont généreusement accepté de partager avec vous un tournant majeur de leur vie. Ils vous racontent un événement marquant qui en a bouleversé le cours à tout jamais. Un moment charnière qui leur a permis de réécrire leur histoire.

Nous réagissons bien différemment lorsqu'une bourrasque nous frappe sans prévenir. Force est de constater qu'affronter la tempête requiert une certaine témérité, car le changement implique le risque de se retrouver face à l'inconnu, cet espace qui effraie entre tous. Imaginez lorsque c'est la Vie qui nous place impérativement devant un changement impromptu...

Oui, il est difficile de changer lorsqu'on ne s'y est pas préparé, d'accepter d'être secoué par une tempête dont on ne soupçonnait pas l'arrivée. Mais se pourrait-il que ce soit le plus beau des cadeaux que l'on puisse recevoir, mais aussi le plus mal emballé?

Accepter de basculer dans une autre vie, c'est faire le deuil de qui nous étions et accepter de naître à qui l'on sera. Lorsque l'événement survient, on constate que notre identité a changé, mais on ignore comment tout cela évoluera.

Mais lorsqu'on ne sait pas vraiment qui on est, et que l'on avance depuis un moment sans trop savoir où l'on va, comment pourrions-nous accepter facilement un changement que la Vie nous impose?

Basculer dans une autre vie, c'est dire adieu à nos anciens schémas et nous ouvrir à qui nous sommes réellement. Lorsque l'adversité survient, celle-ci nous pousse dans nos derniers retranchements et exige que nous puissions dans nos réserves les plus profondes.

Pourquoi?

Parce que c'est un moyen privilégié d'accéder à notre essence fondamentale, là où résident nos plus grandes forces et nos plus merveilleux talents.

Que ces lectures inspirantes vous fassent le plus grand bien !

L'auteure
Annie Laforest



Annie est éditrice Internet. Passionnée depuis toujours par l'être humain et les communications, elle réunit des auteurs, formateurs, coaches et conférenciers entre autres sur les sites <http://ConversationPapillon.com> et <http://alchymed.com> afin de partager les connaissances et les enseignements de chacun avec le plus grand nombre de gens possible.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Sites Internet personnels : www.ConversationPapillon.com et www.alchymed.com

De la chrysalide au papillon

Comment le décès de mon père a libéré un nouvel élan de Vie

HÉLÈNE SCHERRER



*J'ai réalisé à quel point j'aurais voulu que l'on se rencontre réellement,
à quel point exister dans ses yeux avait inconsciemment alimenté ma quête.
Lui parti, il n'y avait plus personne à convaincre.*

Le décès de mon père fut l'événement le plus intense émotionnellement, le plus douloureux, mais aussi, le plus libérateur de tout mon parcours. Laissez-moi vous raconter pourquoi et comment.

Je fais partie de ces gens qui n'ont pas ressenti de chaleur humaine et de compréhension durant toute l'enfance. Quant à la communication, elle se résumait à des coups, des cris. Cette violence physique, émotionnelle et psychique faisait partie de l'ambiance dans laquelle j'ai grandi. Je parle de mon ressenti subjectif, je ne pointe le doigt vers

personne. Je n'ai pas ressenti d'attention envers moi, enfant. Je ne me suis pas sentie reconnue, donc encore moins respectée.

Ce fut une enfance bien solitaire et j'ai développé mes perceptions subtiles à ce moment-là. Une enfant ne peut survivre sans communiquer, alors je communiquais avec les anges, les esprits, et j'étais sensible aux auras des gens. Je me souviens de moi, muette, apeurée et terrorisée par le climat de violence qui régnait là où j'ai grandi. Ce marasme de ressentis chaotiques dû au silence, aux non-dits et à la violence m'a guidée dans une quête du sens.

Ma vie de jeune adulte fut une recherche effrénée. J'allais de stage en stage : thérapies corporelles, rebirth, bioénergie, études universitaires en psychologie, stages de théâtre et de danse, ateliers d'écriture, yoga, stretching, art martial. Ce n'était pas du tourisme : je mettais toute mon énergie à mieux me comprendre, à mieux m'aimer. J'étais un labyrinthe pour moi-même et l'existence était un puzzle dont je voulais remettre les pièces à leur place.

Je ne me souviens pas d'une journée de répit dans ma quête, durant toute cette période de mon existence. Étudiante, pour subvenir à mes besoins, j'ai travaillé dans une unité de soins palliatifs : j'étais aide-infirmière pour des gens en fin de vie, des cancéreux et des sidéens. J'avais entre 22 et 25 ans, à l'âge où l'on aime se divertir, s'amuser, sortir... Loin de ces préoccupations, moi, je côtoyais la mort, non comme une horreur, mais comme un honneur. Sans le savoir, à cette époque, j'étais au centre des questionnements sur notre humanité : la conscience de notre finitude, le sens de la vie, la place de la spiritualité dans notre existence, la souffrance de la séparation, la peur de l'abandon...

Quelques années plus tard, j'ai découvert une thérapeute jungienne qui utilisait le tarot. J'ai suivi plusieurs années de thérapie avec elle. À l'époque, je ne m'intéressais pas au tarot. J'allais la voir, car je me sentais perdue et je voulais me trouver. J'étais ce puzzle en quête de réconciliation avec moi-même. Le tarot s'est ancré en moi à cette époque-là, sans que j'en aie conscience.

Pendant toutes ces années, je n'avais guère de contact avec ma famille. Et soudain, un coup de fil m'apprend que mon père vient de mourir. Je ne l'avais pas vu depuis plusieurs

années, je ne savais rien de sa maladie subite (cancer du pancréas). Là, c'est... le choc. Je me trouvais au point de bascule.

Mettons cartes sur table

J'ai réalisé à quel point j'aurais voulu que l'on se rencontre réellement, à quel point exister dans ses yeux avait inconsciemment alimenté ma quête. Lui parti, il n'y avait plus personne à convaincre. La vie n'était plus un défi, mais devenait un but en soi. Ma quête n'avait plus de sens, les structures de mon existence s'écroulaient. Tout était à découvrir.

À l'annonce de son décès, mon premier mouvement fut de me précipiter sur le jeu de tarot que je n'utilisais plus depuis la fin de ma thérapie. J'ai frénétiquement étalé les 22 lames majeures devant moi. J'ai tout intégré en un seul instant, cette fois-ci de manière consciente. Le travail de fond effectué quelques années auparavant ressurgissait en un éclair. Je m'accrochais à mes cartes. Ma famille biologique m'était arrachée, je m'accrochais à la famille universelle représentée par les 22 arcanes du tarot. C'est le tarot qui m'a choisie, pas moi. Je voyais la danse du cosmos, je reconnaissais ma place, enfant bien-aimée du Père-Ciel et de la Mère-Terre. Et j'ai entendu la voix de mon père me souffler : « Vis, ma fille, j'ai souffert autant que toi de notre non-communication. Vis ta vie! »

Mon père est décédé durant l'été 2005, dans un centre nommé La Chrysalide et moi, j'ai commencé à déployer mes ailes à cette date-là.

J'avais 39 ans, mes activités de psychothérapeute, tarologue et numérologue devenaient le prolongement naturel de tout ce travail intérieur. J'ai écrit mon premier livre de poésie, puis des articles, et il y a eu le début des cours, des conférences... Enfin, j'ai commencé à exprimer ma créativité avec plus de confiance, tous les apprentissages accumulés devenaient des outils intégrés. Mon ancienne souffrance s'était transformée en compassion, et mon ancienne blessure en courage de vivre. Cet événement m'a enseigné de bien belles et grandes choses. Espérant que cela fasse écho en vous, je vous partage ce qu'il m'a appris.

- Il y a une Intelligence de Vie qui sous-tend toutes nos expériences humaines et si notre intention est bonne, si notre quête est pure, nous recevons les fruits de notre évolution spirituelle au juste moment pour soi.

- Il y a de l'Amour, partout, tout le temps, en nous et autour de nous. Nous pouvons ne pas en être conscients, ne pas le ressentir, ne rien comprendre aux méandres où la vie nous mène, mais l'Amour est la puissance qui orchestre la danse cosmique. Nous sommes aimés au-delà de toute notre imagination, nous sommes, tous, les enfants chéris de l'univers.

- Douter, se perdre, avoir peur, ressentir l'abandon ou de la confusion, etc., fait partie de notre chemin à tous, quelle que soit notre situation. Bon ou mauvais départ dans la vie, nous sommes tôt ou tard amenés à nous poser les questions fondamentales de notre condition humaine : Qui sommes-nous? D'où venons-nous? Où allons-nous?

- Nous sommes comme des fleurs. Il y a des fleurs qui poussent vite, il y en a d'autres qui fleurissent plus lentement ou plus discrètement, il y en a même certaines qui souhaitent ne pas éclore comme les autres ou qui fleurissent différemment, de manière plus subtile. Nous avons simplement à être en confiance que notre floraison va advenir parce que vivre, c'est évoluer et fleurir.

- La spiritualité est à vivre dans le quotidien, avec ses défis, ses joies et tous les dépassements qu'elle nous amène à vivre. Le témoignage que vous êtes en train de lire en est un pour moi. Je m'ouvre à vous et je vous dis : « Voilà, cela fait partie de ma vie, c'est moi... Tu m'aimes comme je suis? Oui? Super, alors soyons amis! » Mes proches et mes amis connaissent mon histoire, mais c'est la première fois que j'expose ces événements de cette manière... et ce fut un long chemin pour vous confier ces paroles. Mais, j'ai confiance en moi ET j'ai confiance en vous! J'ose le courage de la vulnérabilité!

- L'Amour est transcendant, il est au-delà de la vie et de la mort.

- La vie est infinie et éternelle. Il n'y a jamais rien d'immuable, de figé, de définitivement cassé ou fini. La Vie nous offre toujours de nouvelles leçons pour continuer d'avancer. Elle ne nous condamne pas ni ne nous juge. L'univers est bienveillant avec nous tous.

Aujourd'hui, mon cœur est rempli de gratitude pour la perfection — au-delà de toutes les imperfections — de toute expérience de vie. Oui, la vie est pleine de mystères... Avant, cela me faisait peur, maintenant, cela m'émerveille.

Je dédie ce témoignage à mon père. Depuis sa mort au centre de la Chysalide, il me parle souvent avec le symbole du papillon... Dès que je vois un papillon (en vrai ou en représentation), je suis bien attentive aux messages que le monde subtil m'envoie... Est-ce un clin d'œil de l'univers si c'est grâce à Conversation Papillon que j'ai agrandi ma communauté de cœur et que j'ai pu continuer à déployer mes ailes?

J'espère que vous aussi vous vous aimez chaque jour un peu plus, chaque jour un peu mieux. Je m'aime, je vous aime, je nous aime tels que nous sommes. Parce qu'au-delà de nos diversités, une essence commune nous rassemble.

L'auteure
Hélène Scherrer



Hélène Scherrer est psychologue/psychothérapeute agréée par la fondation ASCA et enseigne le tarot et la numérologie depuis plusieurs années. Sa pratique l'a amenée à travailler en unité de soins palliatifs, en clinique privée, en cabinet en collaboration avec un neurologue et en institutions pour personnes handicapées. Elle utilise la clairvoyance et donne des cours de tarot, de numérologie et d'intuition afin que chacun puisse réveiller sa guidance intérieure. C'est la psychologie jungienne qui lui a fait découvrir les tarots et c'est l'outil qu'elle utilise lors de ses consultations. Hélène propose ses services et activités afin d'inspirer les gens à oser dépasser leurs limites intérieures pour manifester tout leur potentiel de vie. Elle est auteure, thérapeute et conférencière.

Site Internet personnel : www.clairconscience.ch

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Hélène offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Comment l'alchimie m'a sauvé la vie

Ce qui m'a permis de transmuter les métaux vils en or

JEAN-JACQUES CRÈVECCEUR



Je comprends qu'en parallèle de mon processus psychologique, mon organisme a fabriqué une tumeur cancéreuse à la base de mon crâne, puis l'a rejetée en l'enkystant une fois le conflit résolu. Et ce même cancer s'était bien guéri de lui-même lorsque j'ai reconnu, accepté et aimé non seulement l'événement extérieur déclencheur, mais aussi les parts sombres de moi qui l'avaient attiré par résonance.

En 1997, j'aurais dû mourir d'un cancer du cervelet. Je n'ai fait aucune publicité autour de cet événement. Si je suis en vie encore aujourd'hui pour vous le raconter, c'est parce que mon intuition m'a poussé à suivre la voie qui me semblait la plus appropriée pour ramener mon corps à l'équilibre. Sans chimiothérapie, sans radiothérapie, sans chirurgie et sans accompagnement médical. Cette voie fut celle de l'alchimie psychologique, une voie que je m'efforce de suivre depuis près de trente ans, le mieux que je peux. Mais

avant de vous partager comment j'ai pu me guérir de ce cancer mortel, il m'importe de vous expliquer ce qu'est l'alchimie psychologique et comment j'en ai eu connaissance...

Des contes de fées à l'alchimie...

Ma découverte de l'alchimie s'est faite par un enchaînement de circonstances très particulier. Nous sommes au début des années 1980. Rien dans mon univers familial ou dans mon cadre mental étroit de scientifique rationaliste ne me prédispose à m'aventurer vers les sombres rivages de l'ésotérisme et de l'occultisme... À cette période de ma vie, je suis un fervent catholique pratiquant doté d'un esprit scientifique à la saint Thomas. Vous savez, celui qui ne croyait que ce qu'il voyait. Mon passage chez les « bons Pères Jésuites » m'avait rendu très méfiant à l'égard de ce mouvement naissant du New Age californien qui commençait à envahir la vieille Europe de ses techniques et de ses philosophies pour le moins étranges...

Malgré tout, je suis déjà passionné par tout ce qui a trait à l'humain. La psychologie, les relations humaines, les rêves, l'inconscient, tout cela me fascine sans que j'y comprenne grand-chose. Mon premier contact avec la psychologie, c'est à Bruno Bettelheim que je le dois, à travers son livre « La psychanalyse des contes de fées ». Une porte s'entrouvre devant moi : ainsi donc, les contes de fées recèleraient des messages codés que seuls nos inconscients seraient capables de comprendre et d'intégrer pour évoluer et passer les étapes de développement que nous avons à franchir!?

Ouah!!! Quelle découverte! Je prends conscience à ce moment de la richesse de ces traditions orales qui se perdent dans la nuit des temps. En même temps, une question reste sans réponse pour moi : qui a conçu le premier ces histoires? À quelle tradition ces contes pour enfants se rattachent-ils? Quel courant philosophique avait eu assez de génie pour coder, à la manière d'un rêve éveillé et dirigé, ce dont l'enfant avait besoin pour grandir psychiquement et franchir les différentes épreuves initiatiques nécessaires à sa croissance?

Ces questions resteront sans réponses pendant plusieurs années. Bettelheim, en bon psychanalyste freudien, ne m'avait pas apporté de réponse satisfaisante. Jusqu'à ce que je me perde dans une section inconnue de la bibliothèque universitaire où j'étais étudiant : celle où il était question d'interprétation de rêves. Je découvre un auteur que

je ne connais pas : Étienne Perrot. Cet homme a animé pendant plusieurs années une émission hebdomadaire sur une grande chaîne de radio, au cours de laquelle il se livrait à l'interprétation d'un rêve envoyé par un auditeur pendant la semaine. Et son livre, « Les rêves et la vie », reprend la transcription des meilleurs moments de cette aventure radiophonique. Passionnant! Curieux de nature, et séduit par ce que je viens de lire, je trouve dans la bibliographie des livres étudiant la symbolique des contes de fées et rédigés par une certaine Marie-Louise von Franz.

Cette fois, je découvre une vision beaucoup plus large que celle — étriquée — des Freudiens. Je découvre un univers certes rationnel, mais qui reconnaît l'expérience spirituelle comme une manifestation authentique de notre dimension transcendante. Là où Freud réduisait toute expérience mystique à un simple épiphénomène issu des pulsions de vie (Eros) et de mort (Thanatos), je trouve ici un univers où les grands symboles religieux et les expériences d'extase sont reconnus en tant que phénomènes à part entière.

Ce que je ne sais pas encore, c'est que le point commun de ces deux auteurs (Perrot et von Franz) est un immense personnage, un des plus grands penseurs du vingtième siècle, un explorateur courageux de la psyché humaine et de ses profondeurs : Carl Gustav Jung. Je veux en savoir plus sur son œuvre, immense, mais par où commencer? À l'intuition, je me jette dans son autobiographie, rédigée deux ans avant sa mort : « Ma vie ». Bouleversant.

Depuis, j'ai relu cette biographie trois fois. Et chaque fois, je découvre de nouveaux pans d'une vie d'une richesse incroyable. C'est en lisant la vie de C.G. Jung que je lis, pour la première fois, une approche originale de l'alchimie. Pour le père de la psychologie analytique, l'alchimie est ce qui permet de faire le pont entre notre psychisme ordinaire (ce que Freud appelle le « Moi ») et notre dimension spirituelle (ce que Jung nomme le « Soi » ou la « Supraconscience »).

L'alchimie psychologique, selon Carl Gustav Jung

L'hypothèse de Jung est que l'alchimie opérative — celle qui permet de transmuter les métaux vils en or — ne peut fonctionner et réussir que si l'alchimiste lui-même se transforme intérieurement. Comme si le processus alchimique extérieur n'était, en

somme, que le reflet du processus intérieur vécu par l'alchimiste tout au long de sa quête... Comme le disait si bien Hermès Trismégiste dans sa table d'émeraude : « Tout ce qui est en haut est comme tout ce qui est en bas. Tout ce qui est à l'extérieur est comme tout ce qui est à l'intérieur... » Donc, pour accomplir le Grand Œuvre, pour fabriquer la Pierre philosophale, il faut impérativement que l'alchimiste réalise le Grand Œuvre sur le plan psychique et spirituel. D'ailleurs, le lieu de toutes ces transformations ne s'appelle-t-il pas le laboratoire, contraction de deux termes issus du latin, labor et orare? Le laboratoire alchimique est donc un lieu où non seulement l'on travaille (labeur), mais où l'on prie également (oratoire).

Lorsque je lis pour la première fois les réflexions de Jung par rapport à l'alchimie, dans sa dimension psychologique et spirituelle, tout se met à vibrer à l'intérieur de moi. Comme si quelque chose se réveillait en moi, ou plus précisément, comme si quelque chose se souvenait à l'intérieur de moi. En lisant Jung, toute mon âme exulte de joie! Je retrouve ma maison, je reviens chez moi. Je ne sais pas comment, mais je SAIS ce qu'est l'alchimie. Et cette certitude absolue ne m'a plus jamais quitté. Une fois reconnecté à cette fontaine de jouvence, je n'éprouve plus le besoin d'être relié à une communauté religieuse comme l'Église. Je sais, à partir de là, que mon chemin spirituel sera une voie solitaire, un sentier qui se construit pas après pas, sans suivre les traces de qui que ce soit.

Au fil de mes lectures et de mes expériences, je comprends progressivement que la voie alchimique nous invite à une attitude radicalement différente de ce que ma culture et mon éducation m'ont appris. Cette attitude consiste à descendre dans la matière (cette fameuse matière première chère aux alchimistes), à descendre dans l'obscurité, dans la fange, dans le fumier de notre condition humaine pour transmuter cette lourdeur en quelque chose de lumineux et de léger. Me vient alors cette réflexion : si les alchimistes transmutaient le plomb en or, ils avaient besoin de plomb pour cette opération.

Sans plomb, sans métal grossier, comment pourrait-on fabriquer de l'or? C'est là que je commence à comprendre que notre plomb psychologique, c'est ce que nous appelons communément nos défauts, nos ombres. Ce sont toutes ces parties de nous que nous avons reléguées dans l'inconscient, que nous avons rejetées parce que nous les jugions négativement. C'est là également que je comprends combien je suis stupide de vouloir

rejeter cette noirceur loin de ma réalité psychique. Car si j'ai en moi un gramme de plomb, je pourrai fabriquer au maximum un gramme d'or. Si j'ai un kilo de plomb, je peux obtenir jusqu'à un kilo d'or. Si j'ai une tonne de plomb, imaginez l'immensité de ma richesse potentielle!

À partir de cette rencontre avec l'alchimie, ma vision du monde, de la vie et de l'être humain change radicalement. Il n'y a plus rien de positif et de négatif. Il existe simplement un continuum de réalités dont certaines vibrent moins rapidement et d'autres plus rapidement. Un peu comme si le spectre de nos caractéristiques (qu'on nomme habituellement défauts et qualités) était semblable au spectre de la lumière visible. Il est évident que le rouge est très différent du violet, il est évident que la fréquence du rouge est inférieure à celle du violet. Pourtant, il ne viendrait à personne l'idée d'attribuer une connotation négative à la couleur rouge et une connotation positive à la couleur violette. Le but de la démarche alchimique, c'est de réunir toutes les couleurs de l'arc-en-ciel pour réaliser la lumière blanche primordiale.

Cette démarche de réunification, Jung l'appelle un chemin d'individuation, c'est-à-dire un chemin qui vise le centre de notre être, ce centre capable de réunir, de réunifier tout ce qui avait été épars dans notre vie. Pour Jung, l'individu, c'est un être indivisé, c'est celui qui a réussi à rassembler toutes les parties éclatées de sa personnalité, les bonnes comme les mauvaises, les lumineuses comme les ombrageuses... Le but de l'alchimie psychologique n'étant pas d'arriver à la perfection, mais à la plénitude, à la complétude!

Lorsque le cancer frappe à la porte de ma vie...

Le 2 mai 1997. Le jour de mon anniversaire. Depuis plusieurs heures, je subis un pénible interrogatoire mené par deux individus – un homme et une femme – envoyés par l'Inspection spéciale des impôts, la section la plus dangereuse et la plus vicieuse du fisc belge. Dès leur entrée dans mon bureau, j'en ai les jambes glacées, coupées. Je comprends ce que les Juifs ont dû ressentir lors des rafles de la Gestapo pendant la Deuxième Guerre mondiale. Les questions se succèdent les unes après les autres, sans répit. Le dossier où ils vont chercher leur inspiration mesure sept centimètres d'épaisseur. À travers leurs questions, je découvre brutalement que j'étais sur écoute téléphonique depuis plusieurs années, que des policiers en civil ont infiltré mes conférences et mes séminaires pour compter le nombre de participants, pour relever les

numéros de plaques d'immatriculation, pour noter minutieusement mes propos et mes projets.

Malheureusement pour eux, je leur fais la démonstration que j'ai déclaré au franc près tous mes revenus, toutes mes recettes. Le nombre de participants qu'ils ont comptés correspond à ce que j'ai déclaré. Après sept heures d'interrogatoire sans interruption, ils repartent, dépités, déçus, ne comprenant pas pourquoi leur hiérarchie leur a demandé d'enquêter sur mes activités depuis trois ans.

Moi, je le sais. Depuis trois ans, je défends corps et âme les travaux et les découvertes du docteur Ryke Geerd Hamer, ce grand oncologue allemand tellement critiqué par la communauté scientifique et médicale. Et ça dérange, bien entendu. Ça dérange parce que sa thèse va à contre-courant de la pensée dominante en oncologie. Pour lui, le cancer est déclenché par un choc brutal, d'une intensité dramatique et vécu dans l'isolement émotionnel. Et il le démontre, sur plus de 6 500 dossiers de patients. Mais il va plus loin. Il démontre aussi que le cancer peut être guéri, sans chimiothérapie, sans radiothérapie, sans chirurgie. Simplement en résolvant le sur-stress qui est à la base du cancer. Et ça, ça dérange encore plus. Car, déjà à l'époque, les traitements anticancéreux rapportent au système médico-pharmaceutique et hospitalier l'équivalent de 120 000 euros par cancer.

Pour me faire taire et pour m'arrêter dans mon travail de vulgarisation scientifique au service du bien-être et de l'autonomie en santé, tous les coups sont permis depuis 1994. Je suis répertorié comme secte dangereuse (à moi tout seul!) en France, en Suisse, en Belgique. Je subis pas moins de dix contrôles gouvernementaux en trois ans : contrôles des services de la TVA, contrôles des services fiscaux, contrôles des services des charges patronales, contrôles de la médecine du travail, et j'en passe. Dix contrôles en trois ans, et pas un franc belge de redressement ou d'amende. Mais j'ignorais qu'en parallèle de toutes ces actions administratives, je faisais l'objet d'une surveillance étroite et assidue des services de police. Il a fallu attendre le jour de mon anniversaire pour découvrir brutalement cette horrible réalité.

La descente aux enfers

Bien entendu, le choix de me rendre visite le jour de mon anniversaire n'est pas innocent. Ces gens savent très bien que nous sommes plus fragiles émotionnellement à certaines dates de l'année. Chez moi, ça a marché. Après leur visite, je sombre dans une dépression et un dégoût profonds. Je suis en état de choc. Ainsi donc, je suis traité par mon gouvernement comme un grand criminel. Moi qui ai toujours voulu me mettre au service de l'autonomie et de la conscience des individus, je suis considéré comme un dangereux gourou de secte.

Pendant les mois de mai et de juin, je suis paralysé. J'annule tous mes séminaires et je passe mes journées à broyer du noir. Je suis dégoûté, même écoeuré. Mais surtout, j'ai peur. Peur d'être poursuivi, peur d'être harcelé, peur d'être écouté, peur d'être arrêté et emprisonné. Je n'en parle à personne, même pas à mon entourage proche. Je rumine des idées complètement folles. Je veux disparaître d'Europe, abandonner tous mes biens, partir avec ma femme et mes trois filles sur un autre continent, en payant les billets d'avion en espèces, nous faire faire de fausses identités et ne plus jamais parler de santé, de cancer. Ne plus jamais avoir de vie publique. Disparaître pour de bon...

Je me sens mourir psychiquement. Je n'ai plus aucune vitalité, plus aucune fluidité. Et j'ignore que pendant ce temps, un cancer se développe à la base de mon crâne, dans mon cervelet. Heureusement que j'ignore cette information à ce moment-là. Car je ne suis pas certain que j'aurais été capable d'encaisser le stress lié à la découverte de cette maladie potentiellement mortelle.

Un changement radical et salutaire de perspective

Fin juin, une idée fulgurante traverse mon esprit. Pour la première fois en deux mois, j'y vois clair! Je prends conscience soudainement que si je mets mon projet de disparition à exécution, ceux qui veulent me faire taire auront obtenu ce qu'ils voulaient. C'est alors que ma position de vie bascule radicalement. Je décide de mener plusieurs actions extérieures et plusieurs actions intérieures, pour remettre en route mes énergies de vie. Car je me souviens à ce moment de cette phrase de Jung (encore lui) : « La guérison ne commence que lorsqu'un acte est posé. » Autrement dit, la prise de conscience, même si elle est nécessaire, est insuffisante pour nous guérir.

Je décide d'attaquer en justice la commission parlementaire chargée de la lutte contre les sectes, pour diffamation et abus de pouvoir. J'engage un avocat féroce qui me conseille de recueillir des témoignages auprès des participants de mes séminaires. J'écris aux trois cents derniers inscrits de mes activités, et je leur demande de témoigner à propos des accusations de secte dont je fais l'objet. En trois semaines, je reçois 180 lettres de témoignages, toutes aussi réconfortantes que chaleureuses. Ces lettres me font le plus grand bien. Mon avocat et moi préparons le dossier que nous comptons déposer devant un tribunal compétent. Ça, ce sont les actions extérieures...

À côté de cela, je ressens la nécessité de plonger à l'intérieur de moi pour y rencontrer mes ombres et mes obscurités. Car j'ai l'intuition que ces accusations de secte et ce harcèlement administratif permanent ne me sont pas arrivés par hasard. D'autres défendent comme moi les travaux de Hamer et ne sont ni inquiétés, ni harcelés, ni fichés comme secte. J'en viens à me dire que si j'attire à moi ces événements, c'est parce que quelque chose d'obscur et de sectaire se cache au fond de moi... Comme le disait Jung : « Tout ce que nous n'aurons pas ramené à la conscience se manifesterà dans notre vie comme le destin ou la fatalité. » À partir de là, je sors de ma position de victime et je reprends la responsabilité de ces parts d'inconscient que je n'ai pas ramenées à la conscience. Et je décide d'aller à la rencontre de ce plomb qui alourdit ma vie pour tenter de le transmuter en or!

Je contacte un de mes amis thérapeutes. Je lui demande d'utiliser tous les outils dont il dispose pour m'aider à identifier tous les aspects sectaires que je porte en moi. Au départ, il ne me prend pas au sérieux, s'esclaffant : « Toi, Jean-Jacques, une secte!? S'il y en a bien un qui n'a rien à voir avec une secte, c'est bien toi. » Mais j'insiste. Et je lui explique le sens de ma démarche. À l'aide d'une multitude d'outils (rêves, tarot, thème astrologique, régression en hypnose, entretiens psychologiques, kinésiologie, etc.), nous identifions un à un mes aspects sectaires. La démarche prendra plusieurs longues séances de trois heures, étalées sur un mois. Et effectivement, même s'ils sont invisibles, mes côtés sectaires sont bien présents...

La transmutation du plomb en or et la découverte de ma guérison

Ayant tous les éléments en main, je n'ai plus besoin de personne. J'ai ma matière première. Tout est prêt pour accomplir la transmutation alchimique de mes côtés

sectaires. Pour ce faire, je m'inspire du commentaire d'une gravure alchimique reproduite dans un livre d'Étienne Perrot : « Si tu n'acceptes pas de fouler aux pieds le fumier qui est en toi, lorsque tu voudras t'élever, tu tomberas sur la tête... » L'invitation est claire. Il s'agit pour moi de reconnaître que ce fumier existe en moi (première étape), de reconnaître que ces aspects obscurs vivent en moi et font partie de ma réalité. Mais au-delà de cette reconnaissance, il s'agit de les accepter inconditionnellement comme faisant partie de moi (deuxième étape). Et même de les aimer (troisième étape). Comme on aime tous nos enfants, même ceux qui sont moins bien portants et moins beaux.

C'est ce que je fais, avec beaucoup d'intensité et d'émotion. Un à un, je reconnais mes ombres. En pensée, je les prends dans mes bras et je les serre contre moi. C'est à une danse avec mes ombres que je me livre. Ce n'est pas simple pour autant, car j'ai beaucoup de difficultés à ne pas juger certains aspects obscurs qui sont en moi. C'est là que je fais appel à plus grand que moi, à cet Amour infini qui me traverse et qui me fait être. Et je parviens finalement à faire l'amour avec mes ombres jusqu'à ce que leur état change. En faisant cela, j'accepte de ne plus être cet être immaculé, sans tache et sans défaut. Mais ce que je perds en blancheur et en perfection, je le gagne en plénitude et en humanité, en humilité aussi. Je me sens plus complet et j'accepte enfin d'assumer le côté obscur de ma personnalité...

Dès que ce processus est terminé, la chape de plomb (c'est le cas de le dire) qui pesait sur moi depuis trois mois disparaît, instantanément. Je retrouve le calme, la paix, la sérénité. Je ressens cet air cristallin caractéristique de ce qui suit l'orage : vibrant, subtil, léger. À nouveau, j'ai envie de vivre, d'enseigner, d'animer des conférences et des séminaires, d'écrire. À nouveau, j'ai envie de me mettre au service de l'autonomie et de la santé, mais avec une conscience nouvelle, encore plus aiguisée des pièges qui nous guettent sur notre chemin.

Trois semaines plus tard, ma coiffeuse découvre une boule de deux centimètres de diamètre à la base de mon crâne. Elle me fait remarquer que cette boule n'était pas présente, un mois plus tôt. C'est alors que je comprends ce qui s'est joué à mon insu dans ma physiologie. Je comprends qu'en parallèle de mon processus psychologique, mon organisme a fabriqué une tumeur cancéreuse à la base de mon crâne, puis l'a rejetée en l'enkystant une fois le conflit résolu. Deux ans plus tard, je me faisais

examiner par un grand connaisseur de la Médecine Nouvelle de Hamer, qui me confirmait mon analyse. Un cancer s'était bien développé dans mon cervelet au moment où j'avais découvert brutalement que j'étais surveillé et poursuivi... Et ce même cancer s'était bien guéri de lui-même lorsque j'ai reconnu, accepté et aimé non seulement l'événement extérieur déclencheur, mais aussi les parts sombres de moi qui l'avaient attiré par résonance.

Voyage au centre de Soi-même

Comme l'a montré magistralement Paulo Coelho dans son roman « L'alchimiste », la démarche alchimique est un voyage qui nous ramène au point de départ de notre quête, mais plus au centre. C'est un voyage que nous ne pouvons accomplir qu'en acceptant d'être de moins en moins armé, de moins en moins outillé. Accepter de tout perdre, à commencer par nos certitudes, nos repères et nos habitudes. Mais surtout, entrer dans une dimension où il n'y a plus, ni bien ni mal, mais simplement un chemin où chaque pas nous rapproche du seul but qui importe : le divin en nous, unifié avec toutes les parties de notre être. C'est un chemin solitaire, exigeant, où plus on avance, moins les repères se manifestent et moins le mental est capable de se raccrocher à ce qu'il connaît. Un chemin où l'on se dépouille de tous les faux semblants, de tous les vêtements sociaux que l'on a interposés entre nous-mêmes et notre centre. Un chemin où l'on se présente nu sous le regard de la Vie, sans arme et sans défense, mais avec la foi que quelque chose de plus grand que nous guide notre vie, à travers les rêves, les signes et les synchronicités.

