





*Comment arrêter
de souffrir*

© 2020, Le Courier du Livre, une marque du groupe Guy Trédaniel

ISBN : 978-2-7029-1775-6

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr



www.facebook.com/editions.tredaniel



[@le_courrier_du_livre](https://www.instagram.com/@le_courrier_du_livre)

Nicole Pasquier Le Moine

Ostéopathe, praticienne en médecine traditionnelle chinoise

Comment arrêter de souffrir

VIVRE SANS PEUR, SANS DOULEUR,
SANS RELATIONS TOXIQUES

Manuel pratique

 LE COURRIER DU LIVRE

27 rue des Grands-Augustins
75006 Paris



Sommaire

Avant-propos.....	9
Préambule	13
Introduction	21
1. L'incarnation.....	31
2. Les outils de la vie.....	51
3. Le corps	103
4. Le jeu de la vie!.....	163
Au revoir.....	199
Le dénouement.....	203
Remerciements.....	207



Avant-propos

L'idée d'un livre n'est pas venue «de moi». Un jour, une amie m'a interpellée, après une récente lecture : «J'ai cru t'entendre. Tu devrais écrire un livre, tu devrais témoigner.» Cette réflexion m'a fait sourire, mais, je dois l'avouer, m'a également marquée. J'étais dans une période de ma vie où tout bougeait, et je n'y voyais QUE des possibles... Alors pourquoi pas ?

Une question m'est souvent posée au cabinet depuis nombre d'années : «Vous n'auriez pas un livre là-dessus (entendez par là : le dénouement de problèmes de vie) pour que je me souviene et pratique ce dont nous avons parlé ?»

Je suis thérapeute diplômée en masso-kinésithérapie, en biokinergie et en ostéopathie. La biokinergie – usant des connaissances du taoïsme et de techniques de mobilisation manuelle –, associée à la pratique en ostéopathie et à l'expérience en travail libéral, permet d'offrir au patient une approche globale.

Quand un patient vient me voir, je souhaite lui offrir un soulagement physique ET psychique. Comprendre la symbolique du corps et décrypter, ensemble, la cause des symptômes, voire de la maladie, est primordial pour moi.

Le corps est un outil parfait, souvent ignoré, incompris et qualifié de « faible, déséquilibré, malade ». Je veille à proposer une autre définition de ce qu'il est, de ce qu'il offre.

Pour vous aider à y voir plus clair, je vous propose ce livre dans lequel vous trouverez des réponses à vos interrogations sur le corps, ce qu'il est, comment l'utiliser, comment l'écouter pour mieux l'entendre et se remettre sur son chemin, pour ne plus souffrir. Je vous y explique ce que je nomme « être à l'endroit » ou comment vivre en « étant Soi ». J'y précise la distinction entre « soi » et « Soi », l'importance de l'ego et de l'unité.

Depuis quelques années, je propose des formations, des ateliers, des conférences..., il ne manquait plus que le livre – objet transportable que l'on peut, à tout moment, ouvrir, souligner, relire – seul ou à plusieurs –, échanger, partager... En bref, l'OUTIL parfait pour cheminer vers Soi.

Je n'ai pas la prétention de détenir LA vérité. Je vous livre mon chemin, mes questionnements, mes essais... Je souhaite également témoigner de mon ressenti lorsque j'étais enfant pour permettre à certains d'entre vous de se sentir « moins seuls » face à l'impossible folie de ce monde, et ainsi de vous autoriser à vivre pleinement vos expériences.

Ce livre est le fruit d'une démarche personnelle, de mon parcours de vie. Je réponds aux questions qui me sont le plus souvent posées. Je mentirais si je prétendais devoir ces informations à mon intelligence ! Elles viennent de la

Connaissance que je réceptionne, que je canalise de mes guides – parts lumineuses représentant le souvenir de l'Être que nous sommes tous. Ce livre a transité par moi. La Connaissance livre en moi, par moi, ses réponses. J'en suis seulement l'actrice.

Si vous avez des questions, je vous souhaite d'en trouver les réponses ici. Si tel n'était pas le cas, n'hésitez pas à me contacter par l'intermédiaire de mon site web – «Votre corps le sait déjà» – à cette adresse : votrecorpslesaitdj.com.

Ensemble, on grandit mieux et plus vite...