Cet événement, comme bien d'autres dans mon existence, m'a montré à quel point ce n'est pas le combat et la lutte contre la maladie qui nous sauvent la vie, mais bien la reconnaissance, l'accueil et l'amour inconditionnel de ce qui est... En cela, je peux dire que l'alchimie m'a vraiment sauvé la vie!

L'auteur

Jean-Jacques Crèveœur



Physicien, philosophe, auteur et pédagogue de formation, Jean-Jacques Crèveœur vit son métier comme une véritable vocation au service de l'autonomie des individus. Réputé pour ses grandes qualités de pédagogue et de vulgarisateur scientifique, il n'hésite pas à s'engager bénévolement dans de grandes causes pour défendre les libertés fondamentales en matière de choix de santé. Disposant d'une grande culture générale dans le domaine de la communication interpersonnelle, de la psychologie et des thérapies globales, il est convaincu que tout être humain possède en lui toutes les ressources nécessaires pour se guérir et retrouver l'équilibre, tant sur le plan physique, psychique que spirituel. Plutôt que de se présenter comme le gourou détenant les solutions miracles pour résoudre tous les problèmes, il se positionne comme un accoucheur du potentiel illimité des hommes et des femmes qu'il accompagne. Après avoir accompli deux carrières en parallèle pendant près de 16 ans, tant dans le monde du développement personnel que dans celui des entreprises (où il était classé parmi les trois meilleurs experts auprès du patronat français), il a choisi de se consacrer à temps plein au grand public, en offrant des conférences, des séminaires, des ateliers thérapeutiques, mais aussi des livres et des productions audio-visuelles (documentaires, DVD de conférences, etc.).

Site Internet : <http://www.jean-jacques-crevecoeur.com/>

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Jean-Jacques offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Ma rencontre avec l'Être Bleu

Choisir de devenir une journaliste des mondes subtils

ANNE GIVAUDAN



Je compris qu'en changeant la qualité de mes pensées, il m'était possible d'aller dans un monde qui me semblait proche, mais qui pourtant m'était encore inconnu.

Des rencontres essentielles dans ma vie, il y en a eu, plus importantes les unes que les autres. Des rendez vous, sans aucun doute, programmés depuis bien longtemps par mon âme... Celle-ci en fait partie. J'aimerais vous parler aujourd'hui d'une rencontre qui a fait basculer ma vie. Avant cette rencontre, un événement avait déjà modifié ma vie : celui qui m'a fait connaître ma première sortie hors du corps physique lorsque je commençais à peine mes études en faculté de lettres.

L'événement qui a tout changé

Cet événement-là avait changé ma vision du monde et de moi-même, mais je ne pouvais encore en parler sous peine d'être exclue par ceux que je côtoyais quotidiennement. Je n'avais guère envie de prendre ce risque et je préférais vivre mes aventures hors de mon corps physique sans les ébruiter autour de moi.

J'étais plus sereine et j'expérimentais les voyages dans mes corps subtils avec de plus en plus d'habileté à m'extraire de mon corps physique, à voyager à la vitesse de la pensée, à capter une notion différente de l'espace et du temps, à traverser la matière dense et à réaliser que la moindre particule avait une vie infinie en elle.

Je restais cependant sur la planète Terre et même si je voyageais, à des milliers de kilomètres, à la vitesse de la pensée, il n'en était pas moins évident qu'il devait bien y avoir autre chose que je n'arrivais pas encore à contacter.

Durant sept années de temps terrestre, je vécus ces fabuleux voyages hors du corps durant lesquels j'apprenais à vivre avec ce deuxième corps (celui qui sortait du corps physique) comme un enfant apprendrait à marcher et à parler.

Je devenais experte dans le fonctionnement de ce corps « astral » lorsqu'un jour, je réalisai que mes pensées modifiaient considérablement le « taux vibratoire » de ce corps. J'emploie ce terme, car il est difficile de trouver un mot qui puisse expliquer ce qui se passait alors.

Je compris qu'en changeant la qualité de mes pensées, il m'était possible d'aller dans un monde qui me semblait proche, mais qui pourtant m'était encore inconnu.

C'est alors que toute à ces réflexions, je passai dans un tunnel de lumière à une vitesse phénoménale et que je me retrouvai dans un univers d'une beauté extraordinaire.

Une végétation luxuriante et un bosquet aux essences inconnues s'offraient à mon regard tandis que sous mes pieds, je percevais un sable aux scintillements multiples qui me paraissait irréel tant il était beau. Tout me semblait vivre d'une vie autonome.

Ne sachant où je me trouvais, je réalisai tout à coup qu'un être marchait à mes côtés.

« Te souviens-tu? »

Ces paroles adressées individuellement à mon compagnon et à moi-même me touchent en plein cœur, mais je cherche en vain ce dont je dois vraisemblablement me souvenir.

L'Être qui est là près de nous, puisque nous sommes deux à ce moment-là, est de taille moyenne, le visage oblong, le crâne très allongé et la peau d'une pâleur bleutée. Ses yeux sans le moindre cil nous regardent avec intensité et nous sourient. Il porte un ensemble tunique et pantalon qui pourrait faire penser à ce que portent les Indiens de l'Inde, mais la matière de ce vêtement sans couture semble inconnue sur terre tant elle paraît fluide, d'un éclat intense et faisant corps avec celui qui nous accueille.

C'est alors que l'être au visage bleuté continue en se qualifiant comme le représentant d'une commission interplanétaire chargée de répandre et de développer certaines idées sur Terre. J'aimerais vous donner ici quelques-unes de ses paroles :

« ...il fut un temps où tes semblables connaissaient l'existence de ce lieu-ci. Il faut réveiller chez eux le souvenir de cette époque. Il faut, il est indispensable que l'homme retrouve ses origines... Le gâchis que les hommes cultivent depuis si longtemps connaîtra son apogée vers la fin de ce siècle, ainsi, appartient-il d'ores et déjà aux êtres conscients de préparer un certain chemin... »*

C'est alors que je m'aperçois que les paroles prononcées ne le sont pas par la bouche de l'homme bleu, mais qu'elles pénètrent en moi par le centre de mon crâne. Je comprends qu'il emploie la télépathie et je saurai par la suite que ce type de communication est celui employé automatiquement lorsque l'on est hors de son corps physique.

Les mots ainsi ne nous trahissent plus, ne sont plus interprétés, mais coulent fluides et limpides en nous.

L'Être continue et je n'ai aucune crainte devant lui tant la Lumière et l'amour font partie de sa personne.

Il poursuit ce qu'il veut nous dire et nous propose de reprendre un engagement que nous avons pris il y a bien longtemps, qui consiste à préparer le chemin dont il vient de nous parler.

Il ne s'agit en rien d'une obligation, nous avons le choix et nous pouvons encore dire « non », mais « non » à quoi, je n'en sais rien ne sachant pas dans mon ignorance de jeune étudiante à quoi je vais m'engager.

Devenir des journalistes des mondes subtils que nous allons visiter en sa compagnie, mettre à disposition des humains ce que nous vivons sur ces plans-là, réveiller les mémoires endormies sans jamais vouloir convaincre... voilà comment je compris sa demande.

Il nous laissa six mois avant que nous ne donnions notre réponse, à nous de choisir les moyens pour mettre nos expériences à disposition du plus grand public : cinéma, écriture.

Nous avons choisi le plus simple à nos yeux de jeunes étudiants, c'est ainsi que je l'ai vécu et les six mois étant passés, je n'eus qu'une envie : celle de contribuer à l'avance de cette planète.

Mon « oui » était une évidence même si bien des fois par la suite, lorsque je revenais de ces voyages, je me demandais si nous réussirions à faire passer le message d'Amour qui était sous-jacent à tout cela.

Le parcours n'a pas toujours été facile, car rien ne pouvait nous être garanti sur le plan humain et matériel, mais j'ai toujours senti la présence de mon guide au visage bleu toutes les fois où j'en avais besoin. C'est encore lui qui aujourd'hui me demande d'écrire sur tel ou tel sujet et chaque rencontre avec lui est un ressourcement sans nom.

Encore aujourd'hui, parfois — mais de plus en plus rarement — le découragement peut m'envahir ainsi que la lassitude et la fatigue; mais au-delà de tout cela il y a cette force qui me pousse et m'entraîne à croire que l'humanité est en train de se réveiller et que rien à présent ne pourra l'arrêter ni empêcher qu'elle retrouve la mémoire de ce qu'elle a toujours été.

Alors une Joie profonde me submerge et je sais que tous et toutes nous retrouverons la route, car « l'Ère des clarifications est arrivée ».*

L'auteure
Anne Givaudan



Anne Givaudan écrit des ouvrages traduits et vendus dans de nombreuses langues... ouvrages novateurs puisqu'à l'époque des tout premiers livres, les mots « voyage astral », « sortie hors du corps » et « mondes d'après-Vie » n'étaient que murmurés secrètement dans des écoles « ésotériques » réservées à quelques-uns. Ces ouvrages ont vulgarisé – sans toutefois les banaliser – des mondes que chacun, jusqu'alors, présentait sans trop oser y croire. Anne Givaudan n'est pas le personnage type d'écrivaine ou de philosophe. Non qu'elle refuse ce rôle faisant aussi partie de son histoire, mais elle lui préfère celui de thérapeute des âmes et des corps et de reporter des mondes subtils. En effet, elle est comme un funambule entre deux mondes et passe, en se jouant, de l'un à l'autre sans difficulté et sans même donner l'impression qu'il s'agit là d'un phénomène rare, voire extraordinaire. Elle parle des mondes subtils, de l'au-delà ou de la Vie sur d'autres planètes comme d'une évidence.

Site Internet : www.sois.fr

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Anne offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Du Karma... au Dharma

Onze jours et 11 nuits de bénédiction, de béatitude et d'extase !

SARAH DIANE POMERLEAU



*J'apprends à transformer mes pensées, mes paroles, mes croyances, afin de créer ma vie
J'apprends à Guérir mes mémoires vivantes pour transformer ma vie*

Autrefois, nos ancêtres vivaient une seule vie à la fois qui se terminait par la mort. Aujourd'hui, nous vivons plusieurs vies en une — donc plusieurs morts-renaissances — avant de mourir. La thématique unificatrice de ce texte aurait pu s'appeler « Mes points de bascule, les points tournants de ma vie! ». J'ai personnellement l'impression d'avoir vécu 12 vies en une. À 62 ans, je suis de nouveau prête à traverser le Portail d'un autre cycle de recommencements.

Porter de l'eau, couper du bois

Nous sommes devenus des phénix dont la destinée est de renaître perpétuellement de nos cendres. Il faut une extraordinaire énergie vitale pour assumer et intégrer ce processus d'adaptation, essentiel à notre évolution et à notre réalisation en cette époque fascinante que nous vivons.

Nous sommes des héros du quotidien qui devons apprendre le lâcher-prise et la fluidité dans un monde impermanent en mouvance continue. C'est tout un art actuellement de savoir surfer sur les vagues des changements, qui risquent à tout instant de se métamorphoser en tsunamis personnels ou collectifs.

Choisir un point de bascule important dans ma vie actuelle n'a pas été facile. J'ai parfois l'impression de basculer chaque jour, et chaque heure certains jours! Je vis passionnément ma vie ou plutôt la Vie me fait vivre sa Passion.

Afin d'écrire objectivement avec le recul du temps, j'ai choisi un point de bascule (karmique) qui s'est produit en 1978 (j'avais 29 ans) et qui m'a amenée à un tournant de vie majeur (dharmique) en 1981 (j'avais 32 ans).

Du Karma...

L'accident d'auto : la Puissance de la pensée

C'était un soir humide et brumeux de novembre 1978, et j'avais décidé de me rendre à pied chez des amis. Comme d'habitude, nous allions faire la fête. J'étais seule dans la rue, il était 23 h. Je me suis surprise à penser que ça ne devait pas être drôle de se faire renverser par une auto une soirée pareille... Soudain, surgissant de nulle part, une voiture fantôme apparaît, tourne dans ma direction et heurte de plein fouet le côté droit de mon corps alors que je traversais la rue!

Le choc, brutal, m'a laissée avec des ecchymoses et des vertiges durant quelques semaines. C'était ma première vraie leçon consciente de la puissance de la pensée. Action-réaction. Je m'éveillais brutalement à ma force intérieure de manifestation.

Cette expérience a été à l'origine de l'état de vigilance que j'ai développé et que je m'efforce de pratiquer non seulement envers mes pensées, mais aussi envers mes

paroles et mes croyances. Car les pensées, les paroles et les croyances créent notre vie. Transformons-les et nous transformerons notre monde.

L'épreuve du Feu...

L'éveil des mémoires karmiques

Voici une autre expérience d'éveil brutal à la réalité des mémoires karmiques, qui nous suivent et nous influencent de vie en vie jusqu'à ce que nous les guérissions et les libérions. À cette époque, je ne me doutais même pas que j'avais vécu d'autres vies avant celle-ci. L'Univers m'a ouvert une porte, ou plutôt un Portail. C'était l'initiation par le Feu.

Juste avant que mes vêtements et mon corps prennent feu, j'ai eu une vision : un bourreau qui lance une torche sur un bûcher. Je me suis réveillée à l'hôpital, brûlée au second degré, enveloppée de bandelettes que j'ai dû supporter pendant trois mois. Vous dire combien je comprends la détresse et le désespoir des grands brûlés sont de faibles mots. Le plus difficile a été de choisir de ne pas voir mon fils âgé de quatre ans durant ce temps, car je ne voulais pas le traumatiser.

J'ai plusieurs fois songé au suicide, mais heureusement, des anges gardiens terrestres veillaient sur moi. Un oncle visionnaire — par chance! — et une amie clairvoyante et guérisseuse. Tous deux sont intervenus à temps, avec beaucoup de patience, de foi et de persévérance. Le cadeau, c'est que je m'en suis sortie sans marques physiques malgré les blessures de mon âme.

Le traumatisme psychologique infligé par le feu et l'éveil de mémoires karmiques reliées à mes vies de guérisseuse médium au Moyen-âge m'ont poussée plus tard à faire des études durant deux ans, en grande partie dans le sud de la France, en Pays Cathare.

J'ai voulu comprendre et libérer non seulement mes vies dramatiques de persécutions et de tortures, mais également mieux me connaître en revivant mes vies d'accomplissement et en réactivant mes acquis. Ayant vécu le chemin dans ma chair, j'ai aussi voulu accompagner les autres sur leur propre voie de guérison.

...au Dharma :

L'Illumination : Je retrouve le Chemin du Soleil

Vivre avec un compagnon qui a une ouverture spirituelle, c'est un cadeau. C'était le cas. Mon compagnon avait complètement transformé sa vie au cours d'un voyage de neuf mois en Inde. Je m'étais rendu compte que lorsque l'on marche sur un chemin d'évolution spirituelle, on ne peut pas vivre très longtemps des relations en pièces détachées. Cela se déroule en 1981.

Nous avons entrepris de méditer ensemble deux fois par jour, environ 20 minutes chaque fois, avant les repas du matin et du soir. Dès les premières journées, j'ai senti les bienfaits de ce temps d'arrêt. Mon corps, mon cœur et mon cerveau se calmaient. Mes pensées s'envolaient. Ma respiration s'allégeait. Je répétais un mantra si je sentais le besoin de me ramener au centre de moi-même. C'est au terme de deux mois de méditation régulière, à la fin du mois d'août, que ma vie a basculé.

Très subtilement, des phénomènes avaient commencé à se manifester. Il m'arrivait de humer l'odeur des fleurs (surtout la rose) qui embaumaient la pièce où je méditais, sans pour autant qu'il y ait des fleurs près de moi. J'obtenais l'état de paix plus rapidement dès le début de la méditation, mais j'éprouvais de plus en plus de difficulté à cesser l'exercice au bout de 20 minutes. J'avais souvent envie de continuer plus longtemps.

Je ne ressentais plus mon corps de la même façon : il était plus spacieux, moins dense, plus éthérique, léger et fluide en même temps. J'avais l'impression qu'il occupait tout l'espace de la pièce, parfois même qu'il enveloppait la maison. Ce qui me fascinait davantage, c'est toute l'activité qui se concentrait autour de mon cerveau et au-dessus du crâne. Comme si mon cerveau s'élargissait, prenait de l'expansion, s'étirait à l'infini.

La conscience étroite que j'avais de moi-même éclatait. Je me rendais compte que je n'étais pas limitée, que je n'étais pas restreinte à mon environnement. Je pouvais être ici et ailleurs en même temps. Ce n'était plus un rêve, c'était une réalité. Le temps et l'espace devenaient élastiques, n'existaient plus. Voilà pourquoi ces vingt minutes pendant lesquelles nous méditions étions une illusion de temps.

L'Éveil

Un soir, j'avais expérimenté un état inconnu à la suite de la mention, par une amie, du nom de Dieu. « Dieu est amour et vérité! », m'avait-elle dit. Des ondes électriques très puissantes étaient parvenues au-dessus de mon crâne et s'étaient introduites par ma fontanelle. Je sentais mon cerveau se diviser en deux parties. La zone centrale s'intensifiait comme si un courant de haut voltage parcourait tout cet espace. Les chocs vibratoires se transmettaient au reste de mon corps. Bientôt toutes mes cellules étaient en ébullition. Un tremblement continu circulait en moi. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Je venais de rencontrer Dieu!

L'Illumination

Les 11 jours et 11 nuits qui ont suivi m'ont amenée dans un autre monde. Je ne mangeais plus, ne dormais plus. J'avais quitté mon travail et cessé toute forme d'activité extérieure. Je sentais la présence d'entonnoirs d'énergie qui s'ouvraient là où sont mes soleils (chakras) : aux pieds, aux genoux, au bassin, à l'abdomen, à l'estomac, au cœur, à la gorge, entre les sourcils et sur la tête. J'étais devenue un immense entonnoir ouvert sur la vie. La vie circulait en moi, entraînait et sortait sans obstacles. J'étais Amour et Lumière. C'était la première fois que j'en étais consciente. Tout ce qui émanait de moi était joyeux, lumineux, chaleureux.

Tous les jours, je me rendais dans une clairière au milieu de la forêt. Je me tenais debout, bien droite, telle un obélisque entre Ciel et Terre. Le ciel s'ouvrait. Un grand Soleil faisait son apparition. Des rayons de lumière émanaient de ce Soleil vibrant et se dirigeaient vers moi. Je buvais et mangeais cette Lumière. Je me souvenais de la Chaleur aimante de la Source. Je baignais à nouveau dans le Soleil vibrant, à travers mon véhicule terrestre. Quelle Joie indescriptible! Mon âme se fondait dans chacune de mes cellules, chacun de mes soleils, chacune de mes enveloppes. Nous étions fusionnées au Soleil vibrant. C'était l'extase!

Je ne sentais plus de vide en moi et autour de moi. Il n'y avait plus de séparation. Tout était UN. Mon corps était le temple de mon âme. Je pleurais de Joie. Il avait fallu 32 années terrestres pour qu'il en soit ainsi. Onze jours et 11 nuits de bénédiction, de

béatitude et d'extase! J'ai su bien plus tard que l'âge de 32 ans est un âge clé de basculement pour les êtres qui ont une destinée spirituelle.

Le douzième jour, j'ai commencé à reprendre contact avec la réalité terrestre. Une voix m'a transmis l'information de me rendre dans une librairie, à Montréal. Arrivée dans la ville, je marchais sur le trottoir d'une rue achalandée. Je voyais défiler des humains et me disais : ce sont des morts-vivants, des robots. Je cherchais un regard, des yeux vivants. J'ai eu la vision d'une femme indienne très belle, portant un sari multicolore. Ses grands yeux noirs étaient vivants. Cette femme, je la reverrai plusieurs années plus tard en rêve, en vision, en photo, en prière. J'apprendrai qu'elle se nomme Gurumayi.

J'ai alors été comme téléguidée dans une librairie spécialisée en ouvrages sur la spiritualité. Telle une automate, je me suis dirigée vers un rayon spécifique. J'ai tendu le bras. Ma main s'est arrêtée sur un livre, sur l'étagère, devant mes yeux. J'ai lu le titre et le nom de l'auteur : L'Amour Universel, de Peter Deunov. Je l'ai ouvert « au hasard » :

« L'Amour ouvre aux hommes les portes royales du Ciel et de la Terre. Si l'Amour entre dans leur vie, les hommes marcheront de lumière en lumière, de force en force, de gloire en gloire et leur action dans le monde s'intensifiera.

Quand l'homme saisit un seul rayon de l'amour, il s'opère en lui un tel élargissement qu'il comprend tout de suite ses relations avec les hommes et ne craint plus rien. Quand l'Amour aura pénétré en vous, vos yeux s'ouvriront. »

Le retour au quotidien

Ces 11 jours parallèles avaient été une rencontre avec l'Amour Divin! Une parenthèse dans le temps! L'extase mystique! Je mettrai deux années à intégrer cette expérience, cette porte ouverte dans un autre temps, un autre espace, une autre dimension. Par la suite, j'ai cherché en vain à l'extérieur de moi une résonance de groupe, de lieu, de pensée. Je n'ai pas trouvé. Ce que je cherchais était désormais à l'intérieur, en moi. J'étais ma Source.

Avant l'Illumination, porter de l'eau, couper du bois...

Après l'Illumination, porter de l'eau, couper du bois...

L'auteure

Sarah Diane Pomerleau



Sarah Diane Pomerleau, M.Ed., est psychothérapeute d'allégeance jungienne depuis 1988, auteure de plusieurs livres (18), conférencière internationale, praticienne en Reconnexion depuis 2007 (Méthode du Dr Éric Pearl). Elle anime depuis plus de 25 ans des conférences et des ateliers de développement personnel dans divers endroits de la planète. Engagée au niveau de la santé globale, elle est reconnue pour la création de La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages, qu'elle enseigne dans plusieurs pays. Son travail est fondé sur la connaissance de l'inconscient, clé de transformation de nos malaises et du mal-être au bien-être. Elle a créé et élaboré, depuis 1993, La Méthode Samsarah (md), la thérapie des Passages, une voie de libération. Cette approche propose des techniques et des rites de passages pour accompagner les quatre grands passages : la naissance, la vie, la mort et l'après-vie. Ces enseignements sont transmis au cours de formations pour thérapeutes, passeurs, intervenants de la santé et autres, en Europe, en Amérique du Nord et du Sud, en Égypte, au Mexique, en Afrique du Nord et en Australie, parfois jumelés à des voyages initiatiques et/ou des voyages de nage avec les dauphins en liberté.

Site Internet: www.samsarah.com

JOURNAL ÉLECTRONIQUE (NEWSLETTER) VIA INTERNET



Sarah Diane publie régulièrement sur le site

<http://www.alchymed.com>

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

La certitude absolue de la lumière intérieure

Un jour, ce qui nous unit sera plus fort que tout ce qui nous a séparés

ANNIE MARQUIER



J'ai alors senti profondément dans mon cœur de petite fille que, malgré cette violence et ces horreurs qui venaient de s'achever, nous étions tous unis dans le même cœur, et qu'un jour peut-être, ce qui nous unit serait plus fort que tout ce qui nous avait séparés...

J'avais cinq ans et la Deuxième Guerre mondiale ravageait la France depuis plusieurs années. C'est dans ce contexte que j'ai vécu les circonstances que j'aimerais partager aujourd'hui, car ce sont elles qui ont causé le changement de direction majeur de mon existence.

Témoign de quelque chose d'extraordinaire

Ma famille était très unie. Mon père et ma mère s'adoraient et aimaient aussi profondément leurs enfants, ma sœur aînée de cinq ans, moi-même et mon plus jeune frère. J'aimais particulièrement mon plus jeune frère Jean. Mon père était militaire. Il aimait son travail, plutôt technique, dans l'armée de l'air, mais au sol. Chaque fois qu'il rentrait à la maison, c'était la joie. Nous avions une vie simple. Au sein d'un village, nous avions une maison avec un jardin, un petit potager, un poulailler... Nous aimions beaucoup nos poules, auxquelles nous donnions souvent un nom. À l'automne, nous faisons des confitures dehors en utilisant les fruits du jardin. Une vie simple, qui aurait pu n'être remplie que de paix, d'harmonie et d'amour.

Mais, à l'extérieur, c'était la guerre. Il arriva alors un temps où mon père partait plusieurs jours d'affilée. Ma mère restait alors longtemps assise à côté du poste de radio, écoutant les nouvelles attentivement, si ce n'est anxieusement. Lorsque mon père revenait de ses plus longues absences, je me souviens encore comment ma mère l'accueillait à bras ouverts, traversant le jardin pour courir à sa rencontre, et comment ils se serraient longtemps dans les bras là, au milieu des fleurs.

Malgré tout cet amour qui existait chez nous, je ne pouvais éviter de ressentir la menace qui planait sur nous. Je sentais ma mère soucieuse à cause de la nourriture rationnée et dont nous pouvions manquer parfois. Et surtout, j'entendais autour de moi mes parents et d'autres adultes parler de choses épouvantables, de violence et d'horreur qui se passaient tout près, juste à l'extérieur des murs de notre maison. J'entendais aussi souvent le vrombissement des avions, ennemis ou alliés, qui, je le savais, étaient une menace ultime à notre survie. Je me cachais alors dans un coin de la maison au sous-sol, en serrant mon petit frère dans mes bras et en attendant que le bruit s'éloigne...

Puis arriva un moment très intense. Les troupes allemandes s'enfuyaient de France, poursuivies par l'armée alliée. Une nuit, mon père vint nous réveiller, nous demandant de vite nous habiller, car nous devons quitter la maison immédiatement. On venait en effet d'annoncer des bombardements dans notre région, et peut-être même sur notre village. Il faisait encore nuit lorsque nous nous sommes retrouvés tous les cinq blottis contre le grand portail de bois de notre jardin entouré de hauts murs de pierres, et qui nous séparait de la route. Il nous fallait traverser cette route pour pouvoir nous enfuir

dans la montagne. Mais les blindés, tanks, camions et autres véhicules de l'armée allemande en déroute y roulaient à une vitesse folle dans un bruit effrayant. Nous ne pouvions traverser sans risquer d'essuyer les tirs de l'ennemi. De temps à autre, mon père entrouvrait le portail pour voir si la situation se calmait. Nous restions serrés contre lui, guettant son signal.

C'est alors qu'après avoir entrouvert le portail une nouvelle fois, il dit à ma mère : « Un camion vient de laisser tomber une couverture sur le bas-côté, je vais aller la chercher. » Ma mère lui dit de ne pas faire cela, car c'était bien trop dangereux. Mais il lui répondit : « Les enfants en ont besoin, je sors. » J'ai perçu alors le courage de mon père, sa détermination, son affection profonde pour ses enfants, sa force inébranlable pour nous servir, et l'amour de ma mère qui le soutenait. Je voyais, je sentais ces grandes qualités du cœur en action, là, au sein des deux personnes que j'aimais le plus. Cela s'est inscrit profondément en moi. Mais ce n'était pas tout...

Mon père réussit à sortir rapidement, ramassa la couverture et revint sain et sauf auprès de nous. Ouf... Mais pour passer, il nous fallait attendre encore. Après avoir de nouveau entrouvert le portail, il nous dit enfin : « Vite, c'est le moment, allons-y. » Nous traversâmes en courant malgré l'arrivée imminente d'autres véhicules. Une faible lueur annonçait l'aube. Nous devions prendre maintenant le chemin de la montagne pour atteindre beaucoup plus haut et plus loin une ferme qui pourrait nous accueillir. Nous grimpâmes longtemps, empruntant de petits chemins pierreux, aussi vite qu'il nous était possible aux premières lueurs du jour. Finalement, nous arrivâmes à la ferme et on nous conduisit jusqu'à une très grande grange, qui abritait déjà beaucoup de villageois.

Je me suis retrouvée là, au milieu d'une centaine de personnes, en train de vivre ces instants dramatiques. Plusieurs d'entre nous sortaient de temps en temps de la grange pour voir ce qui se passait. Nous nous trouvions sur un vaste plateau qui dominait la vallée. Le soleil était maintenant levé. Plus bas dans la vallée, nous pouvions apercevoir notre village ainsi que les avions qui, de temps en temps, larguaient leurs bombes. Nous ne savions pas si nous retrouverions notre maison à notre retour... Je retournai dans la grange. Je n'avais pas peur. Au contraire, je me sentais pleine d'un grand silence. J'observais, je ressentais intensément tout ce qui se passait autour de moi; j'étais dans un état d'extrême sensibilité et j'enregistrais tout. J'étais témoin de quelque chose

d'extraordinaire : des femmes et des hommes simples, vivant ces terribles moments dans une grande dignité. Et cette dignité les rendait beaux. Il n'y avait nulle agitation, nul désordre, mais une acceptation courageuse, simple, et une entraide extraordinaire riche de tranquillité, de sensibilité et d'amour. J'étais témoin de la bonté, du partage, de la générosité, de l'oubli et du don de soi. Malgré les échanges et les chuchotements, cet espace me paraissait étrangement silencieux, fluide, presque lumineux et magique. En dépit d'une inquiétude bien naturelle, j'avais l'impression que ces gens rayonnaient. J'ai alors vu et senti qu'au-delà de la peur pouvaient émerger du cœur de l'être humain la grandeur, la beauté et la puissance de l'amour. J'ai ressenti l'être humain dans ce qu'il a de meilleur... Je l'ai vu vivre et agir dans la lumière de son âme...

Cette expérience intense a façonné l'essence de mon existence, car s'est ancrée profondément en moi la certitude absolue de la lumière intérieure que chaque être porte en lui. Mon cœur en fut rempli alors, et ceci pour le restant de ma vie.

Lorsqu'il nous fut possible de retourner à notre village, nous vîmes que notre maison était encore là, intacte... Combien grande fut notre joie !

Je complèterai mon histoire en citant la fin de la préface de mon dernier livre, *Le Maître dans le Cœur*.

« Plus tard, quelques mois après la fin de la guerre, je prenais des leçons de piano dans notre petit village, et mon professeur avait comme jardinier un prisonnier allemand qui payait sa peine de guerre. Cet homme était très gentil. Nous ne pouvions communiquer par le langage, mais il m'offrait souvent de petits bouquets quand je repartais à la maison. Chaque fois que je recevais ces fleurs, je ne pouvais m'empêcher de penser que lui aussi devait avoir une famille et peut-être une petite fille comme moi. Mais il était là, loin des siens. Pourquoi ?... J'ai alors senti profondément dans mon cœur de petite fille que, malgré cette violence et ces horreurs qui venaient de s'achever, nous étions tous unis dans le même cœur, et qu'un jour peut-être, ce qui nous unit serait plus fort que tout ce qui nous avait séparés...

Comment tout ceci a déterminé le reste de ma vie, je n'ai pu m'en apercevoir que bien plus tard. En fait, dans mon cœur d'enfant, j'ai vu, j'ai senti durant ces moments intenses ce que l'être humain avait de plus beau, mais aussi ce qu'il portait en lui de plus violent

et de plus destructeur. Le pourquoi de la petite fille demandait une réponse. Du plus profond de mon être, j'ai alors voulu savoir s'il était possible que l'être humain vive uniquement dans sa beauté et sa lumière, dans l'unité, et non plus dans la noirceur et la séparation. Et si oui, comment ? Serait-il possible que l'humanité puisse vivre dans la paix, le respect, la liberté et l'amour, afin que la souffrance disparaisse de cette planète et que nous puissions simplement, comme une grande famille, célébrer la vie ?

C'est ce désir qui, durant ces moments intenses, s'est installé au plus profond de moi, et finalement ne m'a jamais quittée.

Alors, sans que j'en sois consciente, a commencé ma quête. Je voulais savoir. Quelle était la source des comportements humains ?

C'est ainsi que j'ai cherché ce secret au sein de tous les domaines de la connaissance humaine. J'ai parcouru le monde, j'ai vécu une vie riche, intense, non conventionnelle, car je voulais savoir, non pas intellectuellement, mais concrètement. Sans me rendre compte nécessairement de ce qui me poussait, j'ai parcouru ce chemin avec une persévérance et une intention infaillibles, qui de toute évidence prenaient leur source dans ce profond désir de trouver la réponse à la question qui s'était imposée avec force quand j'étais petite. Je m'aperçois maintenant à quel point j'ai été guidée par cette intention de fond de mon âme. Je vois comment les chemins se sont ouverts ou fermés selon les moments de ma vie, pour m'amener à faire le travail que je fais depuis de nombreuses années au Québec.

L'enseignement que je peux me permettre de transmettre maintenant s'appuie sur cette expérience profonde de la beauté de l'être humain et de toute la richesse de son potentiel. Il s'appuie aussi sur la compréhension des mécanismes de fond de la conscience humaine et du processus même de transformation de ces mécanismes, acquise au cours de toutes mes recherches et expériences de vie, vécues dans la lumière du feu intérieur qui me guidait.

Mon désir le plus intense reste aujourd'hui le même que celui qui est né dans le cœur de cette petite fille : que nous puissions créer ensemble ce monde de paix, de joie, de liberté, et d'amour pour tous. Un monde d'unité. Oui, cela est possible. Nous avons des outils. Et le temps est venu.

L'auteure
Annie Marquier



Annie Marquier est écrivaine et conférencière. Elle dirige l'Institut du Développement de la Personne depuis 1982, où elle anime ses principaux ateliers, cours et formations. Sa formation approfondie dans plusieurs domaines de la connaissance humaine – sciences (mathématiques, Université de Paris), art (musique), spiritualité (différentes disciplines) et psychologie holistique et transpersonnelle auprès des plus grands noms dans ce domaine en Amérique du Nord – donne à ses présentations une grande rigueur et une réelle profondeur. À cette formation s'ajoute une expérience professionnelle de recherche et d'enseignement de plus de vingt-cinq ans dans le domaine du développement de la conscience. Son livre « Le Pouvoir de Choisir » est un ouvrage clé dans la littérature favorisant l'émergence d'une nouvelle conscience. Son plus récent ouvrage, « La Liberté d'Être », couvre une partie de ses recherches relativement aux mécanismes fondamentaux de la conscience.

Site Internet : <http://www.idp.qc.ca/>

JOURNAL ÉLECTRONIQUE (NEWSLETTER) VIA INTERNET



Annie publie régulièrement sur le site
<http://www.alchymed.com>

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Reprendre son pouvoir

Lorsque la vie et la mort se côtoient

GARY LALANCETTE



En plongée, je voyais les pompiers et les gens s'affairer autour de moi. C'était ma première sortie de corps et j'étais calme. J'avais le choix de partir ou de rester. Du coup, j'ai eu une pensée pour mon fils et je suis revenu.

La vie est un grand sculpteur. Son outil de prédilection? Les événements qu'elle nous envoie, souvent sans mise en garde et sans mode d'emploi, qui bouleversent le cours des choses et viennent constamment nous donner une leçon. Un événement important m'a propulsé sur un chemin imprévu. Laissez-moi vous conter, pour la toute première fois, mon histoire.

L'accident

Nous sommes en janvier 1997. Mon fils venait de naître par césarienne. Il ne restait que deux journées de travail avant une semaine de vacances bien méritée. Au lendemain d'une tempête, je devais rencontrer des clients à plusieurs kilomètres de chez moi.

La route était glacée. J'ai été distrait un instant et j'ai percuté violemment une voiture qui roulait à sens inverse. J'ai été coincé longtemps à l'intérieur de la carcasse chiffonnée. Il faisait très froid, autour de -40 degrés Celsius, et j'étais vêtu légèrement. Des voix lointaines criaient que la voiture allait prendre feu et qu'il fallait les pinces de décarcération. En plongée, je voyais les pompiers et les gens s'affairer autour de moi. C'était ma première sortie de corps et j'étais calme. J'avais le choix de partir ou de rester. Du coup, j'ai eu une pensée pour mon fils et je suis revenu.

Ma survie inespérée avait un prix : des fractures multiples, des dents cassées, des entorses sévères, des contusions sur tout le corps et, pour clore le tout, une ouverture béante sur le côté de la tête. Bref, le bilan était sombre et une longue convalescence s'annonçait. La vie venait de m'asséner une belle gifle.

Après un séjour à l'hôpital, je rentre enfin chez moi rejoindre mon fils et ma conjointe. J'étais couché sur un lit d'hôpital déposé dans le salon, invalide, sans aide à la maison. Mon infortune était largement compensée par la présence de mon fils couché à côté de moi. Même si c'était un bon bébé, je ne pouvais pas le prendre dans mes bras.

Je collectionnais les chirurgies, les séances de psychothérapie et de physiothérapie. J'étais plus mal que jamais dans ma peau. De graves problèmes de mémoire et d'affreuses migraines empoisonnaient ma vie. J'étais paralysé par la souffrance et par la peur, endormi par les antidouleurs et désespéré.

Dans ce grand bouleversement, je devais à la fois m'adapter à ma nouvelle identité, faire le deuil de l'ancien Gary et assumer mon nouveau rôle de père. Je ne me reconnaissais plus. J'ai souhaité sérieusement mourir. Toutefois, mon fils me retenait. Sa vie qui commençait m'appelait à poursuivre la mienne.

Ni bien, ni mal

L'enlèvement de mon pied semblait incorrect. C'était douloureux. Je soupçonnais que quelque chose n'allait pas, que mon corps ne pouvait pas mentir. Du bout des lèvres, je questionnais l'orthopédiste. Selon lui, le problème était musculaire et je devais patienter. Parce qu'un médecin affirmait que tout allait bien, j'ai négligé mon ressenti.

Du même coup, mon médecin de famille m'avisa que je devais composer avec les migraines, la douleur et la perte de mémoire pour le reste de ma vie. Il n'y avait plus rien à faire. Savait-il qu'il m'annonçait ma profonde descente aux enfers? Je ne pouvais plus performer au travail et tout me demandait un effort insurmontable. Je n'ai jamais autant pleuré de ma vie.

Depuis l'accident, j'étais pris dans un engrenage terrible. La commission de la santé et de la sécurité au travail (CSST) voulait m'aider, mais elle faisait tout pour que je retourne au travail malgré ma condition inadaptée. Je souffrais le martyre, mais mon médecin ne pouvait rien faire pour me soulager de cette souffrance. J'étais à bout de souffle.

C'est alors qu'un ange passa sur ma route. Un agent de la CSST que j'ai rencontré deux fois. Il écouta mes pleurs et mon malheur pour ensuite me regarder dans les yeux et me dire: « Un jour, ce sera le plus beau moment de ta vie. Aujourd'hui tu ne peux pas le voir, mais cela viendra. » Le plus beau moment de ma vie? Avais-je envie d'entendre ces paroles? Il mit fin à mon travail. J'avais deux ans devant moi pour trouver un emploi qui convenait à ma nouvelle condition. J'ai rencontré un orienteur. Mon intuition m'insufflait que je devais faire ma maîtrise. La CSST et la psychologue me décourageaient de poursuivre ce projet, jugeant ma condition psychologique inadéquate. J'étais prisonnier du système et la roue tournait dans le mauvais sens pour moi. Ces gens voulaient m'aider, mais leurs conseils étaient plus nuisibles que positifs.

J'étais démuné, sans travail, malade, à moitié fou et dépendant des antidouleurs. Peut-on aller plus bas? Toutes les options se fermaient devant moi. Ma réalité était sombre. Je voulais me trouver un nouveau travail, mais je céda à la panique à tout moment. J'endurais ma souffrance.

Un jour, on me sollicita pour me vendre un livret de bons de réduction. J'acceptai sans réfléchir. En fait, on me fraudait royalement. Ignorant le canular, je me rendis chez l'acupuncteur annoncé dans le livret. Sympathique, il honora tout de même le rabais.

C'était un pharmacien défroqué et verbomoteur. Il profitait de chaque rencontre pour m'expliquer le fonctionnement physique et énergétique du corps humain. Aussi nous philosophions sur la vie et sur les différences entre son travail et la médecine traditionnelle. Après quelques rencontres, mes maux de tête plièrent bagages et les douleurs à la cheville s'estompèrent. Mon besoin d'antidouleurs diminuait. Progressivement, une nouvelle énergie s'installait en moi.

Par le fait même, j'ai décidé de prendre ma vie en main et de ne plus écouter les propos contradictoires qui fusaient au-dessus de moi. La médecine était impuissante? Tant mieux! L'acupuncture serait là pour moi. On me déconseillait de retourner à l'université? Tant pis! J'ai écouté mon intuition : j'y retournerai. Cette prise de décision a été incroyable pour moi. Je reprenais lentement mon pouvoir.

Je reprends mon pouvoir

Déterminé, je n'abandonnais pas l'idée que l'angle de mon pied, par rapport à la cheville, était anormal. Je refusais de lâcher prise en remettant en question le diagnostic de l'orthopédiste. Il acheta la paix en me prescrivant un TACO. Quelques heures plus tard, je lui remettais les radiographies de mon pied. J'avais raison. Un angle anormal de quinze degrés déformait mon pied. Pendant quatre mois, j'ai enduré inutilement une souffrance étourdissante. Le médecin proféra ce commentaire : « Une chance que tu n'es pas nono, car tu l'aurais gardé croche ». Cette réplique n'était pas des plus intelligentes, je vous l'accorde. Mais un déclic s'est fait dans ma tête. Pour la première fois, j'ai senti que notre relation venait de changer. Le rapport de force médecin-patient s'était volatilisé. Enfin, je pouvais prendre ma place dans le processus de guérison. Ma confiance en moi et en mon intuition refirent surface.

Une nouvelle opération était nécessaire. À l'hôpital, le temps ne manquait pas pour mettre en pratique l'enseignement de ma mère et utiliser l'énergie pour la guérison. Il faut dire que je m'étais préparé psychologiquement, et en très peu de jours, avant mon opération. J'étais le patient modèle et j'ai quitté l'hôpital plus tôt que prévu.

Lors de ma première visite de contrôle, une semaine et demie plus tard, un événement incroyable se produisit. Le médecin, ignorant presque ma présence, regarda mes radiographies. Avant de quitter la pièce, il m'annonça distraitemment que le plâtre sera enlevé. Il revint aussi vite qu'il était parti pour consulter la date d'opération. Il réalisa soudainement que j'avais devancé mon temps de guérison de cinq semaines.

J'ai dû parcourir un chemin laborieux et vivre avec la peur et la douleur pour apprendre à ne jamais remettre mon pouvoir aux autres... peu importe leur statut.

Notre pouvoir, et rien d'autre

Le pouvoir est partout. En politique, en économie et même à la maison. Cette notion est au cœur des relations humaines. Le pouvoir n'est pas un concept, mais une énergie qui réfère à la possibilité de faire quelque chose et aussi, malheureusement, de freiner le pouvoir des autres. Il peut parfois susciter des dépenses financières exagérées et des guerres sanglantes. Pourtant, le véritable pouvoir n'est pas à l'extérieur de vous. Il est là, en vous, qui attend que vous le recontactiez.

Je vous propose quatre actions qui m'ont permis de reprendre mon pouvoir progressivement. Même s'il peut sembler difficile au départ d'activer cette roue, rapidement vous en verrez les bienfaits. Qui sait jusqu'où elle vous mènera?

1. Reprendre contact avec son énergie vitale.

L'être humain ne pourrait fonctionner sans énergie. Les ondes électromagnétiques circulent à travers nos muscles et nos nerfs telle l'électricité qui circule à travers les fils électriques. Certains fils ont une capacité de quinze ampères alors que d'autres atteignent trente ampères. Si vous prenez un fil de quinze ampères alors que l'intensité est de trente ampères, il y aura un problème de surtension pouvant endommager le fil. La même chose se produit avec le corps humain.

Pour que je puisse m'affirmer devant le système de soin de santé, ma puissance énergétique devait être bien ancrée. Pour y arriver, j'ai utilisé l'acupuncture, le yoga et une certaine forme de méditation. La pratique du Yoga, du Taï-Chi, du Chi Gong, de la méditation et des sports de fond tels que le vélo, la course à pied et le ski de fond vous permet d'augmenter la capacité de votre câblage.

Ce qui détermine la capacité d'un fil électrique à transporter de l'électricité, c'est son calibre. Plus le fil contient des fils de cuivre, plus il peut transporter un haut voltage d'électricité. Le corps humain se compare à un fil électrique. Pratiquer la méditation et les autres exercices énergétiques vous permettra d'avoir l'énergie nécessaire pour reprendre votre pouvoir.

2. Lever le voile des émotions.

Chaque jour, nous faisons face à des situations où nous vivons des charges émotionnelles. Ces émotions influencent à notre insu, pour le meilleur et pour le pire, notre capacité à nous exprimer et à agir en fonction de notre ressenti. Pour reprendre notre pouvoir, il faut se libérer des émotions.

Qu'est-ce que l'émotion?

Le mot émotion vient du latin motio, qui veut dire mettre en mouvement. De plus, le mot motion a la même racine que le mot moteur. Nous avons tous déjà vécu des situations où nos émotions nous amenaient à poser des gestes ou des pensées que nous regrettons par la suite. Toutefois, nous devons comprendre que le système émotionnel ne connaît pas le doute. C'est normal, c'est notre système de défense. Sa fonction est d'assurer les besoins liés à la survie. Imaginez un instant que vous traversiez la route et que vous aperceviez au dernier instant une voiture. J'espère que vous ressentirez suffisamment la peur pour quitter la route.

Si le moteur de nos comportements est l'émotion, l'essence de notre moteur est le besoin. Tout ce que nous faisons a pour but de satisfaire un besoin. Lorsque nous comblons un besoin, nous produisons des hormones qui contribuent au développement de notre système immunitaire. Notre corps énergétique prend de l'expansion. À l'inverse, lorsque nous ne pouvons combler notre besoin, nous produisons des hormones qui affaiblissent notre corps. L'énergie circule de moins en moins en nous. Incroyable, non? Nous sommes condamnés à être heureux! N'est-ce pas magnifique?

Pourquoi tant de gens s'enlisent-ils donc dans des situations négatives? Pire encore. Pourquoi reproduisent-ils à plusieurs reprises ces situations qui, d'emblée, ne font qu'affaiblir leur système énergétique? Obsédé par notre survie, notre cerveau émotionnel peut agir à notre détriment. Prenez cet exemple simple. Vous êtes impliqué

dans un grave accident de voiture et votre vie est menacée. Votre système émotionnel gardera en mémoire l'information que les voitures sont dangereuses. Le simple fait d'entendre le moteur d'une voiture suffira à vous faire revivre l'émotion négative. Pire, le simple bruit d'un moteur quelconque pourra produire le même effet, car votre mémoire émotionnelle est associative.

Vous rencontrez quelqu'un pour la première fois et, en lui donnant la main, vous vous sentez mal à l'aise. Dès qu'il prend parole, vous ne le supportez plus. Pourquoi? Votre mémoire consciente ne peut pas l'expliquer. C'est votre mémoire émotionnelle qui, à votre insu, est entrée en action. Malheureusement, les yeux de cette personne ressemblent étrangement à ceux d'un ancien compagnon de classe de première année. Vous étiez son souffre-douleur lors des récréations. Inconsciemment, par association, votre système émotionnel s'est mis en mode survie.

Ce constat est au cœur de la compréhension du fonctionnement du cerveau émotionnel. Il démontre que l'être humain généralise, à son insu, ses expériences actuelles à partir de situations vécues et enregistrées dans sa mémoire émotionnelles. Cette partie de notre cerveau est constamment à l'affût pour détecter toutes situations qui pourraient ressembler, de près ou de loin, à un vécu émotionnel. Ainsi, nos sens agissent tels des radars pour détecter des stimuli imprimés dans notre mémoire émotionnelle.

Pour me libérer de mes empreintes émotionnelles limitatives, j'ai dû reprogrammer mon système émotionnel. J'ai dû changer l'équation voiture = danger par voiture = plaisir et sécurité. Ce n'est qu'un exemple des nombreux encodages dont j'ai dû me libérer pour reprendre mon pouvoir. Curieusement, c'est beaucoup plus simple qu'on pense. Les résultats sont rapides et demandent peu d'investissement monétaire.

En levant le voile de mes émotions et en découvrant les besoins irrationnels derrière mes peurs, j'ai pu changer ma programmation. Cela a été une stratégie gagnante pour reprendre mon pouvoir.

3. Utiliser de façon consciente la pensée créatrice.

Tout ce que vous avez vécu jusqu'à maintenant est le fruit de votre capacité énergétique et de vos charges émotionnelles. Lorsque vous êtes bien disposé, vous attirez à vous de bonnes choses. Et, à l'inverse, lorsque vous êtes dans le doute, la peur ou la colère, vous

n'attirez que du négatif. De par vos états d'être, vos pensées et croyances, vous attirez, consciemment ou non, ce que vous vivez au quotidien.

Le principe est assez simple : mieux je pense, mieux je me sens. Mieux je me sens, plus j'attire des choses agréables. Plus j'attire des choses agréables, mieux je pense. Et ainsi de suite. À l'inverse, plusieurs d'entre nous sont pris dans un engrenage négatif. Les pensées étant dissipées, incohérentes et négatives, nous nous sentons incohérents et négatifs. Nous attirons donc des choses désagréables. Avez-vous déjà remarqué que les malheurs arrivent souvent en série? Aussi, il est difficile de bien vous sentir lorsque vous vivez des événements désagréables.

Le corps humain est semblable à un gros aimant muni d'une antenne qui émet et capte des ondes. Nous pouvons choisir de syntoniser de basses fréquences, telle la colère. Le cas échéant, notre aimant se met donc à attirer toutes les situations remplies de colère. À l'inverse, lorsque nous syntonisons de hautes fréquences, telles l'harmonie, l'amour ou la compassion, notre aimant vibre et émet ces mêmes fréquences. Par le fait même, les antennes des autres personnes syntonisées sur cette même onde capteront vos fréquences. C'est au moyen de la pensée que vous choisirez à quelle fréquence vous vous branchez.

4. Soyez votre propre maître.

Certaines personnes prennent des décisions à partir du cerveau rationnel. Son aspect logique, organisé, guidé par des valeurs et des croyances semble rassurant. Toutefois, la rationalité pure n'existe pas, car le cerveau émotionnel vient constamment influencer notre raison. D'autres se prétendent intuitifs alors qu'ils sont remplis d'émotions. Rappelez-vous que le cerveau émotionnel est impulsif et irrationnel. Il agit sans analyser la situation, dominé par ses besoins et ses impulsions.

Pour ma part, j'ai appris à écouter mon niveau d'énergie pour prendre une décision. En méditation, j'adopte une attitude calme, je m'intériorise et je fais circuler l'énergie. Puis j'amène en pensée la décision que j'ai à prendre. Je place dans ma conscience les différentes options qui s'offrent à moi et j'observe l'effet sur mon soleil. Si l'énergie circule de façon agréable et cohérente, je sais que c'est la bonne décision pour mon chemin de vie. Je sais également que les événements qui croiseront ma route seront

essentiels à mon expérience terrestre. Qu'ils soient agréables ou tragiques, ils seront nécessaires à mon développement.

Un monde meilleur

À plusieurs reprises, j'ai eu l'impression de ne plus m'appartenir. J'avais de moins en moins d'énergie et passais d'une catastrophe à une autre. Reprendre mon pouvoir a été le point de départ de ma démarche de transformation. Que ce soit avec le médecin, le patron, le chef politique, le gourou ou l'enseignant, gardez votre pouvoir. Cette prise de pouvoir n'est pas facile, mais elle est possible. Une fois que vous aurez l'habitude de garder votre pouvoir, vous n'aurez plus besoin de prendre celui des autres. C'est ainsi qu'ensemble nous construirons un monde meilleur.

L'auteur

Gary Lalancette



Le parcours éclectique de Gary Lalancette est l'expression d'une curiosité globale et d'un intérêt marqué pour le domaine du bien-être mental et physique. En plus des nombreux cours suivis dans des disciplines variées telles que la psychologie, l'histoire, la théologie et le marketing, Gary Lalancette détient une maîtrise en management et un baccalauréat en pédagogie. Depuis plus de quinze ans, plusieurs milliers de personnes, provenant des plus grandes entreprises et sociétés d'État du Québec, ont suivi ses formations et ateliers. Il a conçu et développé différents exercices et méditations enregistrées disponibles par Internet.

Site Internet : <http://www.attitudelongitude.com>

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Gary offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Un rêve majeur

Reconnaître les pistes, les messages et les occasions

CATHERINE JALBERT



J'eus l'impression qu'un voile s'était retiré de mes yeux et qu'à cet instant même la conscience me fut donnée. J'eus l'impression de m'éveiller d'un profond sommeil. J'eus soudain une vision claire, non pas de ce que je devais faire, car j'étais encore trop mal en point pour cela; mais plutôt une vision claire de ce que je ne voulais plus faire.

J'ai 28 ans, je suis mère de famille depuis quatre ans déjà, deux belles filles me sont nées, et je suis épouse à la maison. Je ne sais plus depuis quand je ne me sens plus. Je ne sais plus depuis quand je me suis perdue de vue. Je ne sais plus depuis quand je suis dans le coma. Je sais cependant une chose : rien ne va plus!... J'ai l'impression de m'être complètement vidée de mon essence, d'avoir tout donné, tout sacrifié sur l'autel de la mère et de l'épouse. Et pourtant on m'avait dit que quand l'homme — mon

homme — arriverait, il serait source d'un tel bonheur que je vivrais heureuse et aurais beaucoup d'enfants! J'ai la sensation que la vie m'a roulée!

Le rêve qui éveille, un rêve majeur

C'est ainsi que je sens cette immense illusion à laquelle j'ai cru comme bien des femmes de ma génération, cette illusion que les psychologues nomment « le syndrome de Cendrillon ». Je le sais maintenant, mais à l'époque, c'était une tout autre affaire. Toujours est-il qu'un beau matin d'hiver de cette année 1975, je me lève tôt, marmaille oblige, sans trop vouloir savoir de quoi ma journée sera faite. Il me semble cependant qu'à peine quelques instants plus tard... il est déjà 13 h et je suis encore en robe de nuit. Sous l'emprise de la culpabilité de ne plus savoir à quoi j'avais employé mon avant-midi, j'essaie de trouver l'énergie de m'habiller, d'habiller les petites et d'aller dehors, car la journée est belle, donc... il « faut » aller dehors! Je monte à ma chambre et au moment de m'habiller, le miroir me renvoie une image que je n'aime pas du tout. Je parais vieille, je me sens vieille. Il me semble voir ma mère, alors âgée de 60 ans, et je m'entends dire : « Non, je ne veux pas avoir l'air vieille. Je ne veux pas me retrouver à 60 ans dans le même coma et la même errance que je vis aujourd'hui. Je ne peux supporter l'idée qu'à 60 ans j'aurai encore cette sensation de... rien ne va plus! Je suis en état de choc! Une telle lucidité m'habite!

Ce moment fut pour moi un moment à la fois magique et dramatique... Un tel point de bascule que j'eus l'impression qu'un voile s'était retiré de mes yeux et qu'à cet instant même la conscience me fut donnée. J'eus l'impression de m'éveiller d'un profond sommeil. J'eus soudain une vision claire, non pas de ce que je devais faire, car j'étais encore trop mal en point pour cela; mais plutôt une vision claire de ce que je ne voulais plus faire. Une vision tellement forte qu'elle fut longtemps mon guide vers un ailleurs meilleur. Ce moment en fut un de grâce. J'ai, ce jour-là, reçu le privilège de m'éveiller d'une inconscience qui avait, il me semble, duré des siècles. Enfin, je me sentais vivante. Je me ressentais avec d'autres sentiments, me voyais avec d'autres yeux, m'entendais avec d'autres oreilles.

Quel que fut cependant le privilège de l'instant, l'impression qui demeure la plus forte aujourd'hui encore est celle de la souffrance que cet événement — appelons-le ainsi — a créée. La souffrance de devoir prendre la responsabilité de moi-même, de

relever le défi de réussir ma vie, de me questionner sur le sens que je veux donner à celle-ci, sans compter les... Qu'est-ce que je dois faire? Et... Comment vais-je le faire? La tâche était grande à accomplir, la montagne était haute à gravir, mais au moins avais-je la conscience! Ici, je dois avouer que dans mes inconscientes et innocentes prières, j'avais incessamment demandé le bonheur, et là encore je ne savais pas que le bonheur se présenterait sous la forme incongrue d'un divorce, d'une dépression, d'un cancer avec récurrence et d'une aussi difficile renaissance au bout d'un long chemin d'apprentissage de la vie, de recherche de moi-même et d'élargissement de la conscience; comme autant d'occasions d'exercer cette lucidité nouvellement acquise et autant de petits cailloux blancs semés sur mon chemin pour me montrer la route à suivre. Donc, me voilà plus consciente et plus souffrante que jamais au beau milieu de nulle part, avec un mari, deux enfants et tout un tralala choisi ainsi pour ne pas avoir su que la vie pouvait se vivre autrement.

Dépressive, je vais vers l'analyse afin de comprendre l'imbroglio dans lequel je m'étais inconsciemment empêtrée. Pendant quatre ans. Quatre années au cours desquelles j'ai mordu dans la vie pour ne pas mourir. Quatre années où l'agenda chargé au maximum me donnait la sensation d'être vivante. Quatre années pendant lesquelles j'ai recommencé à travailler au théâtre et puis à la télévision. J'ai participé à la fondation d'un théâtre pour enfants, j'ai regardé les autres vivre leur vie, j'ai eu un autre enfant et j'ai vu mon mari Louis tomber gravement malade au point de penser qu'il mourrait. Quatre années pendant lesquelles j'ai redécouvert ma spiritualité, découvert ma clairvoyance et surtout mon étonnant lien avec le monde des rêves qui, allié à ma nouvelle conscience, est devenu et est toujours un infallible guide sur mon chemin de vérité et d'évolution. Je criais de moins en moins au secours. Ma vie a repris son cours. J'ai mis des choses en mouvement et l'Univers n'a pas raté ce rendez-vous. C'est au cours de cette importante période que j'ai fait un rêve majeur dont je me suis totalement inspirée pour orienter mes choix et pour supporter la décision la plus déchirante qu'il m'ait été donné de prendre jusqu'à aujourd'hui, c'est-à-dire celle de divorcer.

Rêve d'une nuit de l'année 1979

INITIATION AU LÂCHER-PRISE

Je suis au volant de ma voiture en compagnie d'un homme que je connais, sur une route de campagne, il fait noir comme un vendredi saint, j'ai l'impression que c'est la fin des temps. Je suis soudain projetée, avec ma voiture, dans l'eau d'un lac qui se trouve sur ma droite. Cette eau est sombre, j'arrive à sortir de la voiture, mais j'ai de la difficulté à remonter à la surface. Je me passe alors la réflexion que je pourrais me laisser mourir. Je choisis alors de me noyer. J'éprouve une telle sensation de laisser-aller, je me sens légère, enfin au repos, enfin dégagée de tout stress. Quelques instants se passent et je me retrouve sur une plage de sable blanc. Je suis sur le dos, suspendue entre ciel et terre, en train d'accoucher d'un bébé. Je sais que ce bébé, c'est moi. L'instant d'après, je marche nue sur la plage et je fais partie d'une cohorte de personnes nues, aux cheveux blonds et aux yeux bleus, qui chantent un cantique. Quand je regarde sur ma droite, la mer s'est transformée en champ de blé dans lequel apparaît une maison à trois murs seulement. Je peux donc voir à l'intérieur de la pièce, qui se trouve être une cuisine où une femme et un homme âgés sont attablés à déjeuner d'un pain de ménage que l'homme ouvre par le milieu pour y voir apparaître deux œufs à deux jaunes.

En me réveillant, j'ai tout de suite ressenti l'importance de ce rêve... un rêve majeur! Il me donnait en clair un portrait de la situation, une action à entreprendre et une idée de l'avenir que je me réservais, à la condition évidemment que je décide d'agir en conséquence et en conscience. Mais analysons d'abord ce rêve.

La noirceur de cette journée était symbolique de la noirceur dans laquelle je vivais et l'eau trouble du lac était symbolique des émotions troubles qui m'habitaient. Suivre une route et tomber avec ma voiture dans le lac situé à droite était symbolique du chemin que je devais quitter pour me laisser totalement submerger par mes émotions et me jeter tête baissée dans le vide. Mais il fallait d'abord mourir, choisir de mourir sans savoir ce qui venait, ce qui m'attendait après. Cette décision prise dans le rêve m'a, à jamais, initiée au lâcher-prise avec foi et confiance. J'en ai encore aujourd'hui une sensation telle que je peux à volonté la reproduire chaque fois que je dois m'abandonner ou abandonner.

Ce fut une vraie initiation. Car oui, les rêves peuvent même être initiatiques. Comme je connaissais la symbolique de la mort dans les rêves, il devenait alors clair pour moi que je devais faire le deuil de mon mariage et que l'avenir harmonieux qui m'attendait ne viendrait qu'à ce prix. J'ai tout de suite su qu'il était question du mariage — ou plutôt de divorce — et cela pour plusieurs raisons. La première, parce que cette question était trop de fois ressortie en thérapie pour que je n'y pense pas spontanément. La deuxième, parce que le rêve mettait un homme en scène en compagnie duquel il me semblait que je formais un couple. La troisième, parce qu'à partir du moment où je me noie, il n'est plus question de cet homme. La quatrième, parce que je portais en moi la forte certitude de ne pas me tromper. Par conséquent, pour continuer l'analyse du rêve, une fois la décision de divorcer prise, l'action enclenchée et le deuil opéré, je me remettrais au monde. Pour être honnête, avant de vraiment connaître la renaissance du rêve, j'avais devant moi quelques sombres années comptant parmi ses épreuves, non seulement le divorce, mais également le cancer. Mais... tel que le rêve le met en scène, cette renaissance me donnerait accès à un environnement lumineux, dans lequel je rejoindrais des êtres de lumière et chanterais le bonheur de vivre tout en suivant mon chemin.

C'est essentiellement cette étape que je vis depuis bientôt 11 ans. Je renais à la vie, je suis passée du goût de vivre à la joie de vivre, j'ai habité quatre ans au bord de la mer et j'y passe encore tous mes étés, et je suis entourée de magnifiques personnes qui sont pour moi des anges. Elles m'accompagnent, me soutiennent, me gardent dans le plaisir, le bonheur de l'instant, la vérité, l'authenticité, la vraie vie quoi! Elles m'ont connue dans mes instants de grande vulnérabilité et m'ont aimée ainsi. Nous sommes les miroirs les unes des autres et nous y apprenons énormément. Pour en revenir au rêve, le pain, les œufs et le champ de blé me disent de m'absorber dans des tâches simples et de me nourrir de l'essentiel. Ce à quoi je m'applique quotidiennement.

La maison qui laisse voir son intérieur symbolise que tout ce que je ferai devra être fait au vu et au su de tous, pour en donner exemple. En effet, j'ai aujourd'hui mis fin au faire-semblant et à la vie de para-être. La prochaine partie du rêve est encore à venir. Le couple âgé me dit que je devrai sans doute expérimenter la vie de couple, moi qui vis seule depuis longtemps. Tout est double dans cette partie du rêve, le couple, le pain à deux fesses, les deux œufs à deux jaunes; comme autant de symboles de partage,

d'harmonie à créer en unifiant les dualités plutôt qu'en vivant en séparation d'avec le TOUT. Un dans le grand TOUT, voilà le chemin sur lequel je tente de marcher présentement.

N'est-ce pas extraordinaire d'avoir ainsi accès à son inconscient, de voir les messages et les pistes à suivre quelle que soit la souffrance que la décision à prendre et l'action à entreprendre peuvent créer?

Chaque fois que je me retrouve devant un rêve à l'importance indiscutable, je m'émerveille du miracle de cette machine humaine si bien rodée. Aujourd'hui forte de ces expériences vécues à coup de sauts dans le vide et de rêves inspirants, je marche sur mon chemin de lumière en tentant de rayonner totalement mon « JE SUIS » divin vers lequel j'ai été emmenée pour avoir su reconnaître les signes, les pistes, les messages et les occasions.

Octobre 2011

Je vis maintenant sur la rive-sud de Montréal où la vie m'a tracé une passionnante et surprenante voie de rayonnement. En juillet 2003, en complète symbiose avec les signes, j'obéis, je suis les petits cailloux blancs que mon inconscient dépose au fil des semaines sur mon chemin. Ceux-ci m'indiquent de quitter le bord de mer et de reprendre racine ailleurs. Et sans que je ne m'en rende concrètement compte, je suis guidée à créer une méthode d'auto-guérison inspirée de mon expérience personnelle et intitulée « Nos douze médecins intérieurs ». Depuis plusieurs années déjà, je n'ai de cesse de l'appliquer dans ma vie et surtout de l'utiliser pour accompagner physiquement et psychologiquement toutes les personnes qui se présentent à moi pour consultation, car là est l'essence même de mon rayonnement : accompagner, guider, inspirer sur le chemin de vérité de chacun...

Merci la vie!

** Ce « point de bascule » est tiré en parti du livre de Catherine Jalbert intitulé « Avez-vous le goût de vivre? » publié aux Éditions Quebecor.*

L'auteure
Catherine Jalbert



Surtout connue en tant qu'animatrice, auteure, analyste de rêves et conférencière, Catherine Jalbert s'intéresse depuis toujours à l'évolution de l'être humain, à sa quête spirituelle et à ses questionnements métaphysiques. Elle a deux livres à son actif, « Ouvrir sa conscience » (1993) et « Avez-vous le goût de vivre? » (2001) publiés aux Éditions Quebecor et vendus dans toute la francophonie. Ces ouvrages comptent parmi les bestsellers de la collection « Spiritualité » de sa maison d'édition. Atteinte d'une forme de cancer incurable, Catherine Jalbert a effectué des changements majeurs dans son mode de vie. Comédienne et animatrice bien connue au Québec, elle est maintenant consultante en interprétation des rêves, en formation théorique d'« auto-guérison » et en numérologie. Médium depuis l'enfance, elle a vu son don lui être révélé lors d'une séance de reiki et s'y consacre depuis ce jour. Mère de trois enfants, grand-mère de cinq petits-enfants, Catherine Jalbert est une femme de cœur pour qui aider les autres fait partie de sa réalité quotidienne.