«Enseigner, c'est apprendre.»

Alors, en route !



Préambule

Si vous vous sentez bien dans votre vie, si vous aimez cette vie et ce monde tels qu'ils sont, si rien ne vous gêne, alors ce livre n'est pas pour vous. Poursuivez votre route et amusez-vous bien !

Si, en revanche, vous tournez en rond, vous souffrez de situations qui se répètent, de maladie, de relations conflictuelles ; si vous avez le sentiment de ne pas comprendre ce qui vous arrive, alors bonne lecture !

Chaque livre propose, à lui seul, plusieurs degrés de lecture, et, il va de soi, des lectures fort différentes d'un individu à l'autre.

Une image m'a été offerte pour que je comprenne l'intérêt de cette pluralité de vues et de vie : une montagne.

Imaginez-vous la gravir. Quel sentier allez-vous prendre ? Quel est celui qui vous « parle » le plus, qui vous attire le plus ? Croyez-vous que tout le monde fera le même choix que vous ? Croyez-vous que chaque personne la gravira avec le même but ? Croyez-vous que votre rythme pour la gravir sera LE rythme de tous ? Et croyez-vous que chacun y verra les mêmes beautés et les mêmes difficultés ?

Cette montagne représente les expériences de nos vies. Son sommet est le Soi. Nous reviendrons sur ce qu'il est.

Chaque pas qui rapproche du sommet permet d'appréhender de mieux en mieux la vision globale des 360°. C'est seulement au sommet que la vue est libre, totale, embrassant l'horizon. À ce point culminant, il est facile de comprendre ce que d'autres personnes en chemin vivent, ce qu'elles voient, entendent, expérimentent. En revanche, pour ces personnes en chemin, la compréhension du Soi dépendra du niveau qu'elles auront atteint, du versant qu'elles auront exploré en elles-mêmes.

Ce livre s'inscrit dans ce cheminement intérieur.

Aucun jugement n'est donné ni demandé. J'y livre simplement des pistes de réflexion, des témoignages, des ressentis.

Je vous propose, dans un premier temps, un aperçu de moments clés de ma vie. Chacun d'entre eux a représenté une « bizarrerie » pour moi, la sensation que quelque chose se vivait en moi, ou chez l'autre, que je ne comprenais pas, un angle de vue qui m'était offert, mais qui, à ce moment, ne faisait que m'interpeller sans que j'en comprenne le sens ou l'intérêt.

Dans un second temps, je vous donne les clés que j'ai reçues et qui m'ont aidée à voir ces moments de vie non plus comme bizarres ou gênants, mais comme des cadeaux, des opportunités à me rencontrer, des pièces du puzzle du Soi.

Chacun à son rythme, avec ses propres outils, chemine vers une connaissance de lui-même.

À vous de vous approprier ce qui suit. N'oubliez pas que vous êtes libre !

Je vais répéter la même donnée – «Ce que je suis vraiment» – et la comparer à «Ce que je crois être». Les deux axes seront définis et redéfinis par des biais différents. «La répétition fixe la notion», me disait l'un de mes professeurs. Pour l'expérimenter, j'en suis convaincue..., et je vous propose de faire ce chemin en utilisant des images, des témoignages, des exemples, voire des exercices.

Un carnet est à votre disposition en fin de livre ; vous pourrez y consigner les phrases-clés, les images qui vous parlent, et ainsi, petit à petit, vous «remettre à l'endroit», vivre «ce que vous êtes vraiment» en voyant «l'envers» – «ce que vous avez cru de vous» – sans plus lui accorder de crédit. La phase d'écriture qui vous est proposée au cours du livre est un exercice de réflexion important : pas de prise de conscience sans cette introspection ! La pratique quotidienne permet l'intégration.

C'est un chemin qui n'est pas droit.

Celui de la montagne est sinueux. Parfois, on voit clairement la piste : elle est dessinée, pavée, tracée, et le pas qui la foule a la même assurance. Parfois, il est envahi d'herbes, les animaux en ont fait leur territoire, un éboulement oblige à modifier le trajet..., la vigilance est de mise pour avancer, le regard se fie à la boussole (interne), le plan initial n'est plus.

Bienvenue sur le chemin de Vie !