Site internet : www.catherinejalbert.com

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Catherine offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

La grande décision

Ré-écrire son histoire

AUDREY BÉRUBÉ



Un vieil adage dit :

« Le bonheur n'est pas au bout du chemin, le bonheur est le chemin. »

Pour ceux d'entre vous qui me connaissent, vous savez que je préconise, durant mes conférences, de parler de notre « nouvelle histoire » plutôt que de revenir sur nos histoires passées. C'est pourquoi j'ai hésité avant de vous raconter un événement de ma vie d'autrefois. Je me demandais à quoi pouvait bien servir aux gens que je leur raconte mon histoire alors que j'étais déjà en train de vivre ma « nouvelle histoire ». C'est là que je me suis dit : « Audrey, chacun peut vivre sa vie à sa façon... Laisse les gens se faire une idée et raconte ton « ancienne histoire ». Car même si tu n'y vibres plus, elle pourrait les inspirer à apprendre à vibrer à « leur propre nouvelle histoire ». Voici donc un événement qui fut marquant pour moi, qui fut un point de bascule dans ma vie actuelle.

Juin 1991

C'était en juin 1991, je m'en souviens comme si c'était hier, mon mari venait de m'apprendre quelque chose en rapport avec notre relation, ce qui pouvait venir affecter notre mariage. Quel éveil ce fut pour moi à ce moment, quoique que je ne pouvais qualifier cela d'éveil à l'époque! Dans l'automne qui suivit, autour de mon 35^e anniversaire de naissance, pour mieux comprendre ce qui se passait dans ma vie de couple, je décidai de suivre alors mon premier cours de croissance personnelle avec Claudia Rainville, atelier intitulé « Éveil Radieux ». Pensant que cet atelier m'aiderait à « comprendre » ce qui se passait chez moi et surtout chez mon mari... (il faut dire qu'à ce moment, j'étais portée à blâmer mon mari pour ce qui arrivait), j'ai plutôt pris conscience durant cet atelier de l'influence qu'avaient eu mes parents sur mon éducation et qu'ils avaient fait du mieux de leur connaissance à l'époque (donc qu'ils n'étaient pas à blâmer, pas plus que mon mari d'ailleurs). Bref, j'ai commencé à prendre ma propre responsabilité personnelle pour ce que j'avais attiré dans ma vie. Je n'ai alors rien réglé de la « situation » qui était survenue dans le mois de juin précédent. C'était plutôt le début d'une longue quête personnelle, qui m'amena dans le monde de la croissance personnelle et qui changea ma façon de voir la vie à tout jamais.

Par la suite, soit en janvier 1998, je décidai de prendre un congé sabbatique de quatre mois pour aller suivre une formation à titre d'agent extérieur dans une école de tourisme de Montréal, au Québec, car j'avais le goût du voyage. En fait, depuis l'âge de 18 ans, je travaillais pour la même entreprise, mais dans des succursales différentes. Le dernier poste que j'occupai était celui de conseillère en finances personnelles au sein d'une importante institution financière ici au Québec. L'année de ce congé, en 1998, au lieu de changer de carrière comme j'avais pensé faire, c'est-à-dire partir travailler dans le domaine du voyage, c'est plutôt une procédure de divorce qui a suivi. Sept années s'étaient écoulées depuis mon « premier éveil », et mon mari et moi, d'un commun accord, avons pris la décision de nous séparer. Cela s'est déroulé dans l'harmonie, dans le respect mutuel. J'ai souvent remercié mon mari pour la façon dont il agissait avec moi durant cette période et pour sa coopération dans cette situation particulière que nous vivions. Je dois vous dire que mes lectures et cours en développement personnel m'aidaient à bien vivre cela. De la théorie, je passais à la pratique.

Quelques années plus tard, soit en 2003, je pris une très grande décision. Je décidai en effet de laisser volontairement ma carrière. Je n'étais ni malade ni en « burn out », Dieu merci. En fait, j'y avais réfléchi longtemps avant de prendre cette décision. Je me suis dit alors : « Audrey, le temps est venu d'aller "vivre" ce que tu lis dans les "livres" et d'aller mettre en pratique ce que tu as appris. » J'allais notamment valider que « l'Univers » serait toujours là pour me soutenir, quoiqu'il advienne et qu'il n'y avait rien à craindre.

Et c'est ce que j'ai fait. Je suis partie à ma propre conquête. Après ces 28 années passées dans un « système » où tout était pratiquement régi par « l'extérieur » et sur lequel « l'intérieur » n'avait pas beaucoup d'emprise, j'ai dû redéfinir ce que j'aimais dans la vie, ce qui me faisait vibrer de l'intérieur. En fait, je voulais devenir « animatrice et conférencière » en développement personnel, après une formation que j'avais suivie à l'École de Vie « Écoute Ton Corps International » quelque temps auparavant, car je sentais que j'avais des choses à dire, à partager.

Je vous entends penser : « Mais Audrey, tu as laissé ta sécurité d'emploi, tes avantages sociaux et marginaux, et puis tu es partie comme ça, sans savoir exactement ce que tu ferais? » Et je vous répons : OUI, c'est ce que j'ai fait, et je ne le regrette pas du tout. Plus tard, en 2006, après quelques années de « travail » dans le domaine du marketing de réseau — entre autres expériences — et mon début sur Internet, je fus mise en contact avec une philosophie de vie, si je puis dire, provenant des enseignements d'Abraham-Hicks.

C'est grâce à ces enseignements (et à moi bien entendu) que je me réalise encore davantage aujourd'hui grâce à l'Internet et aussi que je me prépare à voyager partout à travers la Francophonie pour partager ces enseignements de « Feeling Good », qui me permettent de vivre ma vie comme je l'entends et surtout ... dans la joie, peu importe les diverses circonstances que j'ai pu manifester dans ma vie depuis cette décision de quitter mon « travail ».

Vous savez, la vie est croissance et joie. Et c'est par les défis que la vie nous apporte (ou par les « contrastes » qui se manifestent, si vous préférez), que nous pouvons mieux définir ce que nous voulons dans notre vie. Savoir saisir ces occasions comme des

opportunités de croissance, plutôt que de les voir comme des embûches, fait toute la différence entre une vie de bonheur ou une vie de malheur.

Un vieil adage dit : « Le bonheur n'est pas au bout du chemin, le bonheur est le chemin. »

Je vous laisse en vous disant : « Ne cherchez pas ce bonheur dans une quête sans fin, mais recherchez plutôt la joie de vivre au quotidien, dans vos réalisations qui vous sont propres, aussi petites soient-elles, en cohérence avec vos valeurs et surtout... laissez faire ce que les autres pensent, car ce que les autres pensent, ce n'est pas de nos affaires...

L'auteure
Audrey Bérubé



Audrey Bérubé est praticienne certifiée de la Loi de l'Attraction selon la «Global Sciences Foundation » (Joe Vitale & Steve G. Jones). Elle s'inspire également dans sa pratique professionnelle et dans sa vie personnelle des enseignements d'Abraham-Hicks. Elle met principalement ses services à contribution au moyen du Web, ce qui lui permet d'atteindre ainsi toute la communauté francophone.

Site Internet : <http://www.creer-sa-reussite.com>

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Audrey offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejailit sur tout son entourage et plus grand encore.

Toi, mon ami qui souffre

Pardon de t'avoir jugé !

ANDRÉ HARVEY



*Le pardon est réellement une affaire de cœur. Même s'il est fait avec la tête,
il ouvre quand même les portes de la compréhension.*

De nombreuses amitiés parsèment notre route durant notre existence terrestre. Mais très peu revêtent une authenticité telle qu'elles peuvent traverser les âges et demeurer vivantes malgré les difficultés. J'ai eu la chance d'avoir un de ces amis, dont je tairai ici l'identité par respect pour lui. Pour les besoins de la cause, je l'appellerai François.

Une peine d'amitié

Durant une quinzaine d'années, nous avons habité tout près l'un de l'autre et nous nous voyions régulièrement. Nos destins semblaient liés sur tous les points. En effet, nous étions mariés depuis le même nombre d'années et nous avons des enfants du même

sexe et du même âge, nés à quelques jours d'intervalle, et qui s'entendaient très bien. La réciprocité entre nous allait jusqu'à la ressemblance physique. Souvent, quand nous sortions ensemble, on nous prenait pour des frères jumeaux.

François était pour moi un ami sincère, un indispensable et fidèle complice, qui m'a accompagné sur la route de la spiritualité où nous nous étions engagés durant la même période, et avec les mêmes maîtres. C'était un confident discret et respectueux, sur lequel je pouvais toujours compter, autant sur le plan spirituel que matériel.

Au fil des années, une solide amitié s'est développée entre nous. Cette amitié qui devait sûrement dater de bien des âges, ce qui expliquait la force de ses racines, je la croyais éternelle et à l'abri de tout. Je n'ai jamais douté de cela : c'était d'une telle évidence pour moi. Mais, une fois encore, la vie n'avait pas dit son dernier mot. Elle décida donc d'utiliser ce lien sacré pour m'offrir une poussée de croissance qu'il me faudrait plusieurs années à transcender.

Un jour, François, qui s'était séparé de son épouse, prit la route de l'Inde en solitaire. Il y vécut paisiblement dans un ashram d'où il revint six mois plus tard avec une étonnante sérénité au fond des yeux. Il ne m'avait pas donné signe de vie depuis son départ, un départ que j'avais d'ailleurs appris par une autre personne. Mais je connaissais François et je l'aimais assez pour le respecter dans son désir de solitude. Je ne lui en fis d'ailleurs jamais le reproche.

De retour de son périple, il renoua avec une ancienne compagne qu'il épousa peu après. Nous nous vîmes à deux reprises par la suite. Puis un jour, sans crier gare ni me fournir d'aucune explication, il prit ses distances. Il évita désormais tout contact avec moi, son vieux frère qui ne lui avait pourtant rien fait.

Rien n'avait laissé présager ce désintéressement incompréhensible de sa part, et j'eus du mal à m'y plier. Ne pouvant rencontrer mon ami, je lui écrivis à plusieurs reprises. Je lui demandais simplement de me fournir des explications, de me dire si un de mes gestes ne l'aurait pas offusqué. Il me paraissait inconcevable que deux presque frères se séparent ainsi, sans raison valable. Mes appels à l'aide demeurèrent vains. Je ne reçus

aucune réponse à mes lettres ni quelque indice que ce soit qui aurait pu expliquer ce geste totalement illogique à mes yeux.

Je me repliai alors sur moi-même et vécus une douloureuse peine d'amitié. Même si je ne pouvais rien y faire, je ne lâchai pas prise pour autant. Je fis donc quelques tentatives de rapprochement, cherchant désespérément la clef qui allait peut-être ouvrir la porte du cœur de mon ami. J'eus beau lui envoyer des cartes de vœux, des exemplaires dédicacés de chacune de mes nouvelles parutions, des lettres décrivant mes états d'âme, rien n'y fit. Je n'eus bientôt plus d'autre alternative que de me résigner et de tenter tout simplement d'oublier.

Bizarrement, plus j'essayais d'occulter cette amitié, plus le ressentiment et la rage montaient en moi. Je n'avais plus qu'une idée : rencontrer François dans un endroit isolé d'où il ne pourrait s'enfuir et lui dire ses quatre vérités dans un langage que je n'oserais vous décrire ici! Comme la haine ne devait pas figurer en tant que porte de sortie pour moi, l'occasion ne s'est pas présentée. Je n'eus jamais non plus le courage de provoquer le destin en ce sens. Je dus, encore une fois, abandonner tout espoir, et je continuai à fusionner en silence.

Plusieurs années plus tard, je prononçai une conférence traitant de l'importance du pardon, et je proposai des moyens concrets pour y arriver. Au terme de la rencontre, je demandai à Carrolle, ma collaboratrice et une excellente amie, d'amener les participants à vivre une expérience de pardon. Dans une atmosphère d'agréable détente, elle leur demanda de penser à une personne à laquelle ils n'avaient pas encore pardonné. Puis elle leur proposa de prendre cette personne dans leurs bras en pensée et de lui demander pardon de l'avoir jugée et critiquée.

Il faut dire que j'avais préalablement expliqué que si on avait à pardonner à quelqu'un, c'est qu'on avait obligatoirement jugé cette personne auparavant. Je suivis donc, moi aussi, la démarche — mentalement, non avec le cœur — et tentai l'expérience en prenant François comme sujet. J'étais convaincu que l'exercice allait s'avérer inutile dans mon cas : on croit toujours être l'exception qui confirme la règle.

S'il y avait une chose dont je n'avais pas envie, alors là pas du tout, c'était bien de demander pardon à François pour l'avoir jugé! Ce serait plutôt à lui de le faire, me criait

mon ego. Enfin, tant pis! J'essaie, même si ça ne donne rien, me suis-je dit tout en envoyant mon mental se reposer quelques minutes. Comme j'avais laissé mon rôle de conférencier à Carrolle pour devenir à mon tour participant, je profitai de l'occasion pour imaginer que mon ex-ami se tenait devant moi. Du bout des lèvres, bien plus avec la tête qu'avec le cœur, je lui DEMANDAI pardon. J'ai fait mon bout de chemin, qu'il fasse le sien maintenant, murmurai-je au grand maître du pardon qui allait sûrement recevoir ma prière.

Le pardon, c'est facile pour les autres. La preuve : je l'enseigne depuis des années. Mais quand il s'agit de soi, c'est une tout autre affaire! La théorie et la pratique ne vivent malheureusement pas toujours côte à côte. Je pouvais en témoigner, là, assis sur le bout de mon siège, prêt à reprendre mon rôle et à oublier tout ça. Voyant ma bonne volonté, la vie, vous vous en doutez bien, n'allait pas laisser passer une aussi belle occasion de m'envoyer un petit test. Elle voulait me prouver que le pardon, même s'il est fait avec la tête, peut parfois s'opérer et porter fruit.

J'ai donc clos ma conférence en évitant de parler de ce que j'avais vécu. Et je m'empressai de reléguer cet exercice aux oubliettes, prétextant que je ne l'avais pas fait avec sincérité, donc qu'il n'était pas valable. Pourtant, je l'avais tout de même effectué, c'est ce qui comptait.

Le week-end suivant, je suis allé animer un atelier de développement personnel dans une ville éloignée du nord du Québec. Durant l'une des pauses, un participant m'a demandé si je voulais aller me balader quelques minutes avec lui. J'acceptai et, en cours de route, nous découvrimus que nous avions un ami en commun! Eh oui! François était demeuré plusieurs années dans cette ville après son divorce, et il avait connu l'homme en question.

Je m'apprêtais à lui raconter ma peine d'amitié lorsque mon compagnon de route s'arrêta brusquement et me dit à brûle-pourpoint : « C'est dommage ce qui se passe avec lui, n'est-ce pas? Dans son désir impérieux de couper avec son passé, il brise maladroitement tous les liens qui l'unissent à ses parents et à ses amis. J'étais moi aussi devenu un de ses confidents et je l'aimais beaucoup. J'ai goûté à la même médecine que toi et je n'ai plus reçu de nouvelles de François depuis son départ d'ici. »

L'homme, qui n'avait aucune idée de la lumière qu'il faisait ainsi naître en moi, ajouta : « Il souffre tellement, ce pauvre François, qu'il semble en avoir perdu tous ses moyens! Ne pouvant affronter sa nouvelle réalité, il a préféré se retirer, fuir les siens pour entrer de plain-pied dans sa nouvelle vie. Il n'a probablement pas la force d'affronter la réalité en face. Sa souffrance est si profonde qu'il ne peut voir celle qu'il fait aux autres par son apparente indifférence à leur égard.

- Ah! C'était donc ça la clef!, m'exclamai-je, cloué sur place devant mon interlocuteur tout aussi surpris que moi. Si François agit ainsi, ce n'est pas qu'il me hait, mais parce qu'il souffre...Comme je connais bien sa propension à fuir l'adversité, je comprends maintenant pourquoi il n'a pas la force de se sortir de son marasme intérieur. Et moi qui l'ai jugé et critiqué pendant toutes ces années, l'accusant de me trahir et de me détester. »

Mon compagnon de route me fit un signe affirmatif de la tête, me signifiant ainsi que j'avais bien compris la situation. Nous prîmes le chemin du retour dans un silence de moine. Pendant que je marchais, je sentais un poids immense glisser de mes épaules pour tomber dans la neige et se fondre dans l'empreinte de mes pas. Je comprenais tout maintenant, notamment que je ne pouvais juger François. Car je n'étais pas dans ses souliers, encore moins dans sa tête ou son cœur.

Fort de la leçon tirée de cette longue et ardue poussée de croissance, je déclarai forfait à mon ressentiment et cessai d'attendre une réconciliation. Du même coup, je cessai de haïr mon vieux frère en renouvelant mon pacte d'amitié avec lui, et cela, même si on ne se reparlait jamais plus. Je revis François à quelques reprises par la suite, mais je me contentai de le saluer et de lui adresser mon plus sincère sourire. Je lui laissais ainsi le loisir de décider du jour où sa peine serait transcendée et son amitié assez forte pour renouer les liens entre nous, ces liens du cœur qui, au fond, n'ont jamais été brisés.

Le pardon est réellement une affaire de cœur. Mais je peux aussi vous assurer, de par mon expérience, que même s'il est fait avec la tête, il ouvre quand même les portes de la compréhension; celles-là même qui peuvent défaire magiquement les nœuds les plus complexes et mener au pardon. Ça vaut vraiment le coup d'essayer. Faites-le juste pour voir...et vous m'en donnerez des nouvelles.

L'auteur
André Harvey



André Harvey est un troubadour au grand cœur qui parcourt les routes de la francophonie où, entre conférences, récitals et rencontres, il rayonne son extraordinaire passion pour la vie. Il est notamment l'auteur de 17 livres et de deux CD de chansons à textes... qui font du bien!

Site Internet : www.andreharvey.info

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



André offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Ma dépendance à l'alcool

Heureuse... et enfin libre !

ANNE DUCROQUETZ



Je comprends, parce que moi aussi j'ai été dépendante de l'alcool pendant de nombreuses années. Mais je sais aussi que j'ai attiré ces solutions au meilleur moment de ma vie.

Tout arrive au meilleur moment pour notre évolution.

Je suis étonnée par le nombre de personnes qui ont de la difficulté à utiliser les principes de la Loi d'Attraction. Tout cela à cause des croyances et des actions qu'ils répètent sans cesse, sans pouvoir les arrêter. Cela me rappelle ma propre histoire... J'ai donc décidé qu'il était temps de sortir du placard, de me dévoiler et de sortir de l'ombre.

Confrontée à ma dépendance

La plupart de nous sommes — ou avons déjà été — confrontés à la dépendance sous toutes ses formes. À l'égard de soi-même ou de quelqu'un que nous avons aimé. Dépendance à la cigarette, à l'alcool, à la nourriture, à l'amour, à la drogue, au sexe, au jeu... pour n'en nommer que quelques-unes. Mais l'emprise et le déroulement des dépendances se ressemblent tous!

Vous avez envie de changer quelque chose dans votre vie et vous commencez à y penser. Vous devenez enthousiaste. Vous commencez à imaginer comment vous pourrez y arriver. Vous êtes à fond dans votre rêve. Votre désir de créer quelque chose de nouveau vous nourrit.

Mais voilà que tout d'un coup, l'inquiétude et les doutes commencent à se faire sentir. Et là vous commencez à vous sentir submergé. Toute action que vous pourriez entreprendre devient soudainement trop compliquée. Vous vous sentez paralysé. Vous n'arrivez pas à vous apaiser. Vous ne parvenez pas à rassurer votre enfant intérieur et à le convaincre que vous avez réellement le pouvoir de changer les choses. Vous vous sentez frustré, incapable, indécis et débordé.

Vous cherchez donc à vous raccrocher à votre dépendance. Vous partez à la recherche d'une cigarette, d'un verre ou de quoi que ce soit d'autre pour calmer votre sentiment d'impuissance. Vous vous raccrochez à un écran, vous allumez la télé, vous courez au cinéma ou vous cliquez sur un site porno. Tout ça dans le but inconscient d'anesthésier la pensée que ce que vous aimeriez, c'est juste trop difficile. Vous essayez de bloquer ce sentiment d'impuissance par une solution temporaire. Et le lendemain, vous vous levez, en vous sentant déçu de vous-même et coupable, et vous vous dites que c'est la dernière fois...

Vous avez l'impression de faire du sur-place pendant que cette dépendance commence petit à petit à prendre le dessus. Malgré tous vos efforts de vous en sortir, rien ne fonctionne.

Je comprends, parce que moi aussi j'ai été dépendante de l'alcool pendant de nombreuses années.

J'étais ce genre d'alcoolique « fonctionnelle » que nous connaissons tous. Pendant la journée, je ne crois pas que beaucoup de personnes auraient soupçonné que j'avais un problème avec l'alcool. Mais le soir arrivé, je débouchais ma bouteille de vin et je buvais. Je buvais. Je buvais. Je résolvais tous mes problèmes dans ma tête. Je me sentais inspirée. Du moins au début, c'est ce que je croyais. Mais après quelques verres, je disais et je faisais des choses stupides et inconscientes. Je prenais des risques inutiles. Je commençais à me voir comme une pauvre « victime ». Et le lendemain matin, je me sentais horriblement honteuse et je me persuadais que « la prochaine fois », je serais plus forte.

Plus les années passaient, plus ma dépendance à l'alcool devenait difficile à cacher. Surtout avec les gueules de bois qui étaient devenues de plus en plus intenses, les symptômes qui duraient des jours plutôt que des heures.

Un beau jour, mon compagnon de l'époque est parti dans l'est de la France pour compléter une formation d'un an. C'est à ce moment que je me suis rendu compte que j'étais bien seule avec mon problème. Je me suis dit que si je ne faisais pas quelque chose, et très rapidement, on me retrouverait dans un sale état. Peut-être même morte. Mon travail commençait à en souffrir. Ma vie devenait un cauchemar. Mes enfants étaient témoins de mon état de souffrance. Comment pourrais-je être un exemple pour eux si je ne pouvais pas contrôler cette chose laide et envahissante?

Désespérée!

J'ai commencé à chercher des solutions. J'avais déjà consulté des médecins spécialisés auparavant. J'avais aussi contacté des organismes d'aide tels que les Alcooliques Anonymes. Mais là, j'hésitais à reprendre ce chemin, car je n'avais pas envie d'étaler ma dépendance sur la place publique. Je cherchais plutôt quelque chose que je pourrais faire en privé, chez moi.

Un jour, en cherchant sur Internet, je suis tombée sur un site qui s'appelle « My Way Out ». Ce site avait été créé par une femme comme moi. Quelqu'un qui avait caché son alcoolisme pendant des années. En faisant des recherches et en parlant à une vieille amie qui lui avait elle aussi dévoilé sa dépendance à l'alcool, elle s'est rendu compte que ce n'était pas avec UNE seule méthode qu'on parvenait à guérir de cette dépendance,

mais plutôt en combinant plusieurs solutions les unes aux autres. Elle s'est dit que peut-être elle venait de trouver la clé qui la guérirait enfin.

Elle s'est donc mise à élaborer une méthode qui combinait différentes solutions. Et ça a marché!

J'étais fascinée par ce que je lisais. Je me suis dit que je n'avais rien à perdre. Je me suis sur-le-champ inscrite à son programme. Je suis allée voir mon médecin traitant et je l'ai convaincu de me faire une ordonnance pour un médicament normalement utilisé comme anti-épileptique. Je lui ai raconté que la créatrice de ce site avait utilisé cette méthode avec succès pour modifier son besoin de boire. Je suis ensuite allée rencontrer un herboriste qui m'a vendu les herbes et les huiles indiquées. J'ai commandé du kudzu, une plante utilisée pour freiner les envies de boire. Au départ, ça m'a amusée, car le kudzu est une plante qui pousse partout dans le sud des États-Unis, mon pays d'origine. Je crois qu'elle a été importée du Japon au départ. Cette plante dévore tout sur son passage... Mes parents disaient que c'était cette plante qui avait dévoré le Sud, pour rigoler bien sûr. Et ce jour-là, j'étais en train de l'utiliser pour m'arrêter de boire!

J'ai commandé mes CD d'autohypnose. Il y en avait quatre en tout : des suggestions subliminales (on n'entend pas les mots, mais notre cerveau les reçoit); préparation et nettoyage; autohypnose; et un dernier, contenant des messages subliminaux, qu'il fallait écouter toute la nuit, sur fond de vagues d'océan et de mouettes. C'était très agréable!

J'étais stupéfaite par le sentiment de soutien et de calme que je ressentais. J'ai suivi le « régime » de phytothérapie d'une façon très rigoureuse, mais j'ai dû cesser le médicament anti-épileptique, car il ne m'avait pas réussi du tout. J'ai continué à écouter les CD d'autohypnose tous les jours, surtout quand je ressentais une envie de boire. Si j'avais une envie très intense de craquer, une petite voix me disait : « Mais non, regarde la personne que tu veux devenir... » Et ça m'arrêtait net!

Je ne peux pas dire que j'ai guéri immédiatement. Je me souviens d'ailleurs d'une soirée où j'avais une envie intense de boire. J'ai pris un bain en me frottant tellement fort avec un loofah que ma peau était presque en sang. Malgré cela, je savais que ce que j'étais en train de vivre était différent. Que j'allais réussir. Que je ne pouvais plus retourner à mes anciennes habitudes.

Le sentiment de manque a commencé à me quitter après deux semaines environ. Je me sentais de plus en plus confiante et enthousiaste. J'ai demandé à mon médecin de me faire une ordonnance pour le médicament Aotal, médicament qui agit pour enlever les envies d'alcool. Je l'ai pris pendant deux semaines encore, mais je savais que je n'en avais plus besoin. Je savais que j'étais enfin libérée de l'alcool.

Sobre depuis 7 ans

Cela fera bientôt sept ans que je n'ai plus bu une goutte d'alcool. Et le plus impressionnant (pour moi), c'est que je n'ai jamais eu la moindre ENVIE de boire. Je n'ai plus jamais été tentée d'y retremper les lèvres. L'envie m'a complètement quittée!

Quelque mois après mon arrêt définitif d'alcool, j'ai découvert la Loi d'Attraction. J'ai su soudainement que j'avais été placée sur ce chemin de la dépendance pour une raison bien précise.

Au moment où je me suis sevrée de l'alcool, je ne disposais pas des outils que je connais aujourd'hui pour m'aider à guérir. Je n'avais pas encore découvert la puissance du cerveau et du subconscient. Je pense à la simplicité et la facilité de ma guérison, et je me dis que tout cela aurait pu être encore plus facile si j'avais su à ce moment tout ce que je connais maintenant.

Mais je sais aussi que j'ai attiré ces solutions au meilleur moment de ma vie. Tout arrive au meilleur moment pour notre évolution. Que toute la souffrance que j'avais connue avant était exactement ce qu'il fallait que je vive pour me guider au bon endroit, aux bonnes informations. Pour me libérer une fois pour toutes de cette dépendance qui était en train de me détruire.

Je ne me considère pas comme une « ancienne alcoolique ». Non! Je me considère plutôt comme une personne qui n'a plus de problème avec l'alcool. Un point c'est tout.

La chose qui fait le plus peur quand on abandonne une dépendance, c'est ce sentiment que la décision est irrévocable, que c'est « pour toujours ». (Tu veux dire que je ne pourrais plus jamais boire un bon verre de bordeaux?)

C'est le sentiment de laisser tomber un vieil ami. De renoncer à des habitudes qui étaient réconfortantes. De quitter un mode de vie qui vous est familier et confortable. Ce sentiment de changement si terrifiant. Vous connaissez, vous aussi?

Je sais aujourd'hui que si on veut réellement créer un changement, il faut d'abord commencer par l'essentiel. Si vous êtes aujourd'hui l'esclave d'une dépendance quelconque, émettez l'intention de guérir. Vous trouverez les personnes, les outils et les méthodes pour vous montrer comment faire. Qui seriez-vous sans votre dépendance? Moi, je suis heureuse... et enfin libre.

L'auteure

Anne Ducroquetz



Américaine vivant actuellement en France, Anne Ducroquetz est passionnée par la Loi d'Attraction depuis 2003, année à laquelle elle s'est retrouvée divorcée, responsable de deux enfants et congédiée de l'emploi qu'elle occupait depuis plus de 15 ans. Elle est la créatrice du site « Vie sur Mesure », formatrice et conférencière.

Site Internet : <http://www.viesurmesure.com/>

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Anne offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaille sur tout son entourage et plus grand encore.

Ma maman et moi

Calmer l'état d'urgence

DOMINIQUE GEORGES



Je me suis rendue compte que j'avais été hospitalisée 20 ans jours pour jour après une première hospitalisation. À cette époque, j'avais 26 ans. Je venais de devenir maman pour la première fois.

J'avais un peu plus de 46 ans quand cet événement est survenu dans ma vie. Cela faisait déjà près de quinze ans que je travaillais dans le développement personnel. J'étais persuadée à ce moment-là que rien d'important, ou du moins rien de grave, ne pouvait m'arriver physiquement. Avec tout le travail que j'avais déjà fait sur moi, je me pensais à l'abri de tout. Pourtant voici ce qui m'est arrivé...

Ne plus dire «jamais»

Encore une nuit sans dormir. Une douleur m'accompagne depuis deux jours, Comme un coup de poignard, juste sous la poitrine. Moi qui croyais que cela allait passer, je dois me rendre à l'évidence. Je dois aller voir le médecin. Il y a tellement d'années que je ne l'ai pas vu, moi qui ai la chance d'être en si belle forme.

Pas de chance aujourd'hui, c'est samedi et pas de médecin aux alentours. Je prends donc la route vers l'hôpital, direction service des urgences. La douleur est tenace et insupportable. Même si je suis prise en charge dès mon arrivée, ce n'est que dans l'après-midi qu'enfin, on m'injecte de la morphine. Là, je comprends pourquoi certains en sont accros, car dans la seconde qui suit, tout devient confortable. C'est le bonheur. Même ce qui me sert de lit se transforme tel un nuage. Je ne ressens plus aucune douleur. Je sais bien que c'est momentané, mais je veux profiter de ce moment de paix avec mon corps.

Ce n'est que le lendemain, et après de nombreux examens, que le diagnostic tombe : dissection du tronc cœliaque (une petite artère qui alimente le foie, la rate et l'estomac). À partir de là, tout va très vite. Je suis transférée dans les dix minutes vers un plus grand hôpital. Je n'ai plus le droit de bouger, de boire ni de manger. J'ai tellement mal que « je m'en fous ». Pourtant, dans ma tête, je me sens bien.

Mon entourage s'inquiète, les médecins aussi. Ils ne comprennent pas. Je suis trop jeune pour souffrir de cette pathologie et le risque est tellement grand... Moi je me dis : « J'accueille ce qui est là, je ne sais pas comment cela va finir, mais j'accepte ma situation. » Je suis en paix et sereine.

Arrivée dans l'autre centre hospitalier, ce sont les injections de morphine et d'anticoagulants. Le chirurgien m'explique qu'ils sont prêts à opérer au premier signe de... je ne me souviens plus d'ailleurs. C'était l'état d'urgence.

Je dors un peu et me réveille avec soulagement, car je ne ressens pas de douleur. Quel bonheur! Je calcule dans ma tête que la prise du dernier médicament date de quelques heures et que peut-être, je l'espère, les douleurs s'en sont allées définitivement. En effet, le temps avance et je me sens toujours bien.

Je reste ainsi sans bouger et à jeun pendant presque une semaine. Je suis nourrie par des perfusions et aussi, à un autre niveau, par les dizaines de personnes qui m'envoient des beaux messages ainsi que par les membres de ma famille qui me soutiennent. Maman est très présente et vous comprendrez un peu plus loin combien cela fut important dans cette histoire. Je n'avais pas conscience que j'étais autant entourée et appréciée. Je ne réalisais pas qu'il y avait autant d'amour autour de moi. Quel bonheur et quelles émotions que de me sentir autant soutenue dans ces moments difficiles!

Avais-je besoin de passer par là pour m'en rendre compte? C'est comme si je devais juste me reposer et me laisser choyer. Évidemment, l'hôpital n'est peut-être pas le lieu idéal, mais c'est celui qui était nécessaire pour moi à ce moment-là. Quelques jours après mon admission, je passe un scanner afin que les chirurgiens décident vraiment de la teneur de l'intervention. Entre les heures passées à attendre de passer l'examen et le temps de recevoir le verdict du chirurgien, une bonne et grande journée se passe.

Je le vois enfin entrer dans ma chambre. Je surveille son expression faciale. Je n'y vois ni inquiétude, ni sourire. Tout calmement, il m'annonce que l'artère malade est complètement fichue, ce qu'il s'attendait à voir, mais — car il y a un mais — une nouvelle artère a pris le relais en quelques jours seulement!!! Elle alimente à son tour, le foie, la rate et l'estomac.

Miracle! Tout va bien, très bien même. Il n'en revient pas. Moi non plus d'ailleurs. Mais je connais par expérience la magie de la vie. Wow! Je suis « Gai RI »!!! Ce qui veut dire que dans deux jours, je pourrai sortir de l'hôpital après avoir recommencé progressivement à m'alimenter. Après cette semaine à l'hôpital, je ressors donc en pleine forme.

J'ai par la suite passé de nombreux examens, vu des spécialistes afin de pouvoir expliquer ce qui s'était produit. Aucune réponse. Pas de fragilité ou problématique n'a été découverte.

J'allais bien et j'avais bénéficié d'un « check up » complet. À ma sortie, j'ai remercié le chirurgien, qui m'a répondu : « Vous n'avez pas à me remercier, nous n'avons rien fait. »

Que dire de plus? Merci la vie! Merci à tous ceux qui ont été présents physiquement ou par la pensée. Merci à moi d'avoir toujours été sereine et positive dans ma tête. Merci à

ma maman d'avoir été très présente. Une belle preuve pour moi que les outils de travail, que j'utilise ou que je fais utiliser aux gens, fonctionnent magnifiquement bien.

Comprendre ce qui s'est passé

Comme à l'habitude, lorsque quelque chose se passe dans ma vie, je vais voir plus loin. Je cherche à analyser la situation afin de mieux comprendre pourquoi cela s'est passé. L'important, pour moi, c'est le message qui accompagne chaque événement.

Le tronc cœliaque est une petite artère qui a la forme d'un arbre à trois branches. Quand on dit « tronc », on peut penser « arbre », donc « arbre généalogique », une section dans l'arbre. L'arbre représente la famille. Que s'était-il passé avec ma famille quelque temps avant que tout cela ne m'arrive?

Hé bien voilà. Un mois auparavant, j'avais appris que mon premier livre allait être édité. Quelle joie intense, j'étais fière de moi. Mais, plus important encore, quand j'ai annoncé la nouvelle à mes parents, ils ont fait preuve d'une grande fierté. Je me suis sentie enfin reconnue professionnellement par eux. Trop de joie, c'est comme pas assez, ça fait quelquefois « péter des durites ». Il y avait aussi d'autres explications du côté de la généalogie. Mais le plus important, tout de suite, c'était ma relation avec mes parents.

Quelques semaines plus tard, je me suis rendue compte que j'avais été hospitalisée 20 ans jours pour jour après une première hospitalisation. À cette époque, j'avais 26 ans. Je venais de devenir maman pour la première fois. Un mari que j'aimais, un beau bébé, en plus, un garçon. C'était génial! Je venais de gagner une petite revanche contre ma maman, qui elle, n'avait eu que des filles...

Sauf que quelques mois plus tard, je me suis mise à souffrir de grosses douleurs à l'épaule. Je ne pouvais plus tenir ou porter mon nouveau-né. Ces douleurs m'ont accompagnée pendant trois ans. Trois années où j'ai vu de nombreux médecins et utilisé différentes médecines parallèles, mais rien n'y faisait. Malgré deux interventions chirurgicales, j'avais toujours très mal.

Ce que je ne savais pas à ce moment, c'est que les souffrances du corps ne sont qu'un reflet des souffrances du cœur, de l'âme. Les maux du corps sont les mots non exprimés. Curieusement, c'est mon médecin généraliste qui, à la suite de tous ces échecs

médicaux, m'a dit qu'il avait déjà entendu dire que les problèmes physiques pouvaient être en lien avec un problème psychique.

À cette époque, j'étais encore en brouille avec ma mère. Je lui en voulais profondément. Elle m'avait effacée de sa vie et je me sentais très seule. En effet, je m'étais toujours sentie rejetée et j'y croyais tellement que cela se produisait de façon répétitive. Donc, inconsciemment, je me rejetais dans mon rôle de maman (j'avais tellement peur d'être « comme Maman »). Même si consciemment, c'était une belle joie pour moi d'avoir un bébé.

C'est à ce moment que j'ai rencontré des personnes importantes, qui m'ont enseigné une autre vision de la vie. J'ai appliqué ce que j'ai appris et cela a été le début d'une nouvelle vie. Les douleurs de l'époque ont duré jusqu'au moment où j'ai pu accepter que ma mère était comme elle était et que je n'avais pas à craindre d'être une maman à mon tour. Cela n'a pas été facile, loin de là. Mais une grande remise en question a commencé dès ce moment.

Ce jour-là, une graine de transformation avait été semée en moi. Elle continue de grandir encore aujourd'hui. Ma relation à maman s'est complètement transformée et c'est pour cela d'ailleurs, 20 ans plus tard, qu'elle a été aussi présente lors de mon hospitalisation; cela m'a confortée dans ma certitude que tout peut changer. Pourtant, depuis ma plus tendre enfance, j'étais persuadée que maman ne voudrait jamais plus de moi, qu'elle ne changerait pas et que ce n'était pas plus grave que ça...

Je suis heureuse et fière de pouvoir à mon tour guider des personnes sur ce même chemin, celui de la joie et du bonheur.

Je remercie la vie pour ces moments de conscience et ces expériences fabuleuses. Quel beau chemin parcouru! Quel beau chemin j'ai et à parcourir encore...

Ce que je pensais impossible était devenu possible. J'ai appris à ne plus dire « jamais »...

Jamais je n'y arriverai... Jamais je n'aurai une belle relation avec mes parents... Jamais je ne pourrai lui pardonner... Jamais il ne me regardera... Jamais je ne serai riche...

L'auteure
Dominique Georges



C'est après être devenue maman que la santé de Dominique se dégrade. Après plusieurs interventions chirurgicales sans résultat, c'est en guérissant sa relation avec sa mère, en y mettant des mots, qu'elle guérit de ses maux. Cette expérience lui fait quitter le monde pharmaceutique pour l'amener à se spécialiser dans l'accompagnement relationnel. Par des outils simples, elle guide chacun à améliorer et à transformer ses relations à ses parents, enfants, amis, connaissances et surtout avec soi-même. Auteure du livre « Ouvrez la porte à une vie gagnante » (Éditions Trédaniel), elle partage dans ce livre les clefs qui lui ont ouvert la porte de la conscience que tout est possible, et qui l'ont amenée à inviter chacun à trouver ses propres clefs.

Site Internet : <http://www.dominiquegeorges.com/>

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Dominique offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Les défis à relever

Partir à la découverte de Soi

JACQUES MARTEL



« Seuls les courageux et les aventureux auront l'expérience personnelle de Dieu. »

Paul Twitchell

La vie nous réserve plein de défis à relever et cela commence dès notre naissance quand nous avons à nous adapter à ce grand changement qu'est notre venue en ce monde. Mais n'est-ce pas là le propre de l'être humain que je suis de savoir m'adapter? Il en est ainsi depuis des milliers d'années et c'est pour cela que nous nous retrouvons aujourd'hui sur une planète qui contient aux alentours de sept milliards d'individus.

Cette petite voix à l'intérieur de moi

Pour ma part, dès mon plus jeune âge, je ressentais des choses que les personnes autour de moi ne semblaient pas sentir. J'avais l'impression de pouvoir connaître les choses simplement en portant mon attention dessus, ce qui me donnait l'impression de les ressentir au-dedans de moi. Donc, très jeune, j'ai commencé à me poser des questions et à investiguer cette « petite voix » à l'intérieur de moi qui me disait des choses.

C'est en 1988, toujours à la recherche de moi-même, que j'ai connu les ateliers de croissance personnelle. J'ai alors vécu, au cours des deux années suivantes, des moments de transformations positives qui, même si je trouvais difficiles toutes ces remises en question, m'amenaient plus de liberté dans ma vie et me permettaient de développer le courage nécessaire pour continuer ce travail sur moi qui me conduisait vers plus de bien-être.

Depuis bon nombre d'années déjà, je m'intéressais à la santé, d'abord pour moi-même, car j'avais connu bien des difficultés durant ma période collégiale et même universitaire. Après avoir œuvré environ 10 ans en vitaminothérapie, je me retrouvais donc en croissance personnelle. C'est alors que j'ai été mis en contact avec l'approche métaphysique des malaises et des maladies. J'ai pu remarquer plusieurs personnes qui regardaient dans un livre, puis un autre, pour trouver la meilleure explication à ce qu'ils vivaient en rapport avec leurs malaises et leur maladie. C'est ainsi que j'ai eu l'intuition de créer un livre qui répondrait le plus adéquatement à l'information dont les gens avaient besoin dans ce domaine.

L'idée d'un Grand Dictionnaire

C'est en 1990 que m'est venue l'idée de rédiger un dictionnaire traitant des causes métaphysiques des malaises et des maladies. Et l'année suivante, au moment où je me suis mis à la tâche, ma vie s'est transformée. À ce moment, je ne me doutais pas de la somme de travail qui m'attendait. Heureusement, car, si je l'avais su, je crois que je n'aurais jamais mis en branle ce projet, mais je m'étais dit : « Une chose à la fois! Je vais y arriver; je vais travailler jusqu'à ce que je sois suffisamment satisfait des résultats pour publier cet ouvrage. »

Si je mentionne ceci, c'est parce que cela demande beaucoup de travail, d'énergie et de volonté pour faire des changements sur soi. Un auteur américain¹ a écrit un jour : « Seuls les courageux et les aventureux auront l'expérience personnelle de Dieu. »

Ce que je comprends de ce message, c'est que ma détermination à relever les défis et le courage d'expérimenter des avenues nouvelles pour moi me procureront un certain état de réalisation et de bien-être. Cet état de bien-être correspond à la santé physique, mentale et émotionnelle.

La vie m'avait préparé pour ce travail laborieux qui m'attendait. Je commençais, dès janvier 2001, la rédaction de ce document, qui s'appelait alors Le dictionnaire de la médecine de l'Âme. Je garderai ce titre jusqu'à quelques mois avant sa publication avant qu'il devienne Le grand dictionnaire des malaises et des maladies. L'idée que je veux exprimer ici est que, lorsqu'on a une idée, il est important d'aller au bout de celle-ci lorsque cela est possible, car nous avons tous une impulsion intérieure qui nous « montre » la direction à suivre.

Ce fut pour moi tout un défi à relever sous bien des aspects. D'abord développer la discipline de travailler régulièrement pour qu'avance la rédaction d'un tel manuscrit. Puis aller au-delà de la déception ou du découragement lorsque je perdais plusieurs jours de travail à cause d'une mauvaise manœuvre sur mon ordinateur et qu'alors je devais reprendre toute une partie, car à l'époque, je ne savais pas que l'ordinateur fait des sauvegardes automatiques à intervalles prédéfinis. Lorsque cela m'arrivait et que j'avais envie de tout laisser tomber, je me disais : « Veux-tu réellement que ce dictionnaire sorte un jour? » Et ceci me permettait de reprendre le travail perdu et de continuer.

J'ai dû mettre des balises quant à l'information que je désirais proposer dans ce dictionnaire, choisir de quoi je parlerais ou non, et me sentir à l'aise avec cette décision. Dès le début, j'ai senti la présence de certains Maîtres lors de la préparation de ce document. Je dois dire ici que leur présence était pour quelque chose dans ma prise de décision d'entreprendre une telle œuvre.

¹ **Twitchell** (Paul) : tiré d'un périodique américain « Mystic World », années 1969-1970.

Dans un sens, il y a un côté ésotérique à cet ouvrage, c'est-à-dire un sens caché. En effet, il va bien au-delà de la simple information des pensées, sentiments et émotions qui sont à l'origine du conflit qui a amené la maladie.

Ce que je peux dire ici est que, pour moi, ce livre était de nature essentiellement « spirituelle » sous le couvert d'aborder la métaphysique des malaises et des maladies. En effet, il devait montrer aux gens qui le liraient qu'il existe un lien entre « l'invisible » (pensées, sentiments, émotions) et le « tangible » (tumeurs, haute tension, diabète, etc.), qui correspond à des données mesurables et quantifiables d'un point de vue scientifique. Ainsi, le cerveau enregistre cette notion qu'il existe un lien entre l'invisible et la matière. Voici, en un sens, une grande porte ouverte sur mon champ d'investigation, qui pourra nous diriger vers bien d'autres aspects de la vie, incluant le domaine spirituel.

Cette « aventure » me permettra de développer plus de discipline (dans les heures à y consacrer), de courage et de détermination (pour la durée du projet) et la concentration que cela me demandait. Elle me permettra également de garder le sentiment que je suis constamment guidé et protégé dans le travail que je fais en vue d'aider les autres, dans l'écoute plus consciente de ma voie intérieure, qui me donnait des indications à suivre sur le travail en cours, etc.

Quand le manuscrit fut relativement avancé, je reçus l'information de prendre le dictionnaire médical Larousse et de passer en revue les titres de chaque malaise et maladie que je sentais intéressant, tout en regardant si j'avais quelque information métaphysique sur la maladie en question. Et lorsque je n'en avais pas, je commençais à écrire « n'importe quoi » sur le sujet. En effet, ce « n'importe quoi » signifiait que je laissais complètement mon mental de côté pour écrire seulement ce qui me venait à l'esprit car, en fait, je savais bien que je ne pouvais pas écrire n'importe quoi, c'était simplement l'illusion du mental que d'en arriver à cette interprétation.

Un jour, j'avais expliqué au premier graphiste avec lequel j'ai fait affaire pour le Dictionnaire qu'il m'arrivait d'écrire « n'importe quoi », et il avait pris cette info au premier degré, ce qui veut dire qu'il pensait que je me foutais des gens. Et même si j'avais pris le temps de lui expliquer ce que je viens de dire, il ne concevait pas que je puisse fonctionner par intuition ou ce que certains appellent l'écriture automatique. Il a

donc été soulagé lorsque je lui ai proposé d'enlever le nom de son entreprise sur les premières pages d'info, qui mentionnaient avec quel graphiste nous avions fait affaire.

L'important à retenir de toute cette aventure est que lorsque l'on a un projet, il convient de demander à être guidé et protégé, que ce projet soit réalisé pour le bien de tous y compris le nôtre et celui de nos proches, et de garder constamment notre attention sur le but à atteindre tout en sachant que la vie nous a préparés pour cette tâche. Bien sûr, ce qui vient d'être écrit est mon aventure personnelle; mais n'en est-il pas de même pour d'autres projets que nous avons, ne serait-ce que celui d'élever une famille avec tout ce que cela comporte de défis à relever?

Garder mon ATTENTION fixée sur mon but me permettra de trouver mon chemin pour sa réalisation, de faire se produire les situations ou d'attirer les gens qui pourront m'aider dans sa réalisation. Car la loi spirituelle dit : « Je deviens ce sur quoi je porte mon attention ». Alors si je porte mon attention sur CELA, je deviendrai CELA, le témoin vivant de ce but que je poursuis.

Il est certain que, dans le monde physique, nous aimons avoir une certaine reconnaissance pour tout le travail effectué; cependant, il est important de garder toute l'humilité qui va avec le fait d'être parfois guidé, comme ce fut le cas pour moi par un Maître spirituel du nom de Fubbi Quantz².

Afin de m'aider dans la prise de décision face à un projet, je peux mettre celui-ci dans la Lumière blanche et regarder si le projet change ou non. Je peux également faire l'exercice des « petits bonshommes allumettes » tel que décrit dans le livre ATMA, le pouvoir de l'Amour (ou dans la vidéo sur le site de ATMA).

Il est important de prendre conscience qu'afin de réaliser ce que nous voulons, la vie nous a préparés sous bien des aspects, parfois anodins, en nous donnant les outils dont nous avons besoin, la force qui nous est nécessaire, la détermination que nous avons

² **Fubbi Quantz.** *FOU-bi KWANTS*

Le détenteur du pouvoir spirituel durant la période de Buddha, environ 500 av J.C. Il a complété sa mission, a immortalisé son corps, et est maintenant le gardien du Shariyat-Ki-Sugmad (livre sacré) au monastère Katsupari dans le nord du Tibet. Enseignant de Firdusi, un poète perse, il fut aussi le guide spirituel de Christophe Colomb et encouragea son voyage aux Amériques pour revitaliser la nutrition épuisée des Européens.

forgée à l'intérieur de nous, le pouvoir de voir l'Amour en toute chose, la conscience de vivre pleinement le moment présent, sachant que l'Âme que je suis peut tout, est partout et sait tout.

L'auteur
Jacques Martel



Jacques Martel est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, un best-seller vendu à plus de 200 000 exemplaires. Jacques Martel est aujourd'hui un formateur et un conférencier de renommée internationale. Jacques est psychothérapeute, président et fondateur de ATMA Inc., des Éditions (pour les livres) et Productions (pour la musique) ATMA Internationales.

Site Internet : www.atma.ca

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Jacques offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Une colère libératrice

Démissionner pour s'engager enfin !

LUCIEN BERGERON



Je découvris pour la première fois un sens à ma longue quête jusqu'alors inassouvie. Je pris conscience que cette situation, c'est moi qui l'avait créée. J'avais donc ajusté toutes mes actions dans le but de plaire, mais j'étais toujours hanté par la crainte de déplaire.

Mon point de bascule arriva le 22 mars 1995. Je considère avoir vécu une seconde naissance ce jour-là. Je vois maintenant la vie, les gens, les choses et les événements sous un tout autre angle. Je n'échangerais ces prises de conscience pour rien au monde. J'y ai trouvé mon pouvoir, ma joie intérieure et la sensation d'une liberté totale. J'ai enfin compris que... oh!, pardonnez-moi cet empressement! Permettez-moi, au préalable, de vous situer un peu dans le contexte. Mon nom est Lucien Bergeron. Je suis travailleur autonome depuis plus de 25 ans dans le domaine de la santé et du mieux-être. J'habite Saint-Agapit, un petit village de la rive-sud situé à 25 kilomètres à l'ouest de Québec. Je suis père, et grand-père depuis quelques années.

Des apparences trompeuses

À mon arrivée à Saint-Agapit, en 1976, je fus considéré, par certains, comme un être un peu bizarre. Je précise ici qu'il n'y eut que quelques personnes à créer la médisance, mais la nouvelle circule très vite dans un petit village où l'on connaît tout le monde... sauf les étrangers. J'avoue que l'image que je projetais pouvait en interpeller plus d'un. En fait, nous étions à l'époque du *peace and love*. J'avais les cheveux longs et je portais la barbe depuis mon retour d'Auroville, en Inde, en 1973. J'étais musicien-animateur les fins de semaine et consultant en acoustique la semaine. J'habitais juste en face du presbytère, mais je n'étais pas pratiquant pour autant. Je parcourais plus de 100 000 kilomètres par an sur les routes pour offrir mes services dans les discothèques, brasseries, arénas, églises, bref partout où l'achat d'un système de son était requis. Je vivais en union de fait et j'étais père d'une petite fille de six mois à qui nous avons donné naissance au moment même où nous habitons en commune avec 18 autres personnes. Ajoutez à cela des commérages et des conflits d'ordre successoraux, et imaginez le reste.

Dès lors, l'idée fermenta en moi de démontrer à la population que les apparences peuvent être trompeuses. Je suis un honnête homme, je ne consomme aucune drogue et j'aspire beaucoup à être au service de ma communauté. J'aurai bien ma chance un jour de leur prouver ma valeur, m'étais-je alors dit en moi-même.

Cette occasion se présenta seulement 16 ans plus tard. Dans l'intervalle, j'aurai eu le temps de changer d'emploi à trois reprises, de... me couper les cheveux et la barbe, et de décider finalement d'investir mon temps et mon énergie dans un centre de conditionnement physique où Suzanne, ma conjointe, pourrait prolonger sa carrière dans une activité qui la passionne toujours. Pour ce faire, nous décidâmes d'acheter en 1987 un petit centre commercial et d'y développer notre centre de conditionnement physique entouré d'activités connexes sur les autres étages.

De 1987 à 1992, l'économie connaît de grandes perturbations. Les taux d'intérêts frôlent les 20 %. Il y a des fermetures d'usines qui créent beaucoup de chômage. Pour contrer l'exil de nos enfants et de nos ressources humaines, pour consolider l'économie locale et sauvegarder la valeur de nos maisons, je décide, avec un petit groupe d'individus,

d'intervenir directement, au lendemain d'un référendum, en fondant un organisme sans but lucratif, qui se donnera le mandat de représenter les commerces, industries et services afin de promouvoir l'achat local.

Six mois après la mise sur pied de cet organisme, nous décidons d'en créer un second à but lucratif cette fois. Ce dernier se portera acquéreur d'une grande industrie de transformation qui a cessé ses opérations quelques temps auparavant. Cette industrie possède de vastes terrains et surtout de nombreuses et grandes bâtisses. Grâce à une levée de fonds publique, nous mettons ce beau projet à exécution et transformons les installations en un incubateur commercial. Nous accueillerons 26 nouvelles entreprises dès la première année de notre acquisition et créerons 126 emplois.

Je serai l'instigateur de ce projet et en assumerai la direction générale pendant trois ans, soit jusqu'au 22 mars 1995, où je devrai prendre une décision importante, qui créera chez moi ce point de bascule. Cette décision fut de remettre ma démission au conseil d'administration.

Pourquoi, me demanderez-vous? Parce que depuis plus d'un an déjà, les relations de travail s'étaient grandement détériorées. Premièrement, je ne pouvais m'expliquer, jusqu'à ce jour du 22 mars 1995, pourquoi je m'étais investi autant dans une occupation bénévole, soit une trentaine d'heures par semaine alors que mes partenaires les plus impliqués y consacraient l'équivalent... mais chaque mois! Comment pouvais-je justifier devoir payer, à l'époque, environ 10 \$ l'heure, pour me faire remplacer à mon centre de conditionnement physique, pendant que j'allais faire du bénévolat 30 heures par semaine, et ce, pendant les deux premières années? La troisième année, j'avais réussi à obtenir une subvention du gouvernement, qui m'octroyait, pour une durée de 30 semaines, un salaire horaire de 6,25 \$ à la condition que ma corporation défraie 1,25 \$ l'heure pour un total de 7,50 \$. J'étais toujours perdant financièrement, car je devais payer plus cher pour me faire remplacer. Alors qu'est-il arrivé ce 22 mars 1995? J'ai pris à la gorge un individu du conseil d'administration, le menaçant de le sortir par la fenêtre la prochaine fois qu'il se présenterait à mon bureau. Comme je suis un homme de parole, et comme il était obligé de revenir me demander les résultats de mes démarches administratives puisque

j'assumais la direction générale, il était alors inévitable qu'on allait se rencontrer à nouveau. Devant cet état de fait, j'ai sur-le-champ rédigé ma lettre de démission et je l'ai remise au président du conseil d'administration.

Je retournai chez moi, emportant mes affaires personnelles, et allai interroger DIEU. Devant cette déchirante situation, je réalisai tout ce que je venais de perdre encore une fois. Après avoir investi le meilleur de moi-même au cours des trois années précédentes, je me voyais totalement anéanti, brimé, incompris, dévalorisé, calomnié et impuissant. Mon honneur était la seule chose que j'espérais encore sauver. C'est pourquoi je fus très réservé au moment de rédiger ma lettre de démission. Personne ne sut à quel point je me sentais trahi et brisé. Le moment était maintenant venu d'espérer des explications, des éclaircissements, des réponses. Mais de qui pouvais-je les espérer? De Dieu, évidemment.

Alors j'entrai dans une colère indescriptible. J'étais maintenant prêt à me tenir droit devant Lui pour Lui demander des comptes. Et croyez-moi, cette fois-là, je n'y suis pas allé avec le dos de la cuiller. Je Lui ai dit en pleine face ce que je pensais. J'ai utilisé toute une litanie de mots sacrés généralement utilisés pour décrire les objets liturgiques que l'on retrouve sur l'autel, à l'église. Je L'ai menacé de faire disparaître quelqu'un de sa création ou moi-même s'Il ne se manifestait pas sur-le-champ. Je Lui ai dit de se montrer la face s'Il existait en Lui précisant que c'était urgent.... Quand j'eus fini ma longue série d'injures, de menaces et de mots d'église, j'entendis au fond de moi une voix douce et ferme, me demandant ceci : *Es-tu prêt à écouter maintenant, Lucien?*

Bien sûr que j'étais prêt à écouter! Jamais je ne l'avais autant été, pour quiconque m'aurait donné l'ombre d'une explication me permettant de comprendre ce que je vivais. Cette voix fut accompagnée par un réflexe. Comme si, tout à coup, je ne voulais rien perdre de ce que j'allais entendre, je saisis un bout de papier et un crayon, et je me mis à écrire toutes les réponses qui surgissaient. Pendant près de trois heures, j'obtins les réponses à toutes les questions importantes que je posai. Ce fut une révélation. J'en fus totalement transformé et apaisé. Je découvris pour la première fois un sens à ma longue quête jusqu'alors inassouvie. Je pris conscience que cette situation, c'est moi qui l'avait

créée. J'avais rassemblé, inconsciemment, tous ces personnages pour qu'ils me montrent la perception que j'avais de moi-même et qui me déplaisait.

À l'origine, lors de la formation de ces entreprises, ce qui me motivait consciemment était de promouvoir l'économie, conserver nos emplois, garder les commerces ouverts, sensibiliser la population à l'importance de l'achat local et tout ce qui touchait le plan matériel. J'avais totalement sous-estimé mon désir immatériel inconscient. Ce qui justifiait toutes ces heures de bénévolat était un motif totalement inconscient : mon désir d'être apprécié, mon besoin d'être valorisé et d'être aimé. J'étais un dépendant affectif. En fait, ce n'était pas l'affection qui me manquait, c'était l'amour. Ce que je cherchais à l'extérieur de moi ne pouvait être comblé par la gentillesse, l'encouragement, la délicatesse, l'attention, l'approbation ou toute marque d'affection. Ce que je cherchais, personne ne pouvait me le donner puisque je l'avais déjà à l'intérieur de moi, mais j'en étais inconscient. J'avais donc ajusté toutes mes actions dans le but de plaire, mais j'étais toujours hanté par la crainte de déplaire. La peur étant souvent plus grande, alors je créais la déplaisance. Comme je n'avais pas atteint mon but, je me remettais à l'œuvre en redoublant d'ardeur. Mais à leurs yeux, j'en faisais déjà trop. Comment pouvaient-ils justifier toutes ces heures de bénévolat sans que le doute ne surgisse quant à mon intégrité? Il leur paraissait de plus en plus évident que je devais en tirer d'autres avantages inconnus. Alors ils prirent des mesures, en m'interdisant notamment l'accès à la filière du secrétariat où était conservée un peu de monnaie pour la vente de café. Les relations de travail étaient devenues déplaisantes, car ils avaient perdu confiance en moi. Donc, après cette altercation avec mon collègue de travail, je n'eus d'autre choix que de démissionner. D'ailleurs, c'est précisément ce qui devait se produire si j'espérais vraiment comprendre un jour pourquoi je m'étais autant investi.

Alors voici : lorsqu'on demande aux autres de faire pour nous ce que nous ne sommes pas disposés à faire pour nous-mêmes, c'est ce qui arrive. Je demandais aux autres de m'aimer et de me valoriser alors que je ne m'aimais pas, je doutais de moi et me manquais de respect.

Chaque jour, je cherchais des moyens d'être reconnu à ma juste valeur. Souvenez-vous que cette idée commença à germer dans ma tête dès mon arrivée à Saint-Agapit. C'est un peu comme si je tenais tous ces gens responsables de mon bonheur. De plus, ils étaient tous un peu pris en otage, puisque de nombreuses personnes avaient investi leur argent pour l'achat d'actions. Ces actionnaires étaient maintenant bien obligés de diriger leur regard sur moi pour vérifier ma capacité à faire fructifier leurs actions. Chose accomplie avec brio, mais qui n'a tout de même jamais assouvi mes attentes inconscientes.

Pendant toute cette période, je n'aurais jamais eu l'idée de leur poser ouvertement cette question : « Pourriez-vous, s'il vous plaît, vous tenir responsables de mon bonheur? » Bien sûr que non! Je réalise bien que cette pensée est absurde. Mais c'est néanmoins ce que je leur demandais inconsciemment.

Hélas, comme ils ne pouvaient pas réaliser cette lourde tâche, je les tenais alors responsables de mon malheur. Cependant, je ne pouvais pas leur montrer mon désarroi. Si je l'avais fait, je leur aurais donné une bonne raison de ne pas accomplir la tâche que j'attendais d'eux. Alors, j'étais hypocrite, menteur, j'avais un visage à deux faces comme on dit... Ne pouvant pas évaluer mon comportement consciemment, la vie m'avait donc apporté de parfaits miroirs afin que je puisse les juger abondamment.

Ce n'est pas dans les moments heureux que la vie nous vient en aide. Non! C'est quand nous en avons besoin, c'est-à-dire dans les épisodes de souffrance. Elle met alors en place plein de situations que nous pouvons juger négativement. Elle crée des pièces de théâtre où les acteurs excellent à nous perturber et à nous rendre la vie difficile. On accuse, on lance des reproches et on blâme ces acteurs alors que ce ne sont que des miroirs dans lesquels nous nous regardons. En fait, c'est un aspect de moi que je voyais en chacun d'eux. C'est de cela dont je pris conscience en fin de journée ce 22 mars 1995. J'avais enfin trouvé les explications que je cherchais. Comme ma détermination à vouloir être heureux n'avait jamais été aussi grande, je voyais maintenant la lumière au bout du tunnel. Je pouvais maintenant compter sur cette voix intérieure pour m'apporter des réponses, car il n'était pas question que je cesse de poser des questions. C'est donc ce que j'ai fait pendant les quatre années subséquentes. Je ME suis accordé ces 30 heures de

bénévolat par semaine! J'en profitais pour méditer, lire, contempler, poser des questions à cette voix intérieure et écrire les réponses qui montaient en moi. J'écrivis ainsi environ 1 500 pages, que j'ai résumées dans un livre que j'ai récemment édité, qui s'intitule « Pour que ça rie en dedans »*. Depuis, je nourris ce sourire intérieur qui m'habite et que je reconnais. Je peux enfin ressentir l'amour qui coule à travers moi.

Ma plus grande prise de conscience a été de réaliser que je suis le seul responsable de mon bonheur et, par le fait même, de mon malheur. En même temps, je prends conscience que je ne suis plus responsable du bonheur ou du malheur des autres. Il est inutile de vouloir changer les autres. Ma plus grande découverte a été de reconnaître qu'à l'intérieur de moi, une voix me parle et m'écoute à tout moment. C'est cette voix qui nous rend responsable, mais jamais coupable. Pour arriver à l'entendre, il suffit de poser la bonne question et d'écouter la réponse avec son cœur. Ma grande satisfaction depuis cet épisode salvateur est de pouvoir maintenant ressentir l'amour qui coule à travers moi.

L'auteur
Lucien Bergeron



À l'âge de 23 ans, son voyage en Inde marquera une étape importante dans sa quête spirituelle. Après avoir lu des centaines de livres, reçu des dizaines de formations, investi des milliers de dollars et passé des milliers d'heures en exercices et en écriture, il en arriva à des prises de conscience étonnantes et des découvertes intéressantes,
Site internet : www.lucienbergeron.com

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Lucien offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Savoir ou Être ?

L'expérimentation permanente

JEAN-PHILIPPE BREBION



Mon seul point d'appui dans ma vie serait dorénavant mon expérimentation.

Depuis la nuit des temps, l'homme s'interroge sur sa place dans l'univers, son origine, le sens de sa vie. Il regarde le ciel et le questionne en quête de réponses, tantôt l'implorant, tantôt lui rendant grâce, et parfois même en l'invectivant! Il cherche un signe, un guide, un maître qui « saurait » pour lui, qui le reconnaîtrait, qui le conduirait vers la vérité, vers la lumière, qui répondrait à toutes ses questions. À moins d'un acte de foi, aucune réponse n'est pleinement satisfaisante. Alors, chacun y va de son interprétation, de sa conception du monde, suivant sa propre lecture, son opinion ou sa culture.

Il n'est qu'une seule vérité

Je fais partie de ceux qui ont eu un parcours scolaire des plus chaotiques. Enfant, puis étudiant, je mâchonnais l'ennui pendant les cours, incohérents à mon sens, de doctes professeurs qui, de leur côté, signalaient régulièrement à mes parents un « manque de motivation » regrettable. En soi, cela peut sembler assez anodin, mais j'appartenais à une famille dont la priorité était précisément la réussite scolaire, menant à de brillants diplômes, puis à une « carrière » digne de ce nom, médicale, juridique ou universitaire, qu'importe, mais parmi les meilleurs.

J'ai donc passé la première partie de mon existence à me sentir indigne d'une telle attente, car tout naturellement, pour être inclus dans ce milieu familial — pour lequel j'étais, avant tout, « un gentil garçon » —, j'ai longtemps tenté l'impossible pour prouver que je pouvais faire aussi bien que tel ou tel cousin. En vain. Ce qui a longtemps inscrit en moi une sensation de dévalorisation récurrente. J'ai finalement décidé de suivre ma propre voie, en fonction de ce qui m'animait, c'est-à-dire en fait, tout ce qui concerne l'homme et son évolution, en tant qu'être incarné sur cette terre.