J'ai longtemps cru que la honte était provoquée par un acte inacceptable dont on aurait pu faire un barème, allant de la petite honte à la mort de honte. Je découvre que ce sentiment naît dans la signification que notre contexte culturel et notre histoire intime attribuent à ce fait. Je remarque que la honte n'est pas une émotion pure comme la colère ou la joie, c'est un sentiment mêlé où l'on « s'écrase » parce qu'on se représente soi-même comme un ver de terre méprisable. Et pourtant, dans le même mouvement, on pense qu'il est moral de se laisser écraser pour ne pas écraser les autres et que l'on peut même être fier de cette douloureuse moralité.

Je connais des substances qui provoquent des rages sans objet. Je connais des liqueurs qui apportent l'euphorie des bonheurs sans raison. Mais je ne connais pas de produit qui induise la honte parce que ce sentiment naît toujours dans une représentation, dans le secret de mon théâtre intime où je mets en scène ce que je ne peux dire, tant je crains ce que vous allez en dire.

Boris Cyrulnik, *Mourir de dire : la honte*¹

Documentaire :

<http://www.lux71.fr/documents/porta1503/mourir-de-dire.pdf>

1. Boris CYRULNIK, *Mourir de dire : la honte*, Odile Jacob, 2010.



À ma mère.



Introduction

Souvenirs d'enfance

Le jour le plus marquant de ma vie est celui que ma mère a choisi pour quitter ce monde... Elle était atteinte d'un cancer du sein. Après ablation et traitement de chimiothérapie s'est ensuivie une période de rémission. Mais, peu de temps après, une rechute fulgurante l'emportera. Nous sommes en avril 1978; j'ai 5 ans.

Ce jour-là, je suis chez mes grands-parents maternels avec mon frère aîné.

Lui se souvient de ce moment... Après avoir été avertie par téléphone, ma grand-mère l'annonce à mon frère qui souhaite, à son tour, me le dire. J'étais occupée à réaliser un puzzle dans l'entrée de la maison, aux pieds de l'escalier ciré.

Quand mon frère m'évoque ce souvenir, je le revois avec clarté. Il souhaite l'annoncer lui-même à notre famille, qui habite dans les environs. Je le suis. Ça, c'est encore frais en moi. Comme si je le revivais. Je cours derrière lui. On traverse le champ qui nous mène chez nos tantes. C'est là, au milieu de ce champ qu'à lieu un «miracle». Pour les psychanalystes, c'est la chute, d'autres y verront la séparation. Pour moi, c'est un instant béni : j'entends ma mère me dire qu'elle est toujours là – «Toujours ensemble». Je la sens à mes côtés.

Tout me semble « normal », évident. Quand je rejoins mon frère, dans la première maison, je suis accueillie par ma tante. Son regard sur moi est celui de la pitié. Je représente « une petite fille qui a perdu sa mère ». Elle-même est mère de quatre enfants, comme la mienne. Et deux de ses enfants ont presque le même âge que mon frère et moi. Elle doit souffrir, c'est sûr. Trop de parallèles, trop de projections possibles.

Moi, j'ai détesté ce regard. Détesté la sensation de ne plus être. Détesté cette perception qui n'est pas la mienne. La douleur n'est pas toujours là où on l'attend. Longtemps, j'ai souffert en repensant à ce regard. L'incompréhension est totale : je sens toujours cet Amour indéfectible présent, et ce regard me propose l'impossible. Comment croire en une « absence » ? J'en déduis que c'est moi qui n'ai pas le droit d'être en lien avec ma mère ; mais elle, elle peut être là. Elle en a le droit. À partir de ce jour-là, je ne cherche plus à communiquer avec elle, mais il va de soi, pour moi, qu'elle est toujours là.

Lors de la cérémonie religieuse, je suis installée à côté de mon père, au bout du banc. Je lui demande pourquoi tout le monde pleure. « Chut... » sera sa réponse. Il croit sûrement que je « ne comprends pas ». Il est vrai que je ne peux pas comprendre la détresse des gens qui m'entourent. Je ne me sens pas légitime de ce « vivre autrement », et j'ai honte d'en parler.

Je ne vis pas la séparation dans la mort : je sens toujours cette présence aimante. Fortement. Le mot « mort » est mystérieux. Il évoque un lien différent que je qualifie de « bizarrerie ». C'est tout. La séparation a lieu avec les Terriens... tout en étant avec eux!