En cheminant ainsi vers moi-même, j'ai peu à peu compris que chacun de nous est unique, donc incomparable, et que quelle que soit la place que l'on occupe, il n'y en a pas de meilleure pour devenir ce que l'on est, dans son authenticité et son originalité propre; en d'autres termes, j'ai acquis la conviction profonde que, dans notre vie, tout, absolument tout ce qui nous arrive est au service de notre évolution personnelle et qu'il suffit de changer notre regard pour en prendre conscience.

Une petite anecdote pour illustrer ces propos. Toute simple en apparence, elle n'en a pas été moins déterminante pour moi dans la suite de mon parcours. Dans les années 1980, un ami, professeur de yoga, m'a proposé d'animer avec lui un séminaire. Se basant sur mes multiples recherches dans le domaine du développement spirituel et psychologique et de la compréhension de la maladie, il pensait que nous pourrions proposer quelque chose d'intéressant à des personnes en recherche d'évolution personnelle.

Nous organisons donc un séminaire commun pour une quinzaine de personnes. Le premier jour, fort de tous mes « savoirs », j'arrive lesté de deux sacs pleins à craquer de tous mes livres de référence concernant la spiritualité, la psychologie, la biologie, etc.

Malheureusement pour moi — ou heureusement?! — il y avait, parmi les participants à ce séminaire, une jeune universitaire spécialisée en spiritualité orientale, qui connaissait parfaitement tous les sujets que je me proposais d'aborder, ce qui fait qu'elle m'a repris systématiquement sur chaque mot, chaque phrase que je prononçais, pour me demander de préciser ou compléter ce que j'affirmais, quand elle ne me contredisait pas! Il m'aurait fallu justifier chacune de mes paroles. Je savais que j'aurais pu le faire en produisant mes sources, puisées dans tel ou tel livre, mais je n'avais bien sûr pas le temps de fouiller dans mes sacs.

Un véritable cauchemar!

Mais cette — douloureuse — expérience m'a permis de prendre une décision qui a complètement changé ma vie : je me suis juré de ne plus jamais animer un séminaire avec le support d'un papier, d'un livre ou de toute autre documentation. En effet, si je n'étais pas capable de soutenir mon propos sans aide extérieure, il valait mieux que je me taise. La seule chose que j'apporterais désormais serait le résultat de mes observations et de ma pratique, en un mot, mon expérience personnelle et ma vérité. Mon seul point d'appui dans ma vie serait dorénavant mon expérimentation. J'ai tenu parole : je n'ai plus jamais animé un seul séminaire avec des notes de quelque ordre que ce soit, ce qui m'a permis d'être à chaque instant dans la rencontre, sans attente, sans obligation de résultat ni intention.

Cette attitude d'expérimentation permanente dans la rencontre durant une trentaine d'années m'a fait découvrir ce que je n'aurais jamais pu imaginer, que ce soit l'Empreinte de naissance³ et son cycle biologique de 27 mois ou les 36 clés chiffrées de naissance⁴.

Cela m'a permis aussi de « contacter » l'évidence qui met en lumière ce que j'ai nommé la Loi du Principe⁵ qui régit notre vie entière depuis l'origine de l'univers. Tout ceci me

³ L'Empreinte de naissance, Éditions Quintessence, France, 2004

⁴ L'Empreinte de l'âme, Éditions Quintessence, France, 2007

⁵ L'Evidence (La loi du Principe) Editions du Dauphin Blanc 2011

laisse encore aujourd'hui dans un éblouissement sans réserve face à la beauté et à la cohérence de la vie.

Il n'est qu'une seule vérité... nous-mêmes !! Cette vérité est le seul maître, la seule réponse sur la quelle nous devons nous appuyer. Ce n'est pas à nous de vouloir donner du sens à la vie, c'est par cette vérité que la vie prend sens en nous. J'ai la conviction que notre évolution en tant qu'êtres conscients passe par la reconnaissance de notre Vérité et non par une référence extérieure!

Puisse cette histoire vous éclairer sur votre parcours de vie comme elle l'a fait pour moi, puis pour celles et ceux qui me font l'honneur depuis tant d'années d'écouter mes propos — avant de les mettre en pratique — lors de nos rencontres en séminaires.

De tout cœur.

L'auteur

Jean-Philippe Brebion



Jean-Philippe Brébion est auteur et conférencier international. Son best-seller, *L'Empreinte de naissance* (Éd. Quintessence) est devenu une référence dans le domaine du développement personnel. Son dernier livre, « *L'Évidence* » - La loi du Principe - (Éd. Dauphin Blanc), révèle un constat qui transforme radicalement et définitivement notre vie. Son originalité est de proposer des outils qui rendent réaliste et concret l'éveil de la conscience. Il est le fondateur de deux associations « 1+1=3 », qui a créé dans la vallée de Spiti (Himalaya) un Centre de partage des savoirs, et « Éveil vivant », initiatrice d'un grand projet international sur

la conscience périnatale.

Site Internet : www.jpbrebion.com

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Jean-Philippe offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Ho'oponopono

Sur le chemin de Compostelle

SONIA PASQUALETTO



*« Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface. »
(Carl Jung)*

Je suis née raisonnable. Ce fut ma plus grande souffrance jusqu'à ce que ma vie bascule. Depuis toute petite, je me pose des questions. Je veux toujours savoir pourquoi. Ma mère me disait : « Arrête Sonia de te poser toutes ces questions, tu vas devenir folle. » Mais j'ai continué à chercher auprès de nombreux maîtres, des réponses m'amenaient d'autres questions. J'étais une éternelle insatisfaite. Cette roue était une histoire sans fin. Du physique au spirituel en passant par l'émotionnel, j'ai étudié une multitude de savoirs auprès de divers spécialistes. J'ai tellement rempli ma tête de connaissances qu'à l'automne 2007, j'ai fait une méga indigestion... Un court-circuit s'est produit dans mon cerveau. Il y a eu interruption temporaire de toutes les communications et une rivière de

larmes s'est mise à couler. Des larmes retenues depuis une vie entière. J'étais perdue et tellement triste! Je cherchais désespérément où était ma place.

Montre-moi le chemin

Qui peut me dire quelle direction prendre pour trouver ma place et être heureuse, quelle route suivre? Tous les sacrifices inutiles que j'avais faits pour répondre aux normes de la société, aux attentes des autres, pour être aimée. Tout était toujours trop ou trop peu. C'est grâce à cette profonde dépression que j'ai pu changer ma façon de vivre et que je suis enfin allée à ma rencontre. J'ai appris à m'aimer. C'est à ce moment que la philosophie du Ho'oponono est entrée dans ma vie.

En janvier 2009, mon ami Gérard me dit : « Sonia, pour sortir de la dépression, tu dois développer la confiance. Fixe-toi un but et le chemin s'ouvrira. » D'aussi loin que je me souviens, mon but était toujours le même : être heureuse. Pourquoi, avec tout ce que je sais, je n'arrive pas à être tout simplement heureuse? Pourtant j'ai tout pour l'être.

Une pensée me revenait continuellement : « Pour guérir, il te faut partir et marcher sur le chemin de Compostelle. » Ma réponse était toujours la même. Je n'ai jamais pu faire de longues marches sans ressentir des douleurs intenses à cause d'un dos abîmé depuis un accident survenu à l'âge de huit ans. En plus, je trouvais ridicule le fait de passer des vacances dans la misère, à marcher avec un sac à dos et à dormir dans des dortoirs de 10 à 100 personnes entassées comme des sardines. J'aimais mieux séjourner dans un hôtel 4 étoiles au bord de la mer. C'aurait été mieux pour m'aider à guérir, il me semblait. Ma résistance à obéir à ce sentiment qui montait en dedans de moi était très grande. La Vie me parlait de l'intérieur, mais je ne l'écoutais pas. Jusqu'à ce que le 17 juin 2009, mon monde bascule.

À la suite d'une discussion concernant un autre problème d'argent, je m'entends dire à mon mari, l'homme que j'aime depuis 27 ans : « C'est ici que ça se termine, je ne vais pas plus loin. J'abandonne, je t'abandonne. Je n'ai plus la force de me battre pour sortir, encore une fois, de cette situation difficile. » Moi qui avais toujours été reconnue comme une femme forte, une battante, abandonner n'était pas une solution envisageable. Mais à ce moment, je sentais que si je ne posais pas un geste aussi radical,

je sombrerais dans la folie. Il me fallait changer de stratégie pour que ma vie prenne un sens. Il me fallait lui donner une nouvelle direction.

Albert Einstein a dit : La folie de l'homme, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.

J'ai lâché prise, j'ai fait le grand saut et je me suis abandonnée dans les bras de la Source de vie en disant : « Que ta volonté soit faite! » Moi, je ne savais plus quoi faire ni où aller. « Montre-moi le chemin. » Et j'entendais toujours la même réponse à l'intérieur de moi : « Prends le chemin des étoiles, le chemin de Compostelle. » (stèle = étoile).

J'ai fait confiance et j'ai lâché ma résistance. Cette Vie qui coule en moi est plus forte que tout parce qu'elle vient de la Source, dans cet espace où tous les possibles sont possibles. Je suis passée à l'action. J'ai tout mis en œuvre pour partir malgré mes problèmes financiers. J'ai mis la maison en vente. J'ai organisé une méga vente de garage. J'ai dû me détacher de magnifiques objets et de bijoux que j'aimais. Cette période de détachement matériel fut très difficile pour moi. Et j'entendis encore en moi : « Aide-toi et le ciel t'aidera. »

Nous étions le 9 septembre 2009 (9-9-9) à Saint-Jean-Pied-De-Port, au pied des Pyrénées, en France. Une autre vie commençait pour moi. Une vie où j'apprenais à faire confiance à la Source. Elle savait mieux que moi ce qui était bon pour moi. La preuve, c'est qu'en voulant à tout prix contrôler ma vie, je m'étais rendue au fond du baril. Celui du désespoir, de la désespérance et de l'appel à la mort. Je ne pouvais pas aller plus loin dans mon autodestruction.

Premier jour, huit kilomètres en montagne. Je marchai de Saint-Jean-Pied-de-Port à Orisson. Je l'ai fait en six heures. Entre les arrêts pour frotter les parties douloureuses de mon corps, pour reprendre mon souffle et les autres pour des crises de larmes, tout mon corps criait : « Mais pour l'amour de Dieu, qu'est-ce que je fais ici? » L'amour de Dieu, ça allait, c'était l'amour pour moi qui n'allait pas. À mes questions existentielles, je recevais comme seule réponse : lève-toi et marche. Où dois-je aller? Suis les flèches... et fais confiance.

Le lendemain, lors de la traversée des montagnes, une étape de 17 kilomètres sans possibilité d'hébergement, je fais porter mon sac à dos et je marche avec un groupe. Au

sommet, je fais une expérience qui me rassure. Je ne suis plus seule. Je suis accompagnée par les êtres de lumière de mon enfance. Marie m'accompagne. C'est au sommet des Pyrénées que mon voyage mystique commence. Celui au centre de ma terre, celui qui m'amènera à découvrir ma pierre philosophale (VITRIOL). *Visita Interiora Terræ Rectificandoque Invenies Occultum Lapidem*. Visite l'Intérieur de la Terre, en Rectifiant tu trouveras la Pierre cachée.

J'y contacte cette Présence qui m'habite, qui est moi et en même temps tellement plus immense! Je me sens Unique et unie à tout ce qui vit... Je suis vivante! Et le miracle se produit. Mon dos est guéri.

J'ai pu traverser l'Espagne à pied avec mon sac à dos sans avoir mal. À 23 ans, un médecin m'avait dit que vu l'état de dégénérescence de ma colonne vertébrale, je devais envisager d'être en chaise roulante à 40 ans. Grâce à lui, je me suis tournée vers d'autres solutions afin de rester debout. Maintenant âgée de 54 ans, je traversais l'Espagne à pied, seule sur le chemin des étoiles.

Je suis au bon endroit, au bon moment, pour me guérir. Je me sens habitée par la Vie. Quelle sensation de joie, de plénitude!

Ho'oponopono

Ma pratique du Ho'oponopono m'a permis de commencer à me libérer des vieilles mémoires que je portais de mes ancêtres. De lourdes attaches qui m'encombraient. Chaque jour je faisais plus de la place pour laisser la vie couler en moi. La paix m'habitait de plus en plus, à chaque moment de la journée.

Je deviens de plus en plus cohérente avec ce que je ressens, ce que je pense et ce que je fais. Je m'aligne avec mon essence spirituelle. La guérison s'installe. Mon corps se transforme. Je suis de moins en moins dans la résistance et la Vie peut circuler plus librement en moi.

« Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface. » (Carl Jung)

Je découvre l'importance de mon corps. J'ai toujours cherché à faire l'unité autour de moi, mais j'avais oublié de commencer par la faire en moi. Par exemple, j'ai réalisé l'importance de mes pieds après avoir souffert de multiples ampoules infectées. Un

premier travail fut de rendre grâce à chaque partie de mon corps. J'ai tellement voulu me dissocier de mon corps pour être un être spirituel. Ce chemin des étoiles me montrait que mon corps était le véhicule essentiel qui me permettait de vivre des expériences terrestres. Et que c'était beaucoup plus facile s'il était en forme, si je lui donnais les moyens de l'être.

Je me sens soutenue par le Chemin. Je ne me suis jamais sentie aussi soutenue. Le Chemin s'occupe de moi. Il me fournit tout ce dont j'ai besoin. Ça m'apaise, ça me sécurise. Chaque matin, la grande question existentielle est toujours la même : « Qu'est-ce que je dois faire aujourd'hui? » La réponse est pourtant toujours la même : « Lève-toi et marche. » Où dois-je aller? « Suis les flèches, tu seras guidée. »

Suis les flèches

Suivre les flèches, c'est ce que je fais encore aujourd'hui. Les flèches peuvent prendre toutes les formes... Une image christique, la parole d'une amie, une rencontre au hasard, une chanson, un tableau, une sensation, une inspiration, cette petite voix à l'intérieur, un diaporama, une lecture...

Ce chemin des étoiles m'a fait expérimenter de nombreuses rencontres ainsi que des façons de vivre et de penser autrement. Pour rester en vie, j'ai changé. J'ai lâché plusieurs résistances afin de permettre à la Vie de couler en moi librement. J'écoute ses messages, je suis les flèches et je suis le chemin. Sortir du comportement de victime pour devenir responsable de mon bonheur est ma quête de tous les jours.

Lorsque j'ai fait ce périple de cinq mois en 2009, la Vie m'a conduite jusque dans le sud de la France. Là où plusieurs Marie se sont occupées de moi. Je dis merci à ces femmes qui ont permis la continuation de ma guérison. Grâce à elles, j'ai fait ma première conférence publique et donné mon premier atelier. Ensuite, Joseph a réuni tout un groupe dans sa région, venues pour m'entendre parler de la philosophie Ho'oponopono. Mes premiers pas dans la transmission de mes « apprentisSages » étaient faits. Cinquante-trois ans plus tôt, à un an, j'avais fait mes premiers pas dans la famille de mon père, dans l'est de la France. Il aura fallu toutes ces années pour que je retrouve mon chemin et que je dise OUI à la Vie.

Il y a plus de deux mille ans, un homme conscient de sa Divinité a laissé comme message aux humains : « Aime ton prochain comme toi-même. » Tout commence par l'AmOur*. L'amour pour soi d'abord, l'amour pour l'autre ensuite. Je sais maintenant que je ne peux donner que ce que je possède. Plus j'aurai d'amour pour moi, en moi, plus je pourrai le partager, plus il me sera facile d'aimer l'autre.

*Am : souffle de vie. Our : lumière

L'auteure

Sonia Pasqualetto



Sonia Pasqualetto a suivi et organisé depuis 15 ans de très nombreux séminaires et formations dans le domaine de la santé et du mieux-être : biologie, symbolique, énergétique, géobiologie, radiesthésie, communication, PNL, psychogénéalogie, kabbale et spiritualité, pour n'en nommer que quelques-uns. La philosophie du Ho'oponopono a transformé sa vie personnelle et professionnelle. Après avoir suivi deux séminaires avec le Dr Hew Len et passé cinq mois sur le chemin de Compostelle, Sonia accompagne maintenant les personnes sur le chemin de leur transformation.

Grâce à sa vaste expérience et sa pratique personnelle du Ho'oponopono, elle est un guide remplie de multiples ressources.

Site Internet : <http://hooponopono.over-blog.com>

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Sonia offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

La naissance qui m'a mise au monde

Un voyage non contrôlé à la découverte du continent Amour

SUZANNE BLOUIN



J'ai dû tout remettre en question, et surtout moi. Sinon, l'expérience serait à la fois difficile pour moi, mais aussi pénible pour lui et pour notre vie en famille.

Il y a 30 ans déjà, j'accouchais de mon fils après une grossesse facile et souhaitée par mon conjoint et moi-même. Ce moment tant attendu malgré mon jeune âge, car selon mon médecin d'alors, mes chances de vivre une grossesse étaient pratiquement nulles. Aussitôt après cette annonce-choc, nous décidâmes ensemble de cesser tous les moyens contraceptifs pour ne pas passer à côté de ce rendez-vous, dont j'avais pourtant la certitude, en raison de visites la nuit de cet enfant à venir que j'aimais déjà.

Devrais-je continuer? Était-ce la bonne direction ?

Puis, le moment tant souhaité arriva, c'était le soir de mon accouchement! Un travail plutôt facile au début, mais qui, au fil des heures, commençait à se vivre avec plus d'intensité étant donné la taille assez grande de mon bébé et la petitesse de mon bassin. C'est donc après vingt heures de travail qu'il arriva enfin! WOW! Comme c'est probablement le cas pour toutes les mères, c'était le plus beau bébé du monde. Il sentait bon, nous nous reconnaissons, tout était paisible et doux... L'allaitement se fit naturellement, avec une grande joie et dans la facilité. Pourtant, quelque chose d'autre se passait en moi...

Je ne comprenais pas ce que je vivais. Ma vie était pourtant harmonieuse, comme le climat avec mon conjoint. Nous vivions à la campagne dans un environnement on ne peut plus tranquille et apaisant dans une petite maison que nous avions rénovée. Peut-être de la détresse sans même que je la reconnaisse, certainement une perte de mes repères, qui m'amenait parfois dans un état de tristesse et donc avec une certaine confusion puisque la joie était présente en même temps... J'étais profondément bouleversée! Tout ce qui dormait en moi se réveillait, comme si ma conscience s'éveillait d'un seul coup dans mon être aux niveaux physique, émotionnel, mental... Ouf! Je compris rapidement que je ne serais jamais plus la même, ni celle qui éduquerait, mais celle qui aussi serait éduquée par cette naissance. Mon fils était celui qui me guiderait alors que je croyais être là pour le guider. Tout au plus, je serais là pour le protéger, l'accueillir, le soutenir, l'aider à découvrir le monde et ses propres talents, pour l'aider à trouver ses réponses, là pour l'aimer.

Une expérience qui a bouleversé ma vie, ma conscience, un point tournant. L'expérience la plus puissante que j'ai vécue! J'ose dire un grand processus initiatique, à la fois exigeant et difficile, mais aussi bon et épanouissant si on accepte de s'y abandonner... Une grande expérience au cœur de laquelle j'ai dû lâcher prise rapidement sur tous mes repères, mes croyances, mes attachements et mes attentes, car mon fils me donnait toujours un feedback juste sur ce qui était à faire ou à mettre de côté...J'ai dû tout remettre en question, et surtout moi. Sinon, l'expérience serait à la fois difficile pour moi, mais aussi pénible pour lui et pour notre vie en famille. Mais le hasard voulait que ce fils soit le premier enfant des deux côtés et que nos familles respectives soient éloignées. Nous pouvions donc remettre en question le passé et tout ce bagage sans

trop se faire dire « Faites ceci, ne faites pas cela, ça n'a pas de bon sens... » Nous pouvions tenter de faire autrement en espérant tout de même faire un peu mieux...

Toutefois, j'avais peur. Peur de me tromper, peur de ce bagage encore parfois trouble à l'intérieur de moi qui pourrait m'amener à répéter de vieilles histoires qui n'avaient pas été si faciles à vivre. Mais j'avais aussi foi en la Vie, alors j'avais un pas à la fois. Une énergie me traversait. L'Amour avec un grand «A». L'Amour qui me bouleversait, laissant chacune de mes cellules sous le choc, infusant toutes ces parties de moi, celles que j'aimais, mais aussi celles que je n'aimais pas. Je ressentais certaines parties en moi plus réceptives, et d'autres encore souffrantes, déjà en mutation ou complètement transmutes, mais toutes à jamais éveillées à l'Amour!

Puis, dans cette présence à notre fils au quotidien, dans ce lâcher-prise, cette perte de mes repères, cette acceptation et cet abandon à la Vie qui ne m'amenait pas là où je croyais aller ni à vivre cette situation comme je l'avais imaginée même si mon cœur était comblé de joie et en même temps aux prises avec un grand bouleversement intérieur, l'inattendu arriva : l'éveil à une vie spirituelle consciente.

À nouveau, j'étais sous le choc! Moi qui fuyais lorsqu'on parlait de « spiritualité », confondant spiritualité et religion que j'avais mal vécue et où je ne me reconnaissais pas non plus, voilà que je ressentais une connexion intime avec la Vie, un profond sentiment que je ne m'expliquais pas, mais que je ressentais en moi... une expérience d'infinité et d'unité, à la fois bouleversante de beauté et aussi troublante par la demande à lâcher prise et à suivre pas à pas cette guidance intérieure alors que je n'avais pas tellement confiance ni en moi ni en mes capacités...

Pendant ce temps, la petite enfance de notre fils se déroulait dans cet état d'amour et avec fluidité. Sauf qu'avec mon conjoint, il était de plus en plus difficile de trouver un espace où nous retrouver. J'avais suivi un chemin, lui le sien. Mais toujours ensemble auprès de ce fils qui nous rendait joyeux.

Si bien qu'après un virage côté travail et un déménagement, nous nous sommes rendus à l'évidence que nos routes emprunteraient désormais des directions distinctes. Un choix difficile, car nous savions toute la peine que vivrait notre fils... Une grande peine aussi pour chacun de nous, car même si nous ne nous retrouvions plus, nous nous

aimions toujours et la naissance de notre fils était un évènement important et heureux que nous avions souhaité et choisi de vivre ensemble, qui contribuait tant à notre joie et à notre croissance. Pourtant, la séparation devenait inévitable. Et avec cette rupture, tellement d'occasions de vivre le chaos, la confusion, des émotions perturbées, et du lâcher-prise à mettre en œuvre, car à nouveau il faut avancer dans l'inconnu, et recréer sa vie sur des bases nouvelles.

Une période intense et pas toujours facile à vivre avec les défis de toutes sortes qui se multipliaient sur les plans personnel et professionnel. Une grande période permettant d'apprendre à faire confiance en mes ressources intérieures, à faire un pas à la fois, à persévérer même si rien ne semble évident..., comme si ma conscience m'amenait à faire de nouveaux choix pour apprendre et grandir, à tenter de faire un peu mieux et à donner le meilleur de moi-même pour mon fils et pour ma propre vie...

J'ai donc entrepris un travail de nettoyage en thérapie, et un cheminement en participant à de nombreuses formations de croissance spirituelle, car je cherchais à comprendre ce qui s'était passé entre nous, mais surtout en moi. En avançant, à petits ou grands pas selon les moments, comme si j'étais attirée vers quelque chose, mue par la boussole de mon intuition me guidant vers ce que j'espérais être une plus grande joie, une plus grande paix, une plus grande lumière... À chaque pas, je me délestais de ce qui était trop lourd pour ma progression ou simplement de ce qui ne me servait plus. Je me rendais compte de ma force intérieure, de ma solidité. Un chemin d'authenticité, un chemin de plus en plus intime avec moi où je retrouvais bonté et amour, mais aussi de vieilles mémoires enfouies très profondément, certaines faciles à déloger, d'autres bien enracinées... Et toujours une guidance pour encore plus de douceur, de respect, de bienveillance...

Un changement de paramètres... Et comme chaque fois, je me disais : « Dois-je continuer? À quoi ça sert tout ça? Est-ce la bonne direction? » Sans trop savoir où je me dirigeais, j'avancais. Je me préparais pour autre chose... Comme si rien n'était laissé au hasard et sans repères, probablement parce que j'étais trop occupée comme mère monoparentale avec le travail et tout le reste. Mais avec tous ces efforts, cette intention d'être vraie, de grandir et de suivre la voie de mon cœur, de lâcher prise sur tellement de

choses et de situations, quelque chose d'autre se préparait à mon insu et grandissait en moi, avec moi.

C'est ainsi qu'un peu plus tard, sous la sage bienveillance de mes guides (dont j'avais appris à reconnaître la présence et à décrypter les messages), un moment bien préparé, un moment tissé d'amour et d'intention, dans une terre intérieure dépouillée de ses lourdeurs grâce à ce travail intérieur, j'ai reçu une invitation de mes guides pendant un rêve conscient. Ils m'ont proposé de « vivre » un enseignement précieux si j'étais d'accord. Ma réponse a été instantanée : « Oui! ». J'étais d'accord, et c'est leur lumière, leur bienveillance et la beauté de leur énergie qui était ma réponse à cette invitation. Je l'ai reçue d'abord pour moi-même, je devrais plutôt dire en moi-même... Une expérience d'infinité et d'unité, comme si l'Univers tout entier se retrouvait à l'intérieur de moi. OUF! Je me suis réveillée, car c'était beaucoup d'intensité. Je trouvais ça bien grand l'Univers pour un si petit réceptacle que celui de mon corps! Un nouveau tournant, je le savais. J'ai aussitôt réveillé mon nouvel amoureux, qui l'est toujours aujourd'hui.

Un choc! Une fois encore ma vie allait prendre une direction inattendue et je ne savais pas où cela allait me mener; mais je savais que ce virage était important et que ma vie s'en trouverait complètement transformée. Un enseignement qui était là en latence, qui attendait juste le bon moment, tel un fruit mûr que l'on cueille parce qu'on a su préparer la terre, lui fournir tous les éléments, les bons soins et notre patience. Une invitation qui s'est concrétisée trois semaines plus tard par l'entremise d'un enseignement qui est venu vers moi pour « vivre », et « être » la lumière. Voilà ce qui m'était proposé : éveiller mon Corps de Lumière!

Peu de temps après, cette expérience est devenue une pratique quotidienne, une révélation. Une expérience tout aussi transformatrice et bouleversante que la naissance de mon fils. Je vivais cette expérience comme lorsque l'on vit le sentiment amoureux, alors que la seule chose à faire est de s'y abandonner pour en vivre pleinement tous les effets. Une vibration intense, une trace indélébile d'amour et de paix en moi. Puis rapidement, une invitation à partager, à transmettre ce que j'avais reçu et vécu... Là encore, une invitation à lâcher prise, car je n'avais jamais imaginé pareil parcours, tout allait tellement vite! Mais au fond de moi, une seule réponse possible, un nouveau

« oui » s'est fait entendre, car je reconnaissais la sagesse de mon âme qui me guidait pour vivre encore plus intimement et profondément l'amour, la paix, l'unité,...

Avec le recul du temps, je reconnais que c'est véritablement cette expérience de la naissance de mon fils — le fait d'avoir vécu dans mon corps sa présence et son énergie, de l'avoir senti grandir en moi puis de l'avoir mis au monde, de l'avoir accompagné durant toutes ces années en acceptant de lâcher prise sur le connu, mes attachements et mes attentes, en lui faisant profondément confiance comme en la Vie, en restant dans l'ouverture, malgré que je ne savais pas du tout ce qui m'attendait au détour du chemin ni même les ressources qui m'habitaient — qui m'a préparée à cet Éveil profond, qui m'a éveillée à ma réalité spirituelle et à une toute nouvelle expérience de la vie.

Malgré tout ce que j'ai pu vivre ou faire, cette naissance qui m'a mise au monde a été certainement la plus belle et grandiose aventure de ma vie. Un voyage non contrôlé à la découverte du continent AMOUR. Un espace de renaissance où s'aimer et partager l'amour devient un espace pour s'élever et grandir et où on peut aider l'autre à faire de même. En faisant « l'expérience » de l'Amour, de la bonté naturelle en soi, de la beauté que l'on voit en soi et tout autour, nos comportements et attitudes se réajustent naturellement avec fluidité et de moins en moins de résistance... On commence à s'identifier davantage à cette source de lumière en nous qu'à notre corps de souffrance.

Je remercie mon fils pour ce cadeau que nous avons tissé ensemble et pour m'avoir aidée à venir au monde et à grandir, et je rends grâce à la Vie pour cet immense cadeau pour lequel je serai éternellement reconnaissante. Depuis ce jour de « mon » accouchement, chaque fois qu'une inquiétude, une peur ou un doute s'élève en moi, je me connecte à cet espace de renaissance et à l'amour en moi. Alors, tout s'éclaire, j'avance avec confiance que nous sommes portés et soutenus avec Amour dans cette grande traversée.

Les racines de l'amour sont bien vivantes en chacun de nous et bien connectées à une Source infinie où notre vraie nature se dévoile et trouve toute son expansion indépendamment des circonstances extérieures. À nous de choisir quelle expérience nous souhaitons vivre. Celle de la peur ou celle de l'amour? Alors, si cette source d'amour existait vraiment en chacun, comment emploieriez-vous votre temps et votre

énergie désormais, et combien de temps encore laisseriez-vous ce précieux trésor dormir en vous?

En ce temps de grande transformation, voire d'initiation humaine et planétaire, je vous souhaite d'avoir le courage de plonger dans cette mer d'amour au cœur de votre Être et de vous y abandonner. C'est toute la grâce que je vous souhaite!

L'auteure
Suzanne Blouin



Détentrice d'un baccalauréat en sciences de l'éducation avec spécialisation en counseling-orientation de l'Université Laval, puis formée depuis le début des années 1980 en psychologie transpersonnelle au moyen de diverses formations dans le courant des approches holistiques et énergétiques, Suzanne Blouin œuvre comme psychothérapeute depuis plus d'une vingtaine d'années. Elle a assisté – individuellement et en groupe – des centaines de personnes dans leur démarche de croissance, les aidant à retrouver leur énergie créatrice pour transformer leur vie, et à vivre cette reconnexion à

cette source d'amour en soi où la vie devient une occasion de croissance, d'épanouissement et d'éveil de la conscience à la découverte du Soi. Depuis 1995, elle anime avec son conjoint des sessions avancées d'épanouissement personnel et de croissance spirituelle au Québec et en Europe, et partage avec sensibilité et conscience l'ensemble des enseignements avancés sur les Corps de Lumière.

Site Internet : www.corpsdelumiere.alchymed.com

JOURNAL ÉLECTRONIQUE (NEWSLETTER) VIA INTERNET

Suzanne publie régulièrement sur le site
<http://www.alchymed.com>

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejailit sur tout son entourage et plus grand encore.

Le droit d'exister

Ma quête effrénée de la réussite

AGATHE RAYMOND



Je grandis ainsi, convaincue que je devais très vite trouver une façon de réussir quelque chose afin de payer ma place, mon droit d'exister! J'en étais convaincue. De là est venu mon grand besoin de réussir, d'apporter quelque chose aux autres afin que l'on oublie ma présence.

Je suis la septième de la famille, je suis de trop! Je suis née un 18 janvier, par un matin glacial, où la tempête faisait rage. Je fus certainement la seule, ce jour-là, qui osa pointer le bout de son nez dehors.

Trop de succès

Dès mon arrivée dans ma famille, je sentis que je dérangeais, que j'avais fait le mauvais choix, car même le médecin ne pouvait se rendre à la maison pour mon arrivée. Tout ce que j'entendais, c'était les bourrasques de vent qui balayaient la neige. Aucun cri de joie

ou de surprise pour m'accueillir! Plutôt un branle-bas de panique. J'étais l'intruse qui arrive à l'improviste. Trop tôt ou trop tard! De toute façon, le moment était mal choisi pour atterrir dans la vie. Depuis quelques mois, mon père était malade et ne travaillait pas. Ma mère essayait de tenir bon, de faire de son mieux avec ses enfants à nourrir et à protéger du froid. Moi, je décide de venir joindre les rangs d'une famille déjà trop nombreuse. Je suis la septième et je me sens de trop. C'est du moins la sensation désagréable qui s'installa en moi dès le jour de ma naissance.

Je grandis ainsi avec cette sensation étrange de me sentir de trop partout. Pas d'ami à l'école, personne avec qui jouer, etc. La sensation était de plus en plus grande et je n'arrivais pas à me sentir acceptée par les autres enfants de mon quartier.

Dès mes premières années de vie, je fus à même de constater que la pauvreté régnait en maître dans notre maison. Peut-être en étais-je la cause? Mes parents discutaient souvent très tard le soir, je les entendais parler d'eux, de moi et de cette fichue pauvreté. Comment arriveraient-ils à s'en sortir avec les maigres moyens à leur disposition? Très jeune, j'entendais : « Si ce n'était pas de notre petite dernière, on s'en sortirait mieux! » Mais Agathe est tellement gentille, elle ne pleure jamais, elle joue sagement dans son coin sans jamais rien demander! On dirait qu'elle ne souffre pas comme les autres de la faim, du froid ou de ce qui peut lui manquer. Elle est si débrouillarde!

D'aussi loin que je me souviens, mon père souffrait d'une maladie incurable qui l'empêchait souvent de travailler et que ma mère, courageusement, faisait des « miracles » pour joindre les deux bouts. Et moi, je me sentais un poids dans leur vie, je me sentais de trop. J'avais sûrement choisi un mauvais moment pour sortir mon bout de nez! D'ailleurs, c'est l'impression que je ressentais du reste de ma famille. Leur regard indifférent sur cette dernière sœur qui ne dit jamais rien, qui joue seule dans son coin. Je me sentais vraiment de trop, j'avais l'impression que tous auraient préféré que je n'arrive pas là dans leur famille. J'interprétais leur regard comme un rejet de ma personne. Mon enfance fut semée de preuves vivantes qu'il aurait mieux valu ne pas exister.

Très vite, je compris qu'il valait mieux que je me débrouille pour apporter quelque chose à ma famille, justifiant ainsi ma présence et mon existence; sinon, je risquais de ne pas

pouvoir survivre à cette sensation très désagréable qui me réveillait la nuit. Je pleurais facilement, j'étais triste de constater que par ma faute tous manquaient de tout. Cette sensation grandissait avec moi et prenait de plus en plus de place dans mon cœur et dans mes pensées. Ce mal-être s'exprimait par une tristesse constante et un chagrin immense. J'ai cru longtemps que c'était de ma faute si mes parents n'arrivaient pas à s'en sortir financièrement. « J'étais de trop et ce n'était pas le temps de pointer mon bout de nez »!

Je grandis ainsi, convaincue que je devais très vite trouver une façon de réussir quelque chose afin de payer ma place, mon droit d'exister! J'en étais convaincue. De là est venu mon grand besoin de réussir, d'apporter quelque chose aux autres afin que l'on oublie ma présence. Heureusement, la vie m'avait dotée d'un sens créatif et de débrouillardise. Très vite, je me suis mise à ramener de l'argent, à me débrouiller pour ne pas prendre trop de place afin que l'on oublie mon existence.

Comment réussir sans prendre de place? Sans se faire remarquer? Plus je voulais réussir, plus je prenais de la place, trop de place au dire de mon frère et de mes sœurs. Cela faisait grandir mon impression d'être de trop, de prendre trop de place, car dans ma famille, on interprétait mes succès comme un orgueil démesuré. On ne se privait pas pour me dire que je travaillais que pour l'argent et les honneurs!

Ma déception des résultats que j'obtenais augmentait ma souffrance intérieure. Plus je réussissais, plus on me jugeait « différente d'eux ». Une fois encore, j'étais de trop dans ma famille. Un immense désespoir m'envahissait. Comment réussir à payer ma place et ne pas prendre trop de place? Cela était mon dilemme. Très vite, je me sentis prisonnière de mes succès qui grandissaient. Plus je voulais redonner à ceux que j'aimais du bien-être, une sécurité financière, une preuve que ma présence pouvait être utile pour tous, plus je m'enfermais dans un cercle vicieux où je n'existais que pour réussir afin de pourvoir aux besoins et au bien-être des membres de ma famille, plus le vide se creusait en moi. Je n'existais que pour réussir. Ce besoin malsain de réussir m'éloigna de mon rôle de femme, de mère, de sœur, de fille. Je fis le vide en moi et autour de moi.

Trop de succès! Trop d'importance aux yeux des autres! Trop d'attention dirigée vers moi! J'avais l'impression de voler toute l'attention et de ne pas en laisser aux autres. Surtout que mon père me disait que j'étais la fille la plus égoïste au monde, qui ne

pensait qu'à elle, qui cherchait à prendre de la distance avec le reste de la famille, etc. Raison de plus pour me sentir déçue des résultats obtenus de mon besoin d'être utile aux personnes que j'avais. Plus mon malaise et mon vide grandissaient, moins mes conversations étaient intéressantes. Elles se résumaient uniquement à parler de mes succès, de mes projets d'avenir. Je m'efforçais à bâtir de plus en plus de projets afin de me prouver qu'ainsi j'étais utile. C'était la seule façon que je trouvais pour payer mon droit d'exister, pour démontrer à mon père que par mes réussites, je pouvais pourvoir aux besoins de ma famille. Je m'enfonçais de plus en plus dans ma solitude et dans ma déception de décevoir ma famille. Malgré tous mes efforts, malgré mes grandes réussites sociale et financière, cette sensation d'être de trop me poursuivait sans cesse.

Ce besoin de réussir pour aider les autres bloqua ma confiance, ma fierté et l'estime de moi.

Cette quête effrénée de la réussite imprimait en moi l'image de l'enfant pauvre qui cherche les moyens de payer son droit d'exister. J'ai dû me battre à coup de cœur et avec un courage acharné pour ne jamais manquer de quoi que ce soit dans ma vie. La hantise de la pauvreté me poursuivait. Mon rapport avec l'argent était faux, car ma peur de ne pas réussir et de ne pas pouvoir redonner aux autres m'empêchait de recevoir de l'aide. Je prenais de la place et de l'attention pour pouvoir exister. En même temps, je me sentais coupable et redevable d'enlever aux autres l'éclat de leur réussite. Les miennes étaient extraordinaires! Elles étaient à la mesure de mon vide et de mon mal-être profond. C'était devenu une obsession. Je devais à tout prix réussir. Non seulement réussir, mais le faire d'une façon où tous seraient bien obligés de constater qu'à cause de mes réussites, je pouvais aider, redonner, protéger, soutenir, pourvoir aux besoins et participer ainsi à leur réussite. La plus grande partie de ma vie se passa ainsi, convaincue que c'est ainsi que je pouvais payer mon droit de réussir.

Et pourtant... cette sensation profonde d'être toujours de trop, de n'être rien en dehors de mes réussites, d'être intéressante seulement si j'avais de projets ou une histoire de réussite à raconter me pourrissait la vie. J'avais de plus en plus l'impression que l'on voulait bien de moi à la condition que j'apporte, que je paie, que je donne, que j'aide, que je reste silencieuse, que je ne fasse pas trop de bruit, etc. Cette sensation d'être intéressante à la condition « que » diminuait en moi mes valeurs et mon estime.

J'apprenais à m'évaluer en regard de mes succès. J'étais convaincue que personne ne pouvait m'aimer ou m'apprécier en dehors de mes succès. La quête de mes réussites devint ma grande motivation et ma perte. J'essayais de ne pas être égoïste, d'aider les autres à réussir à leur tour, j'en avais fait ma mission. Jusqu'au jour où tout bascula. Mon univers s'écroula comme un château de sable. Tous les efforts fait en prévision d'assurer mes réussites futures et mon avenir ne servirent à rien, car j'avais oublié le plus important : ma relation avec moi-même!

J'avais réussi à me hisser à coup de courage et de détermination au sommet de la notoriété sociale. Mes états financiers se portaient très bien et j'étais devenue une référence importante dans le domaine de la mode à Montréal. La boutique que j'avais mise sur pied quelque 30 ans auparavant valait maintenant quelques millions de dollars. C'était une réussite extraordinaire. Lorsque je parlais chiffon, mode, image de soi et connaissance de sa personnalité, j'étais au sommet de ma confiance. Je me sentais utile, j'aidais les femmes à mieux se connaître. L'on venait de partout pour m'écouter leur parler d'elle. Malgré tout cela, des cris de désespoir montaient en moi. Je me souviens très bien de ce jour de printemps où au volant de ma voiture, j'ai dû stationner pour crier de toutes mes forces et supplier Dieu de me libérer de cette prison intérieure. Je me sentais prisonnière de mes réussites. Je me sentais vide de moi-même. Malgré mon grand succès, une lourdeur et une tristesse m'envahissaient. J'avais l'impression que j'étais condamnée à réussir si je voulais avoir le droit d'exister. À plusieurs reprises, j'ai crié au secours, j'ai enfin demandé de l'aide afin d'exister comme tout le monde sans toujours me sentir de trop, sans toujours sentir que je prenais trop de place, trop d'importance. De réussite en réussite, je me noyais dans le travail pour engourdir mon vide et mon absence de moi. En dehors de ma boutique, je me sentais tellement insignifiante, nulle, égoïste et sans intérêt pour les autres.

Lorsque j'étais invitée à des soirées et que l'on s'intéressait à moi, que l'on voulait que je leur parle de moi, je devenais paralysée, l'esprit vide, ne sachant pas quoi dire sur moi. Je ne savais que parler des actions que je faisais, mais non de qui j'étais. Je restais muette ne trouvant rien d'intéressant à dire.

C'est ce qui déclencha ces cris d'alarme, ces cris de désespoir. J'ignorais qui j'étais en dehors de ce que je faisais. J'entendais l'orage gronder au fond de moi. Mon vide et ma

sensation de n'avoir le droit d'exister qu'à la condition de réussir et de payer ce droit à la vie devenaient de plus en plus insupportables. J'ai supplié Dieu de me sortir de cette impasse, de me libérer de mes réussites pour que je puisse vivre comme tout le monde! J'avais l'ennui de moi, j'avais le mal de vivre.

Mes prières furent entendues. Comme un coup de tonnerre, j'appris que je devais fermer les portes de ma boutique. La faillite frappait à ma porte. Je ne l'avais pas vue venir, tellement préoccupée par mon besoin de réussir et d'aider les autres à réussir. Depuis quelque temps, je suppliais Dieu de m'aider à ressentir l'amour d'avoir quelqu'un dans ma vie qui saurait m'aimer pour moi-même si je ne réussissais pas. Un 10 du mois de mai, après l'étude approfondie de mes états financiers, tout s'écroula. Le château de sable que j'avais forgé d'illusions, d'interprétations et de perceptions fausses s'effondra d'un seul coup. En deux jours, je dus déclarer faillite.

Mon empire financier et social perdit sa puissance. Je me préparais sans le savoir à connaître l'amour sans autre condition que d'exister même si... je ne réussissais pas par des exploits extraordinaires. À partir de cette défaite et de cette perte, je me sentis soulagée! Cette faillite fut suivie d'un divorce et d'une déstructuration de mes croyances, de mes comportements et de mon mécanisme de défense. Toutes ces pertes et ces défaites me soulageaient. J'ai grandi à travers ces pertes et je me suis retrouvée dans le plus grand dépouillement de mes illusions et de mes croyances.

Aujourd'hui, en écrivant cette page de mon histoire de vie, je prends conscience que ma venue sur terre avait du sens. Maintenant, je peux réussir par plaisir, par fierté pour moi. Je ne ressens plus cette absence de moi qui créait ce grand vide. Je ne ressens plus ce besoin de payer pour exister. Toutes mes réussites et mes succès, je ne les dois qu'à moi-même, qu'à mon désir de m'accomplir et d'aller jusqu'au bout de mes possibilités. Par la perte de mes illusions et de mes croyances, je me suis libérée des peurs qui hantaient ma vie.

Par cette expérience, j'ai fait l'apprentissage que je ne peux pas vouloir pour les autres, que ma place est bien la mienne et que je dois être fière d'exister telle que je suis. Il est inutile d'essayer de donner sa place aux autres, d'essayer de ne prendre que sa juste place ou de se faire oublier par peur d'être égoïste, par peur d'être de trop, par peur de ne pas être accepté telle que l'on est, etc.

Je sais que je n'ai pas fini d'apprendre sur moi et de m'émerveiller de tout ce potentiel qui sommeille encore en moi! Maintenant, je sais mieux qui je suis, je me reconnais et je peux facilement parler de moi et des passions qui m'animent. Je reconnais cet enfant né un 18 janvier parmi les grandes bourrasses hivernales.

Je désire partager avec vous un cadeau que la vie m'a donné :

« Écoutez le mal-être qui résonne en vous. Votre soi profond ne se trompe jamais. Ne laissez pas vos rêves mourir en vous par peur d'être de trop, par peur de prendre trop de place, par peur de... Ouvrez vos ailes et envollez-vous sur le chemin du développement de votre potentiel. Ce chemin vous conduira vers vos réussites, votre prospérité et votre bien-être. Lorsque l'orage gronde au fond de votre être, lorsque vous ressentez des sensations désagréables d'impuissance, de tristesse profonde, de colères inexplicables, de sentiments de se sentir coupable des malheurs des autres, de se sentir obligé de se rendre responsable des réussites des autres et de leur bien-être, écoutez les cris d'alarme qui montent en vous et prenez les moyens pour rétablir la paix et l'équilibre dans votre vie. Ne faites pas la sourde oreille en vous disant que tout cela va passer, que tout cela est bien normal, que tout ira mieux demain, etc.

Personne n'est plus sourd que celui qui ne veut pas entendre ce qui se passe dans sa propre demeure. Prenez le temps de faire le point sur ce qui vous motive, sur ce qui vous fait tant peur. Prenez le temps de vous donner une place dans votre vie, de donner de l'importance à votre rôle dans la vie. Ne perdez pas le désir de vouloir réussir, mais trouvez les bonnes motivations. Ne laissez personne détruire vos rêves. J'ai payé de ma vie le prix d'avoir voulu donner ma place, d'avoir voulu réussir pour devenir un pourvoyeur et un souteneur afin d'avoir à mon tour le droit de réussir. Je connais maintenant le chemin de l'amour et du respect de soi. Le chemin, il est peu fréquenté. Il est pourtant bordé de bonheur, de plaisir et de grandes réussites. Ce chemin, je ne le quitterai plus pour plaire aux autres ou pour ne pas être de trop. J'y suis et j'y reste. Je sais que ce chemin vers soi est rempli d'obstacles et de difficultés. L'art d'être égoïste et un art que je dois pratiquer tous les jours afin de devenir généreuse de moi. Je sais maintenant que je ne suis pas de trop, que je suis aimée et appréciée pour ce que je suis et non pour ce que je fais. Je me reconnais le droit d'exister.

L'auteure
Agathe Raymond



Agathe Raymond est fondatrice et présidente de l'Académie Internationale du Savoir-Être. Agathe œuvre en aide relationnelle depuis plus de 30 ans. Thérapeute, coach de vie, enseignante, formatrice agréée et conférencière internationale, elle anime divers ateliers, stages et séminaires sur des thèmes se rapportant à la guérison et à la libération de l'être. Elle reçoit également, à la demande et sur rendez-vous, des gens en consultation privée.

Site Internet : www.agatheraymond.com

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Agathe offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Je lâche prise

La perfectionniste est démasquée

DOLORES LAMARRE



J'ai vécu la majeure partie de mon existence cachée sous le voile que ces peurs installées depuis ma naissance avaient tissé. Ignorant mon identité profonde, j'ai avancé au fil des années en me construisant une vie sur des bases erronées.

C'était la nuit dans ma vie. Une cruelle noirceur m'habitait, mes ombres me pourchassaient. Apeurée et grelottante, j'avais peine à m'enfuir, la lourdeur de mes masques ralentissant ma course. Pour vivre, je devais accepter de mourir... Vous est-il déjà arrivé de considérer qu'un événement passé douloureux n'ait été en fait que l'opportunité d'un changement bénéfique dans votre vie? J'ai eu à expérimenter le désert assoiffé afin de dépasser les insécurités, les conditionnements et les limites qui assombrissaient mon quotidien. Dès que j'ai osé, la porte que je croyais fermée s'est

alors ouverte sur une autre vision des choses. Une vision plus belle et plus grande, qui me montrait un vaste horizon ensoleillé de liberté.

Le rideau s'ouvre...

Coupé des liens affectifs d'une mère qui avait trop donné, le bébé que j'étais s'est cru non aimé et non aimable. Condamné à respirer, il choisit de taire son identité afin d'être aimé. Un silence sourd et intense traversa ce petit être. Comme un vent glacé, la solitude remplit déjà ce tout petit corps qui entrait dans la vie. Ce mutisme allait lui coûter sa santé. Ce bébé, c'était moi.

J'ai vécu la majeure partie de mon existence cachée sous le voile que ces peurs installées depuis ma naissance avaient tissé. Ignorant mon identité profonde, j'ai avancé au fil des années en me construisant une vie sur des bases erronées. Celles que l'on m'avait transmises et qui appartenaient à d'autres que moi. Heureusement, une tempête est venue me secouer, car elle m'a obligée à déchirer le voile qui m'empêchait de respirer.

Au tournant de la quarantaine, une série d'événements si rapprochés les uns des autres a créé en moi un état de déstabilisation si puissant que j'ai eu le goût de mourir. La vie n'était plus une option possible. Je ne me sentais pas la force de continuer à me battre. C'en était trop toutes ces années d'obligations endossées pour répondre aux attentes des autres, des engagements qui avaient pour seul but que d'être aimée et reconnue par autrui. Des contraintes à travers lesquelles j'avais pourtant l'impression de me sentir vivante. J'avais tout fait pour les jouer « parfaitement », croyant inconsciemment qu'en agissant ainsi, je serais encore plus aimée et plus jamais abandonnée. Mais le prix était grand. Je m'étais oubliée!

Dès mon enfance, j'ai revêtu le costume de la petite fille modèle qui ne dérangeait jamais. La « responsable » sur qui on pouvait toujours compter. Le modèle de la femme parfaite m'avait été montré comme un idéal à atteindre. Mais cette perfectionniste, qui faisait tout pour être appréciée, était en train de me tuer.

J'aimais étudier. Pourtant première de classe, je n'étais nullement consciente de ma valeur et de ma réussite. Je ne sentais aucune satisfaction à progresser. Surtout que je venais d'un milieu modeste et qu'il était très mal vu que je passe devant les enfants des notables de mon patelin. Ne recevant donc aucun encouragement positif en provenance

de mon milieu d'adoption, et encore moins de renforcement de la part de l'école, j'ai entretenu en moi la perception que je devais toujours donner davantage de moi-même. Ma quête aveugle du bonheur allait me mener vers des comportements aliénants qui solidifiaient mes masques pour cacher ma souffrance grandissante.

Devenue adulte, ce cercle infernal progressait. Ce n'est qu'en tentant d'être encore « plus parfaite » que je pensais recevoir plus d'amour. Dans tous les rôles que je jouais — mère, conjointe, infirmière, amante, gestionnaire, amie... — s'exprimait cette grande carencée que j'étais. L'impuissance que je ressentais devant l'incapacité à ne pouvoir obtenir de reconnaissance malgré de grands efforts me faisait très mal. Et je continuais à donner toujours plus, sans compter les heures. Je brûlais mes réserves. Je ne me voyais pas aller et je continuais à exiger de moi la perfection.

Au secours, je péris!

Un matin d'hiver, tout bascula. Je n'avais plus la force de lutter ni d'avancer. En quelques mois, j'avais perdu beaucoup. Il ne me restait que mon chien et moi-même, très affaiblie. Et je réalisai que je connaissais mon chien mieux que moi-même. Qui étais-je vraiment? Quelle femme habitait ce corps inconnu? Je n'avais pas de réponse. Je me retrouvais devant une étrangère. Curieusement, j'avais très peur d'aller à sa rencontre pour mieux la découvrir. C'est alors que je voulus fuir dans l'autre monde. Mais heureusement, une force s'est élevée en moi. Une lumière dorée m'a chérie...

Cette lumière n'était pas imaginaire. C'était plutôt comme une autre réalité qui venait m'envelopper pour me montrer un chemin nouveau. Une route qui aller m'apprendre à m'aimer. À m'aimer, point, sans attendre d'amour en retour. Ce moment d'illumination allait changer ma vie.

La descente aux enfers

Pour n'en parler que succinctement, voici quelques faits. Le copain de mon adolescente s'est suicidé. J'aimais beaucoup ce jeune homme, qui était d'une grande beauté. Malheureusement, il ignorait tout son potentiel, il ne savait pas non plus comment s'aimer. Il avait cherché ailleurs et s'était épuisé. Une partie de ma fille s'était envolée avec lui. Elle aussi voulait... s'envoler! Mon conjoint, que j'avais mis sur un piédestal, m'avait trompé avec une amie. Ma mère biologique, avec qui je n'avais jamais pu avoir

d'échanges affectifs significatifs, était décédée. J'ai tenté de créer un lien entre les membres d'une famille déchirée, qui avait souffert de l'absence d'une mère malade et hospitalisée pendant nombre d'années, pour m'inventer un rôle de sauveur et m'imaginer que j'en faisais partie.

Ma carrière professionnelle était merveilleuse en apprentissages de tous genres, mais mon travail d'infirmière était très exigeant. J'avais eu la chance de travailler en région éloignée auprès de clientèles autochtones, et aussi en milieu rural autant qu'urbain. J'avais cumulé des expériences diversifiées. J'avais beaucoup à me prouver, j'étais constamment en recherche de reconnaissance. C'est probablement pour cela que j'occupais des fonctions dans des postes spécialisés. J'ai terminé ma carrière professionnelle, comblée, à la direction des soins infirmiers. Mais tous les événements douloureux qui s'entassaient en cette sombre période m'amènèrent au bout de mes forces. C'était le déclin.

Un matin, en me rendant au travail, je ressentis une douleur cardiaque. L'arrêt de travail avec diagnostic de burnout me jeta par terre. Malgré tout, je voulais sauver mon conjoint au cœur de la séparation en rachetant sa part de notre maison. Un crash immobilier amputa mes espoirs de la revendre afin de récupérer mon argent. Les finances basculèrent. La compagnie à laquelle j'avais payé fidèlement une assurance hypothécaire refusa de verser l'argent à la banque. Un agent de recouvrement me harcelait sans cesse. Il fut d'ailleurs congédié un peu plus tard. Je perdis ma maison. Je fis faillite. C'est comme cela que je me suis retrouvée instable, fébrile et fragile. Seule avec mon chien. J'étais incapable d'accepter ma vulnérabilité. Je souffrais de honte. J'étais envahie par la culpabilité. L'insécurité me hantait.

Jamais je n'aurais pu imaginer ce qui allait se passer par la suite. Pour survivre, j'ai eu à mourir à mon ego. Je crois que c'est le travail le plus noble que j'ai eu à faire de toute ma vie. J'ai choisi de lâcher prise à mon ancienne vision pour découvrir ce qu'est vivre pleinement. Mon bonheur prend tout son sens maintenant. Je m'accomplis en partageant tout ce que j'ai appris et retenu de ces expériences douloureuses. Je n'ai plus de modèle à imiter. J'ai choisi d'être moi et je m'assume! Parce que j'ai fait ce choix, je crois que la vie m'a entendue et elle m'aide.

Bien entendu, j'ai mes hauts et mes bas. J'ai aussi la conviction profonde que je ne suis plus seule. Pour une personne qui a souffert d'abandon à multiples reprises au cours de sa vie, c'est un véritable cadeau que de se sentir vivante et nourrie par la force de vie.

Des épreuves, il y en a eu, des grandes et moins grandes. Elles m'ont permis d'apprendre certaines leçons qui me permettent aujourd'hui de mieux enseigner l'amour. En effet, comment enseigner ce que je n'aurais pas vécu? L'enseignement doit passer par le cœur pour être retransmis.

Ce parcours initiatique m'a menée partout sur la planète. J'ai eu le privilège de rencontrer le Dalaï-Lama. Quelle force a favorisé cet éveil à moi-même? C'est le besoin d'être qui je suis qui a soutenu ma quête. Lorsque je me suis retrouvée seule, j'ai appris à lâcher prise. Ce fut ma plus grande victoire sur la domination qu'exerçait la peur en moi. Merveilleux lâcher-prise! Encore aujourd'hui, il m'aide tellement!

Je dois vous avouer que j'ai dû me confronter à mes croyances et remettre en question mes valeurs. J'ai eu à explorer un passage de transformation personnelle qui m'a fait rencontrer diverses expériences mystiques et mystérieuses. Celles-ci m'ont amenée au cœur d'un processus de canalisation aussi appelé channeling.

J'ai dû apprendre à habiter mon corps et à rebâtir ma structure énergétique afin de refaire mon équilibre. Toute une école pour une rationnelle performante! J'ai eu à rechoisir de vivre, d'Être. D'être canal et thérapeute de l'âme. L'infirmière septique fut confondue. Alléluia!!

J'ai appris à faire confiance, à me faire confiance. Élevée vers des dimensions d'amour divin, j'ai bien souvent voulu tenter d'y rester, mais mon âme m'a toujours montrée le chemin du retour. J'ai refait mes racines énergétiques sur cette terre et j'ai endossé mon nouveau mandat. Celui de vivre et m'aimer. Aimer suffisamment pour l'enseigner ensuite.

Ce que j'ai reçu de plus profond est d'avoir retrouvé ma valeur personnelle en dehors des stéréotypes et des résultats escomptés. J'ai aussi appris à accepter ce que je n'accepte pas parfois afin de laisser le temps prendre soin de moi et l'amour me guérir tout en ré-harmonisant mon être.

Mise à nue, les masques tombés, je me suis sentie vulnérable. J'ai eu peur. Mais de cette fragilité a émergé ma force. Pourquoi craindre alors? J'ai une nouvelle définition de la perfection : aujourd'hui je suis aussi parfaite que je peux l'être, avec mes forces et mes faiblesses. Pour ce qui est de demain... je lâche prise et on verra.

L'auteure
Dolores Lamarre



Gaspésienne originaire de Cap-Chat au Québec, Dolores Lamarre est auteure, thérapeute et conférencière internationale. Sa simplicité laisse une note ensoleillée dans le cœur de ceux qui la rencontrent. Professionnelle de la santé, ayant œuvré à titre d'infirmière et de gestionnaire pendant plus de vingt-cinq ans auprès d'une clientèle variée, en régions éloignées autant qu'en ville, cette femme a toujours privilégié l'aspect humain de l'être et s'est impliquée socialement de maintes façons. Elle est l'auteure de plusieurs livres dont *Le temps de lâcher prise*, *Êtes-vous sauveur, victime ou*

bourreau? et *Ne laissez plus les soucis vous gâcher la vie*.

Site Internet : <http://www.institutdplus.com/>

JOURNAL ÉLECTRONIQUE (NEWSLETTER) VIA INTERNET



Dolores publie régulièrement sur le site
<http://www.alchymed.com>

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Sortir de sa zone de confort

Les risques que l'on prend à rester immobile

JEAN-PIERRE LEMAITRE



Il est parfois difficile de mesurer les bénéfices que vont amener les changements attendus, car ils sont cachés par les efforts à déployer, comme l'arbre qui cache la forêt.

Vous connaissez l'expression « sortir de sa zone de confort »? Vous savez de quoi je parle? L'équivalent de sortir de sa couette chaude et douillette un matin d'hiver lorsqu'il fait -25 dehors! Nous sommes, pour la plupart d'entre nous, résistants aux changements et « frileux » lorsque vient le moment de modifier nos habitudes. Rares sont les personnes qui aiment se lancer dans de nouvelles aventures lorsque tout va bien et qu'aucune raison évidente ne se manifeste.

Les défis que j'ai choisis

C'est pourtant ce qui, depuis de nombreuses années, a été une sorte de « règle » de vie que je me suis donnée. Ne jamais tomber dans la routine, anticiper le moment où je pourrai commencer à m'ennuyer et me lancer de nouveaux défis.

Pour les défis que j'ai choisis, les exemples sont nombreux : courir des marathons, m'initier au piano à presque 50 ans, écrire un livre, sauter en parachute, partir à mon compte après avoir été salarié pendant plus de 25 ans, etc.

Mais celui-ci qui reste dans mon « Top 5 » est celui que j'ai choisi de vous raconter maintenant.

En 1986, je suis recruté à Paris dans une firme internationale de consultation et de formation. Mes bonnes performances en tant que consultant me permettent rapidement d'être classé parmi les meilleurs et d'accéder, après quelques années, à un poste d'encadrement. Me voilà « group leader » avec une équipe de sept consultants, et nos résultats sont excellents. Je commence à goûter au plaisir de la vie de cadre supérieur, et mon portefeuille de clients est envié par beaucoup de mes collègues.

En 1993, malgré un total épanouissement dans ma carrière professionnelle, je commence à ressentir certains signes avant-coureurs de ce qui pourrait devenir un ennui ou de la monotonie. Pour moi, les clignotants sont allumés, il est temps de réagir et de sortir de ma zone de confort!

Mon « radar » étant en marche, je me mets en mode recherche afin de déceler les occasions, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de ma compagnie.

Ma curiosité naturelle me fait réaliser que notre firme a l'intention de développer son activité en Asie et envisage l'ouverture d'un bureau à Hong Kong. L'entreprise a besoin de deux personnes pour « planter son drapeau ». La mission consistera à trouver des clients, recruter des consultants locaux et ouvrir des bureaux dans les différents pays de la zone en respectant tant l'aspect culturel que les lois en vigueur dans cette partie du monde. Bien évidemment, au-delà des compétences « d'entrepreneur », les candidats devront maîtriser la langue de Shakespeare de manière à négocier avec les autorités locales, vendre les services de la compagnie aux clients potentiels, animer des formations et stimuler des équipes.

Pour être très honnête, à ce moment précis, personne dans l'organisation ne pense à moi pour ce poste, et pour plusieurs raisons évidentes : mes résultats sont bons, mon équipe est soudée et semble indestructible, j'ai deux enfants en bas âge et notre petite famille vient tout juste de s'adapter à notre nouvelle vie parisienne, et surtout « JE NE PARLE PAS UN MOT D'ANGLAIS! ».

Aussi, la surprise est grande lorsque je propose ma candidature pour ce poste, où il va falloir repartir à zéro et conquérir une nouvelle clientèle dans un marché inconnu. Les premières réactions et commentaires de ma présidente (qui souhaite me garder dans sa filiale) ne sont pas encourageants : « Vous ne parlez pas un mot d'anglais, comment allez-vous trouver des clients et former les consultants? » « Vous n'avez pas compris qu'il va s'agir dans un premier temps d'être juste un consultant, tout reprendre comme à vos débuts? » « Avez-vous pensé aux difficultés d'adaptation que votre famille va rencontrer, dans ce nouvel environnement aux habitudes de vie bien différentes? »

En listant et en analysant les difficultés qui se présentaient à moi, la décision « logique » aurait été de continuer dans le poste que j'occupais et d'oublier cette aventure. Mais voilà, mes expériences et mon mode de vie m'amènent à voir les situations selon une autre perspective. Plus on me mettait en avant les obstacles que je risquais de rencontrer, plus je bouillonnais intérieurement en imaginant comment les surmonter.

Face aux résistances rencontrées, je suis passé à l'action pour étudier plus précisément comment surmonter chaque défi qui se présentait à moi et évaluer l'ensemble des avantages qu'il y aurait à m'embarquer dans cette belle aventure.

Mes recherches ont été nombreuses afin de mesurer la faisabilité de ce projet :

- Combien de temps pour obtenir le niveau d'anglais nécessaire?
- Quels types d'entreprises sont installées dans cette partie du monde?
- Combien de clients existants de notre firme pourrais-je approcher?
- Que propose la concurrence?
- Comment les enfants vont-ils continuer leur scolarité?
- À quoi ressemble la vie d'expatrié?

Une fois les réponses trouvées, j'ai évalué les risques qu'il y aurait à rester dans mon poste actuel. J'ai très vite compris que dans quelque temps, je m'ennuierais, que je

commencerais peut-être à regarder ailleurs, et qu'irréremédiablement, un changement allait donc être, là aussi, au bout du chemin.

J'ai ensuite mesuré si je me sentais capable de relever ce défi, si j'avais confiance en moi, si mes expériences passées me seraient utiles.

Une fois toutes ces réponses trouvées, il ne me restait plus qu'à utiliser ma force de conviction et ma détermination pour convaincre ma direction que j'étais l'homme de la situation.

Le 30 décembre 1993, je débarquais avec femme et enfants à Hong Kong pour une aventure qui a duré presque 10 ans. En janvier 1994, j'y ouvre notre bureau et « signe » mon premier client, et en février, j'anime ma première formation en anglais à Beijing face à une vingtaine de Chinois! Quelques années plus tard, plusieurs bureaux sont opérationnels sur les lieux stratégiques : Shanghai, Singapour, Tokyo, Jakarta, etc. Notre déménagement à Singapour, au moment où nous commençons à nous habituer à Hong Kong, nous a obligés une fois encore à sortir de notre zone de confort. Malgré tout ça, ces dix années passées en Asie ont été pour ma famille et moi parmi nos plus belles...

La décision de quitter ma situation confortable du moment a été une des meilleures que j'ai prises dans ma vie. Elle ne fait que confirmer l'importance, pour moi, d'éviter de tomber dans une routine. Elle a renforcé mes croyances que l'on peut choisir sa destinée et que l'on peut faire face aux obstacles qui nous semblent parfois insurmontables.

Cette histoire met aussi en avant l'importance de croire en soi et de ne pas toujours écouter les autres pour prendre des décisions. Elle illustre combien il est nécessaire, pour passer à l'action, de mesurer les risques que l'on prend à rester immobile. Elle prouve qu'il faut lister les avantages liés à une prise de décision.

Ce qu'il faut retenir de cette histoire.

La résistance au changement est naturelle :

Nous sommes dans un monde en mouvance où les changements sont inévitables. Nous n'avons pas le choix de vivre dans un univers qui évolue en permanence, et les conséquences de ce phénomène sont énormes. Tout ce qui est nouveau est déstabilisant par définition. Nous n'avons qu'à accepter cette réalité et à faire confiance au temps. On

peut se sentir un peu perdu devant le changement, mais ce sentiment ne dure jamais longtemps.

Lorsqu'une situation fonctionne bien et qu'il a fallu beaucoup de temps pour arriver à ce résultat, on ne veut plus rien y changer. Il est assez rare qu'une personne s'aventure à sortir de sa zone de confort sans y être forcée. Cette résistance que nous éprouvons est naturelle et fait même partie intégrante du processus de changement. Plusieurs raisons peuvent nous inciter à rester campés dans notre position actuelle :

- la crainte de ne pas réussir;
- la peur des critiques ou des commentaires de notre entourage;
- le fait de ne pas savoir par quoi et par où commencer;
- le manque de rigueur et de discipline;
- la facilité;
- la peur de courir des risques;
- le refus de faire des efforts;
- le doute concernant l'intérêt réel de la démarche;
- le contentement vis-à-vis de la situation actuelle.

Les bienfaits du changement

Faites un retour sur des changements auxquels vous avez eu à faire face au cours des années (déménager, changer de travail ou d'établissement scolaire, acquérir un nouvel équipement, changer vos mouvements de golf, etc.). Certains d'entre eux vous ont sans doute été imposés, alors que d'autres ont peut-être fait l'objet de décisions personnelles (probablement difficiles à prendre dans certains cas).

Combien de ces changements ont eu un impact important dans votre vie ou vous ont fait « mûrir »? Faites le même exercice avec des personnes de votre entourage; il est probable que les résultats et les commentaires seront similaires. Après avoir « stagné » dans certaines situations, il n'est pas rare que l'on soit totalement transformé par les changements opérés, mais aussi par le sentiment de fierté qui découle de cette démarche réussie.

Lorsque vous aurez défini les peurs à surmonter et les sacrifices à faire pour changer, établissez la liste la plus complète possible des résultats attendus et des bénéfices que

vous obtiendrez de manière à créer un effet de balancier. Il est parfois difficile de mesurer les bénéfices que vont amener les changements attendus, car ils sont cachés par les efforts à déployer, comme l'arbre qui cache la forêt. Plus vous mettrez d'éléments du côté des avantages, plus les efforts vous sembleront légers, et plus votre volonté et votre motivation seront renforcées. Votre décision sera alors plus facile à prendre. Les avantages peuvent être de différente nature :

- « Je serai autonome. »
- « J'aurai enfin accompli ce que je souhaite depuis longtemps, et je regagnerai de la confiance en moi. »
- « Je pourrai enfin passer du temps avec mes enfants. »
- « Mon corps retrouvera sa belle forme et je pourrai m'habiller comme avant. »
- « Je me sentirai fier de moi. »
- « J'aurai du temps pour moi. »
- « Je serai en harmonie avec mes valeurs. »
- « Je donnerai un sens à ma vie. »
- « J'irai au bout de mon rêve. »
- « Je serai libéré des questionnements et des doutes qui m'empêchent de dormir. »

Je crois, donc je suis

N'importe quel type de mécanisme est tributaire d'un carburant pour trouver son énergie. Un de nos carburants est notre système de croyances. Une croyance peut être tellement forte qu'elle devient notre réalité, une certitude solide qui joue le rôle d'une carapace que rien ne peut atteindre.

Les croyances liées à nos propres capacités peuvent devenir des générateurs de croissance personnelle. Souvent, un dialogue intérieur s'installe et vient renforcer ces croyances, qui tournent en boucle. L'influence extérieure est aussi déterminante. Le fait d'entendre de plusieurs personnes des réflexions comme : « Cela ne fonctionnera jamais! », « Tu es trop vieux pour entreprendre cette démarche », « Le plus important dans la vie, c'est de travailler », « Les choses ne vont pas aller en s'arrangeant! » n'est pas sans conséquence; ces croyances vont tranquillement faire leur chemin dans notre subconscient et finir par nous influencer, qu'elles soient vraies ou fausses.

Voici quelques exemples de croyances positives mises de l'avant par certaines personnes, certaines peuvent être de vrais moteurs pour passer à l'action :

- « Qui ne risque rien n'a rien. »
- « Si d'autres ont réussi, je peux y parvenir moi aussi. »
- « Ce n'est qu'en essayant qu'on peut arriver à quelque chose. »
- « La répétition est la clé de la réussite. »
- « Le bonheur m'est accessible. »
- « J'y ai droit, moi aussi! »
- « J'ai tous les atouts pour y arriver. »

Le baromètre des risques

Prendre une décision est toujours un acte difficile et la tendance est souvent de se rassurer en se disant que la situation actuelle n'est pas catastrophique, et que changer n'est peut-être pas nécessaire, voire déraisonnable. Voici une méthode qui pourra vous aider comme cela a été le cas pour moi lorsqu'il a fallu prendre la décision de partir à Hong Kong : il s'agit de mesurer les conséquences, voire les risques à ne pas changer, et de continuer à vivre la position actuelle. Le fait de mesurer votre niveau d'inconfort ou d'insatisfaction dans la situation à laquelle vous faites face vous aidera à faire les choix et à stimuler votre détermination à passer à l'action : « S'agit-il seulement d'un malaise passager ou d'un problème sérieux, récurrent, qui peut avoir des conséquences importantes pour moi ou mon entourage? »

Pour ce faire, en général, il ne suffit pas de rester au présent : il faut se projeter dans le futur et anticiper les conséquences qui en découleront. Cette façon de procéder accélérera la mise en action. En tout temps, il convient d'évaluer la situation avec beaucoup de sérénité et de recul.

Voici une méthode d'analyse efficace pour prendre de bonnes — et parfois difficiles — décisions.

- Dressez la liste des problèmes et des inconforts que vous vivez présentement dans une situation particulière.
- Pour chacun des problèmes ou des inconforts, déterminez les conséquences actuelles de la situation. Évaluez chacune à l'aide d'une échelle allant de 1 à 10 (10 étant une

conséquence importante pour vous).

- Projetez-vous dans l'avenir et évaluez les risques encourus à court, à moyen et à long terme si la situation perdure (si c'est nécessaire, établissez plusieurs échéances : 1 an, 2 ans, 5 ans, 10 ans...). Notez l'importance que vous y attachez sur une échelle de 1 à 10 (10 étant une importance capitale pour vous).
- Proposez des solutions d'amélioration.

L'auteur

Jean-Pierre Lemaitre



Jean-Pierre Lemaitre possède plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de l'évolution organisationnelle ainsi que dans l'amélioration de la productivité professionnelle et personnelle. Ses nombreuses années passées en Europe, en Asie et aujourd'hui en Amérique du Nord lui ont permis de comprendre et de maîtriser les différences culturelles, ainsi que d'affiner son expertise de « développeur d'efficacité ».

Site Internet : www.jeanpierrelemaitre.com

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Jean-Pierre offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Les deux polarités de l'Âme

Une initiation au féminin sacré

SYLVIE BÉRUBÉ



*Tout ce que j'ai rejeté m'est revenu, et en force.
Mes peurs se sont transformées en pouvoirs !*

Mon corps m'a parlé pour m'initier au Féminin Sacré et me permettre de naître à ma féminité et d'accoucher de mon premier livre. Il m'a initiée par quatre interventions chirurgicales au niveau du ventre en 10 ans. J'ai perdu un ovaire, mon utérus et mon orgueil masculin pour être initiée à toute la puissance de ma féminité et de ma matrice créatrice. J'ai été guidée sur une voie sacrée, celle du corps, du cœur et de l'âme dans un véritable parcours initiatique à la découverte de la dimension sacrée de ma féminité.

J'ai plongé dans l'inconnu

Tout a débuté par un questionnement : être ou ne pas être féminine? Être féminine ou être masculine? Être féminine et être masculine? Très tôt, au début de ma vie, je m'interrogeais sur ce thème et j'ai finalement choisi de ne pas être féminine et d'être plutôt masculine. J'ai même dit un jour : « Être une femme, non merci! » Je crois avoir vécu l'expérience de rejeter ma féminité pour probablement mieux la retrouver. J'ai même osé dire :

« Jamais je ne me marierai! Jamais je n'aurai d'enfants! Jamais je n'aurai un travail de femme (secrétaire, infirmière)! Jamais je ne resterai à la maison pour servir un homme! Jamais je ne me maquillerai! Jamais je ne porterai de jupes ou de robes! Jamais je ne resterai à la campagne!»

J'ai rejeté totalement ma féminité parce que j'ai voulu démontrer que je valais autant qu'un homme. Adolescente, j'envisageais mon futur avec cette vision : femme seule, sans enfants, biochimiste. Je voulais être masculine, avoir la même capacité que les hommes, démontrer mon intelligence en allant à l'université, performer dans les sports, travailler dans un milieu d'hommes. J'ai ainsi commencé ma vie de jeune adulte. Je voulais être médecin, avocat, scientifique. Je n'ai porté que des pantalons. J'ai excellé dans les sports. J'ai développé des muscles et des qualités masculines, telles que la performance, la compétition, l'orgueil, l'ambition et la vitesse jusqu'à ce que je « craque », jusqu'à ce que plus rien ne fonctionne dans ma vie, jusqu'à ce que mon corps me dise « c'est assez ! », jusqu'à ce que je comprenne le langage des malaises physiques dans mon ventre.

À ce moment, en 1997, lorsque j'ai perdu mon ovaire gauche, j'ai commencé l'écriture de mon premier livre « Dans le ventre d'Ève, à la découverte du féminin en soi », que j'ai publié chez Christian Feuillette éditeur. J'avais brisé le contrat sacré de mon être en séparant les deux forces complémentaires en moi. J'avais divorcé de mon féminin et vécu ma vie avec mon masculin qui se retrouvait seul, privé de son énergie féminine. Ma féminité aussi s'est retrouvée seule, enfermée dans un cachot sur lequel j'avais placé plusieurs verrous. En rejetant tout ce qui était féminin, je me suis éloignée de moi-même, de mon monde intérieur, de mon essence, menant une vie extérieure

insatisfaisante, sans amour et sans joie. Heureusement, j'ai fait des choix pour me libérer de mes peurs et pour être heureuse.

J'aurais pu rester seule, sans conjoint, sans enfant, avec un travail masculin, un corps musclé, pas de seins ni de ventre et aussi être très malheureuse, totalement coupée de ma féminité! J'ai fait le choix de me guérir de mes blessures sans savoir ce qui m'arriverait. J'ai plongé dans l'inconnu et choisi de me libérer de mes prisons intérieures, des mes peurs, de mes dépendances, de l'influence parentale, de mes propres jugements, de ceux des autres et de la société.

J'ai été obligée de tout arrêter, le corps ne me suivait plus dans cette voie. J'ai décidé de quitter le genre de vie que je menais, abandonner le prestige de ma profession de biochimiste, la reconnaissance de la société; mettre mon orgueil de côté; accepter en toute humilité que j'étais souffrante et que j'avais besoin d'aide. Je m'étais créé un masque, un faux-semblant de qui j'étais, en « cuirassant » ma féminité, en l'ignorant, en la niant, en la rejetant, tout ce qui avait pour but, inconsciemment, de la « surprotéger ».

À l'époque, j'en ai voulu à ma mère. Elle ne m'avait pas appris à être féminine, à développer la douceur, la lenteur, la compréhension, l'écoute. Avec elle comme modèle, j'avais développé des qualités opposées : la dureté, la vitesse, la performance, l'action. Femme forte, autoritaire, compétitive et ambitieuse, elle choisissait d'être plus masculine que féminine. J'ai choisi moi aussi le monde de la compétition à travers les sports et les études. Nous avons eu, ma mère et moi, quelques combats assez douloureux d'ailleurs, jusqu'au jour où j'ai réalisé que mon problème dans la vie était la relation que j'entretenais avec ma féminité. La relation avec ma mère en était le miroir. En guérissant cette relation mère-fille, je guérissais la femme en moi, je retrouvais la puissance de ma féminité.

Après avoir perdu mon ovaire gauche, il m'a fallu un cycle de sept ans pour me réapproprier ma féminité et pour finalement perdre aussi mon utérus. Le plus important est que j'ai réuni mon principe féminin avec mon principe masculin. Je peux à la fois être féminine tout en développant mes qualités masculines. Être féminine en étant passive et contemplative, douce et sensible, intuitive et très près de mon monde intérieur et avoir beaucoup d'estime pour moi. Être masculine en étant active, en aimant le mouvement,

en étant courageuse et forte, en sachant m'affirmer et en allant de l'avant dans le monde extérieur avec beaucoup de confiance en moi. J'ai retrouvé la liberté d'être, d'agir, de dire, d'aimer, de créer, de vivre. Je suis née à ma féminité, à ma sexualité, à ma créativité, à ma mission, à la femme guérisseuse et la femme déesse en moi. J'ai libéré mon ventre de ses blessures et j'y ai retrouvé mes pouvoirs intérieurs.

Jamais je n'aurais espéré recevoir autant de la vie. Je ne crois pas que ce soit de la chance, car je sais d'où je viens. J'étais très souffrante et j'ai eu le courage de me rencontrer, de me libérer de mes blessures. J'ai reçu en cadeau le bonheur, mais surtout un contact profond et intime avec mes forces intérieures. J'ai développé une relation d'amour inconditionnel avec moi-même. J'ai découvert la dimension sacrée en moi, le Féminin Sacré. Je sais maintenant comment avancer dans la vie avec ma dimension masculine et ma dimension féminine bien protégée, et non plus cuirassée. J'arrive à rayonner ma vibration lunaire et solaire, féminine et masculine... J'ai rencontré l'Amour avec un grand A, une âme qui porte également les deux polarités : féminine et masculine. J'ai deux beaux enfants conçus dans l'amour et la conscience. J'ai un travail où je peux utiliser totalement ma féminité avec des qualités très féminines, soit l'écoute, la sensibilité, la réceptivité, l'intuition. J'aime rester à la maison pour me reposer, maintenir un intérieur chaleureux, vivant, où il fait bon vivre.

J'aime me créer des rendez-vous doux : des rencontres où je suis en relation intime avec mon monde intérieur, mes intuitions, mes sensations, mes visions, ma créativité, en un mot, avec moi-même! J'ai appris à « ÊTRE », à m'aimer telle que je suis. Je vis à la campagne, près d'une rivière, je jardine les fleurs et les fines herbes. J'ai créé un environnement paisible, calme pour moi et ma petite famille. J'aime mon corps, je le vois beau avec ses formes féminines, ses rondeurs, et il m'arrive de me maquiller et de m'habiller en jupe pour le plaisir. La morale de cette histoire : « Il ne faut jamais dire jamais! » Tout ce que j'ai rejeté m'est revenu, et en force. Mes peurs se sont transformées en pouvoirs!

Cette grande initiation m'a amenée à écrire un livre et à créer des séminaires pour éveiller les femmes et les hommes à leur féminité, à l'énergie sacrée de leur féminité, ce que j'appelle le « Féminin Sacré ». Je peux enfin, aujourd'hui, après tout mon parcours de vie de femme, honorer le Féminin Sacré en moi, chez toutes les femmes et chez tous

les hommes. Être enfin une femme, à l'aise dans mon corps de femme, en pleine maîtrise de mes pouvoirs féminins et masculins, et cesser d'hésiter entre « être ou ne pas être féminine ». J'ai pu libérer les cuirasses de ma féminité dans mon corps, dans mon cœur et dans mes pensées, et dévoiler ma féminité au grand jour.

Au cours des derniers siècles, il y a eu une période noire pour le principe féminin, ce qui a eu comme conséquence que les femmes et les hommes ont appris à « ne pas être féminins » afin de se protéger. Ils ont dû se résoudre à voiler leur « Féminin Sacré ». Trop d'êtres ont profané le « Féminin Sacré », cette dimension située au cœur de soi, dans la partie la plus cachée, la plus vulnérable, la plus intime, la plus profonde de soi, d'où l'importance de la protéger et de l'honorer. Certaines femmes voilent leur corps féminin pour le protéger, certaines pour le cacher, le cuirasser, ou d'autres pour l'honorer. Il y a aussi celles qui, au contraire, le dévoilent au grand jour. Les apparences sont trompeuses. Dévoiler son corps ne signifie pas dévoiler sa féminité. Et cacher son corps ne signifie pas cacher sa féminité, « ne pas être féminine ». Peu de femmes dévoilent vraiment leur féminité, qui est souvent cachée sous des vêtements, des voiles ou très souvent sous des airs très masculins. Il y a eu trop de blessures! Combien de fois le « Féminin Sacré » a-t-il été bafoué au cours des siècles? Ce « Féminin Sacré » en est venu à se cacher, à se défendre, à se cuirasser pour se protéger et, en conséquence, les valeurs masculines ont pris le pas sur les valeurs féminines.

Depuis quelques années, une transformation se vit au sein de plusieurs sociétés, c'est le retour des énergies féminines. Quelqu'un a dit : « Le XXI^e siècle sera celui des femmes »... Je dirais plutôt : « Le XXI^e siècle sera celui du principe féminin (autant chez les femmes que chez les hommes) et des valeurs féminines. » Le temps est venu d'honorer et de revaloriser le principe féminin, qui se doit de vivre en harmonie et en équilibre avec le principe masculin. Graduellement, l'énergie féminine se « décuirasse », se libère de ses nombreuses protections qui l'enfermaient, l'étouffaient, l'annihilaient. Elle se dévoile de plus en plus au grand jour, pour le mieux-être de tous.

Je consacre maintenant ma vie à guider les êtres à libérer les cuirasses de leur féminité et de leur masculinité, à guérir et favoriser l'union de la nature féminine et de la nature masculine de leur être pour naître à la danse des polarités en soi et pour naître à une sexualité sacrée. Honorer le « Féminin Sacré » en soi permet de redonner aux femmes

l'estime d'elles-mêmes et leur permettre de retrouver tous leurs pouvoirs féminins. Elles ont à libérer et à guérir les blessures qui les amènent à rejeter leur énergie féminine; libérer les cuirasses et leurs prisons intérieures, libérer les mémoires de leur passé de femmes pour se guérir et retrouver la puissance de leur essence féminine.

Les femmes sont blessées en elles-mêmes et souffrent dans leur féminité, dans leur corps physique (relations sexuelles douloureuses, incapacité d'allaiter, incapacité d'accoucher naturellement, troubles hormonaux, stérilité); dans leur corps émotionnel (peur, colère, rage, honte, culpabilité, tristesse, impuissance, désespoir) et dans leurs relations affectives (dépendance, insécurité, jalousie); dans leur corps mental (non-acceptation de leur féminité, désir d'être un homme, jugements sur les femmes, les hommes, la vie, la sexualité); et finalement dans leur corps spirituel (non-reconnaissance de la déesse intérieure, de leur divinité, de leur puissance). Toute cette souffrance intérieure est le plus souvent inconsciente et bien enfermée sous de nombreuses cuirasses.

Pour ma part, il a fallu que je me libère des nombreux jugements que je portais sur les femmes et la féminité, et que je libère mon corps de toutes les tensions qu'il portait provenant de ces croyances. Que de pouvoirs pouvons-nous perdre — hommes et femmes — en nous coupant de notre énergie féminine!

Il importe de trouver un sens à sa féminité, de conscientiser et guérir le féminin blessé et emprisonné à l'intérieur de soi, et de réaliser quel est le véritable sens du pouvoir féminin, comment le retrouver et le manifester. Il est temps de réactiver ce pouvoir. Retrouver les différents aspects de sa féminité permet de reprendre contact avec toute son énergie vitale et ainsi reconquérir le pouvoir sur sa vie ainsi que la capacité de créer la vie. On devient de ce fait conscient du rôle central que la femme a sur la planète Terre.

La découverte du sens véritable de votre féminité vous aide à manifester le pouvoir de créer et de maîtriser votre vie, en permettant l'union de toutes les polarités au cœur de l'être. Vous êtes invités à réunir en vous-même le yin et le yang, le féminin et le masculin, l'intuition et la raison, l'ombre et la lumière, la Lune et le Soleil, afin de contacter les forces de la Terre et du Ciel qui nourrissent le Féminin.

Il est temps de réveiller le pouvoir féminin trop longtemps caché, jugé, condamné et emprisonné en soi. Le principe féminin se doit de retrouver sa place en équilibre avec le principe masculin survalorisé dans la société actuelle. Le sexe dit « faible » ne reconnaît pas sa force! En ce 21e siècle, le temps est venu d'honorer le « Féminin Sacré », la nature féminine de son Être, les valeurs féminines et de reconnaître à nouveau les nombreux pouvoirs féminins...

L'auteure
Sylvie Bérubé



Auteur du livre **DANS LE VENTRE D'ÈVE, À LA DÉCOUVERTE DU FÉMININ EN SOI** chez Christian Feuillette Éditeur et du jeu de cartes **LES POUVOIRS D'ÈVE**, Sylvie Bérubé, appelée aussi Lūna, vous invite à une réflexion sur « être ou ne pas être » féminin(e) ou masculin(e) et sur l'importance de libérer les cuirasses de la féminité et de la masculinité en soi. Elle guide les femmes et hommes à reconnaître les dimensions sacrées de leur puissance féminine et leur puissance masculine, et à danser dans leurs polarités.

Site Internet : www.femininsacre.ca

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET



Sylvie offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.

Inscrivez-vous dès maintenant à la liste d'envoi du site si ce n'est déjà fait. Vous serez informé des activités qui s'y déroulent chaque semaine. Vous y découvrirez des auteurs, formateurs, thérapeutes, coaches et conférenciers qui, par leurs messages et leurs partages, ont à cœur votre mieux-être et votre bonheur. Car le bonheur et le mieux-être d'une personne comblée rejaillit sur tout son entourage et plus grand encore.

Les deux pieds sur Terre

Reconnaître ses schémas limitatifs

MARIE MANSEAU



Dans cette période particulière où les énergies qui descendent sur la terre sont si puissantes, l'ombre et l'irrésolu se montrent à nous clairement. C'est aussi une période de bascule où nous pouvons nous dénuder complètement pour rentrer tout neufs dans la nouvelle ère.

Le travail intérieur est donc accéléré.

Au moment où j'écris, c'est le début de septembre 2011, nous laissons derrière nous un été un peu particulier, qui nous incite plus que jamais à un réveil. Le monde bouge, le vieux système s'écroule, nous sommes en train de muter, en plein ce passage pour naître et laisser émerger qui nous sommes vraiment tant sur les plans individuel que collectif. Je me sens habitée par une profonde sérénité, aujourd'hui je peux affirmer que je me sens heureuse de vivre en cette période, je me sens portée, bien à ma place, il n'y a plus à chercher, à lutter, il y a comme un tapis qui se déroule et il faut suivre les traces même

si, quelquefois, l'horizon n'est pas toujours clair, mais la Foi est là pour assurer mes pas. Ce qui m'habite le plus fort en cette période est de sentir que tout ce qui vivait en moi en tant qu'enfant peut vraiment se réaliser maintenant.

Tout est possible

Je suis née en 1961 dans une famille d'agriculteurs dans le centre de la France. J'étais une enfant hypersensible, et je me suis sentie tout de suite complètement inadaptée à ce monde. Pour ma maman, j'étais une enfant difficile, fragile, incompréhensible.

La mémoire du monde d'amour d'où je venais était très présente et je me suis sentie tout de suite comme enfermée dans une prison dans ce petit corps sans défense. Même bébé, j'avais hâte de grandir pour sortir de ce brouillard. Il y avait des réflexes qui ne fonctionnaient pas. Je faisais de gros efforts pour me souvenir et je ressentais ce cerveau lourd. J'aspirais à grandir le plus vite possible pour récupérer mes facultés avec la peur d'oublier, de perdre. Cette sensation de limites, de décalage, de me sentir une extra-terrestre sur la terre, m'a accompagnée très longtemps et me remplissait d'une profonde tristesse et d'une grande nostalgie de mon paradis perdu.

L'arrivée sur terre fut une expérience si traumatisante (bien que n'ayant jamais subi de mauvais traitements) que la seule vue d'un nourrisson m'arrachait des larmes, ravivant la douleur que l'on peut éprouver en naissant. Il y avait aussi en moi beaucoup de certitudes, je savais que je savais, même si je ne savais pas comment. Je savais avec certitude, par exemple, que ce n'était pas comme ça qu'on devait soigner les gens, vers huit ou neuf ans, je me souviens d'une révolte intérieure face à un traitement du cancer sur une personne de mon entourage. Il y avait en moi ce cri qui disait : « Ils se trompent! ». Cette phrase revenait souvent en moi, « c'est pas comme ça, moi je sais ». Toutes les notions de pensée positive, de loi d'attraction et du pouvoir de la pensée étaient déjà présentes en moi de façon consciente avec aussi beaucoup d'autres connaissances plus diffuses.

À cela j'ai réagi en m'isolant dans mon monde, je partais de mon corps, j'étais dans ma bulle, je communiquais avec les esprits de la nature, les animaux, avec des compagnons de l'invisible. La connexion avec l'invisible ne m'a jamais quittée. C'est là que je me sentais le mieux. Ce comportement a perduré longtemps et de cette façon, je ne me suis

pas vraiment incarnée. Je me sentais mal dans mon corps, je donnais l'aspect de quelqu'un de fragile, j'avais tendance à rester à l'écart, en observatrice, dans mon monde intérieur riche. La vie a continué, m'apportant son lot d'expériences, ma recherche intérieure et spirituelle au premier plan, mais ce comportement de fond est resté. Quand j'ai commencé à me mettre consciemment en route et à travailler sur moi, tous les thérapeutes que je rencontrais me disaient que je n'étais pas incarnée. On me suggérait des recettes qui ne fonctionnaient jamais. Au fur et à mesure que je travaillais sur moi, cette tendance de fond restait cependant présente. Je me sentais coincée dans mon système, je n'avais pas la clef pour en sortir. Et je savais que si je ne résolvais pas ce problème, ma vie végéterait, je ne pourrais pas matérialiser ce qui m'habitait.

Le tournant

J'avais 38 ans; mon second mari, Yves, venait de décéder. Il y avait, bien sûr, la tristesse et la douleur de perdre un être cher. Mais sa présence vivante, son amour était toujours à mes côtés, c'était très réconfortant. Grâce à la relation télépathique que nous avons développée et ma facilité à ressentir l'invisible, je l'ai accompagné de l'autre côté. Ce fut un grand bonheur de retrouver ce monde, mais c'était très dangereux pour moi.

Je retrouvais des sphères connues et je n'arrivais plus à les quitter. Cela a réveillé toute la nostalgie et la tristesse de mon enfance, et le désir de partir s'est emparé de moi. N'étant pas particulièrement bien accrochée au monde terrestre, à mon insu, en quelques mois je me détachais de mon corps, les liens physiques se coupaient peu à peu. J'ai commencé à devenir malade et, à un moment, j'ai senti que j'allais réellement m'en aller. Le processus était engagé et j'ai cru que je ne pouvais plus revenir en arrière.

Le vrai réveil

Un jour, alors que je me promenais au bord de la Loire dans un parc silencieux que j'affectionnais particulièrement, j'étais dans un état d'ouverture psychique quand une voix s'est fait entendre très distinctement en moi (je tiens à préciser que je ne suis pas une auditive), et que c'est la seule et unique expérience du genre que j'ai eue jusqu'à maintenant. C'était une voix de sagesse, je dirais un guide, qui me parlait avec beaucoup d'amour et de fermeté en même temps. Je n'ai pas écrit par la suite ce qui m'a été dit et je ne me souviens plus du contenu exact, mais cela a agi comme un électrochoc en moi.

Cet être m'a fait comprendre que le moment de quitter n'était pas arrivé pour moi, qu'il y avait de belles choses qui m'attendaient. Il m'a rappelé mon programme de vie, ce pour quoi j'étais venue, mais que le choix m'appartenait. À aucun moment il m'a dit ce que je devais faire, il me montrait seulement.

Je suis aussitôt rentrée chez moi, je n'étais plus la même. Je me suis réveillée. J'ai pris conscience d'un seul coup de tous mes comportements infantiles, de mes fausses croyances, de mon ego qui se complaisait à me faire vivre dans un état de séparation. C'était le « big bang » en moi, tout devenait hyper clair, comment j'avais installé cet état, et j'avais profondément honte de moi. Comment avais-je pu oublier l'engagement, pourquoi j'étais venue? Il ne m'avait pas été dit comment je pouvais en sortir. Mais en cet instant, j'ai décidé d'en sortir de toutes les forces de mon Être.

Je me suis donc mise à la prière (ce que je ne faisais plus et que je n'avais jamais fait de cette façon jusqu'à maintenant peut-être). De tout mon cœur, j'ai demandé de l'aide pour sortir de cet état, j'avais compris mon erreur. Je déposais tout cela. Je prenais l'engagement de me remettre en route. Je considérais ma petite vie dérisoire. Ma vue s'élargissait, je comprenais l'enjeu de ma vie sur terre, ce que je pouvais apporter comme contribution pour le bien de tous.

La réponse est arrivée aussitôt, j'ai été inondée d'énergie et quelques jours plus tard, je me suis remise sur pied. Mon corps a été guéri, et je me sentais prête pour avancer et m'incarner vraiment. Peu de temps après, l'Italie venait à moi et c'est sur cette terre que j'ai trouvé mes racines. Cette terre me nourrit et m'a apporté la joie de vivre que je n'avais jamais rencontrée auparavant ici-bas. Par ailleurs, tout ce qui fut nécessaire à ma réalisation est venu à moi, mes capacités psychiques se sont développées en toute sécurité, car il y avait désormais des fondations. Tout était là en moi, il me manquait ce lien à la terre, cette envie de vivre.

Ce fut pour moi une renaissance, plutôt une naissance. Par la suite, je n'ai plus jamais connu la souffrance comme par le passé. Le mur était tombé, et même si les défis font partie de la vie, je suis sortie de cet enfermement et je peux les aborder sereinement en étant à la fois connectée au ciel et les pieds sur terre. C'est aussi le plaisir de pouvoir exprimer ce qui m'habitait en tant qu'enfant, mes faiblesses d'hier sont devenues mes forces d'aujourd'hui. J'ai choisi de relater cet aspect particulier de mon parcours parce

que je sais que de nombreuses personnes en recherche sont aux prises avec une grosse difficulté à l'enracinement. Si vous n'acceptez pas pleinement votre incarnation, vous entretenez un schéma de séparation lié à la troisième dimension, vous nourrissez votre ego, qui vous maintient prisonnier.

La responsabilité

Dans cette période particulière où les énergies qui descendent sur la terre sont si puissantes, l'ombre et l'irrésolu se montrent à nous clairement. C'est aussi une période de bascule où nous pouvons nous dénuder complètement pour rentrer tout neufs dans la nouvelle ère. Le travail intérieur est donc accéléré. C'est un temps pour reconnaître sa part d'ombre, l'aimer et l'offrir où elle sera transmutée. Je crois que c'est une période au cours de laquelle, plus que jamais, chacun doit devenir responsable de sa vie, prendre conscience que nous travaillons non seulement sur et pour soi, mais aussi collectivement pour la planète tout entière. C'est aussi un temps d'engagement, de positionnement, alors que l'intérêt collectif devrait primer sur l'individualisme. Quand vous œuvrez pour une cause plus grande que vous, la peur disparaît, car la Vie vous prend en charge et vous connecte automatiquement à qui vous êtes et à ce que vous avez à faire. En cette période, vos intentions sont très puissantes et peuvent vous conduire en enfer comme au paradis en un instant. Quand vous reconnaissez vos schémas limités et vos fausses croyances, et que vous émettez l'intention de ne plus fonctionner de cette façon, vous avez la possibilité comme jamais d'effectuer le passage. Mais c'est à vous de décider si vous souhaitez lâcher prise et changer pour entrer dans le nouveau.

L'auteure

Marie Manseau



Marie Manseau est la créatrice du site www.eveil-a-soi.com. Par ses écrits, elle participe à l'éveil d'une nouvelle conscience planétaire pour tous ceux qui choisissent et aspirent à une vie responsable basée sur l'Amour, la collaboration, l'entraide, le respect et la tolérance.

Site Internet : <http://eveil-a-soi.com/>

CONFÉRENCES ET SÉMINAIRES PRÉSENTÉS VIA INTERNET

Marie offre des conférences et des séminaires en ligne sur le site <http://ConversationPapillon.com>.



FAITES CIRCULER CE LIVRE

IL POURRAIT TRANSFORMER LA VIE DE LA PERSONNE
QUI LE RECEVRA... OFFREZ-LE EN CADEAU. PARLEZ-EN.

MERCI DE PARTAGER !

Ce livre électronique vous est offert gracieusement par
www.alchymed.com et www.ConversationPapillon.com
les sites francophones de référence en développement personnel et mieux-être.

**Abonnez-vous dès maintenant à la liste d'envoi des sites afin d'être informé des activités
des auteurs que vous venez de lire.**

Un prochain «Points de bascule» est en préparation.
En étant inscrit aux listes d'envois, vous serez informé de la sortie du prochain livre électronique.

Merci de votre confiance. Que la lumière brille en vous et autour de vous !

SUIVEZ-NOUS SUR

FACEBOOK

[HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/CONVERSATIONPAPILLON](http://www.facebook.com/conversationpapillon)

TWITTER

[HTTP://WWW.FACEBOOK.COM/CONVERSATIONPAPILLON](http://www.facebook.com/conversationpapillon)