J'ai compris une chose : je dois me taire... et m'enterrer. Je suis seule à vivre cette vision. Je le sais parce que j'entends encore les pensées de ceux qui m'entourent. Comme «avant». J'entends la demande orale des adultes, et, en même temps, leur envie-pensée qui peut être opposée ou différente, et ce, si clairement que je sais ce qu'ils attendent de moi.

Ce clair-ressenti s'amenuise avec le temps : plus je m'adapte à ce monde, et plus je ferme cette porte. J'apprends en mimant. Ainsi, je vis «comme tout le monde» et je comprends mieux leur façon de faire et d'échanger. Je me fonds dans le décor. En tout cas, j'essaie.

«Comprendre» : ce verbe résume à lui seul mon chemin de vie. Je VEUX comprendre. Quel sens a la vie ? À quoi sert-il de venir sur Terre ? Ces questions, loin de me stresser, m'excitent, engendrent un enthousiasme. Je sens. Je sais que je suis venue répondre à ces questions. Mais où trouver les réponses ?

Tentatives religieuses

Je suis issue d'une famille catholique pratiquante. J'ai des cours de catéchisme à l'école de la commune, et chaque dimanche commence par la messe. J'écoute, je tente de comprendre ce qui est dit. Je retiens l'idée du «Bien» et du «Mal», et je sens en moi une vibration qui me touche sans savoir d'où elle vient.

En grandissant, je comprends que la Bible use d'allégories, mais je n'ai pas les clés pour saisir l'ampleur de l'enseignement de Jésus. Lui, je l'écoute. Si je ne communique pas

avec ma mère, je parle souvent à Jésus. Très souvent. Il est mon confident et mon enseignant. Et je sais le reconnaître : sa réponse est douce, claire et touche le cœur à chaque fois. Aucun jugement. Seule la bienveillance l'accompagne.

Je reste connectée à lui, mais j'ai aussi besoin d'expérimenter ce monde. Vraiment, concrètement. Un soir, je lui dis : « Je vais t'aider (à diffuser son message d'Amour), mais je veux connaître l'amour physique avant. » J'ai 10 ans. Je suis dans un collège privé tenu encore par des « bonnes sœurs », dont l'une, déjà avertie de mon « l'histoire familiale » par mes deux sœurs aînées, n'hésite pas à m'offrir une Vierge en me parlant de la chance d'être une « sœur ». Je ne serai pas bonne sœur. Je ressens profondément cette envie de connaître l'autre sexe !

Les études

Je suis étudiante en masso-kinésithérapie et, un soir, avec mon groupe d'amis, nous décidons de visionner le film *Ghost*. Je m'effondre. Je ne le sais pas encore, mais il vient de me réveiller. Jusqu'alors, je me suis laissée bercer par l'illusion de ce monde. Je me suis attelée au « travail », aux études et, même si je sens des facilités à « sentir » sous mes mains, je n'y prête pas attention. C'est là. J'imagine que c'est le cas de tout le monde.

Et si la vie était autre chose que toute cette apparence ? Et si, moi aussi, je communiquais avec ma mère ?

Je tente l'écriture automatique. Je reçois une réponse : « Ce n'est pas un jeu. » Et c'est signé *Maman*. J'ai vérifié

l'écriture en la comparant avec un livre de recettes écrites de sa main. C'est très ressemblant.

Un autre soir, le même groupe décide de faire une séance de spiritisme, avec beaucoup de respect, de préparation, de prières. Je sors de mon corps : je nous vois tous assis autour de la table basse où sont disposés les lettres et les chiffres, mais je prends peur et «reviens» aussitôt dans mon corps. Je regarde autour de moi : personne ne s'en est aperçu. Suis-je folle ?

Je n'en parle pas. Il y a tellement de choses qui me semblent «bizarres». J'ai toujours eu la sensation de «passer» dans la vie. De «faire comme tous», mais sans y croire – comme une pâle imitation de ce que je singe. Et pourtant, je suis alternativement joyeuse, triste, toujours curieuse... comme tout le monde !

La médecine chinoise, méthode énergétique et ô combien éprouvée par ses milliers d'années d'existence, retient mon attention dans la formation de kiné, lorsqu'elle est évoquée par l'un de mes professeurs. Rien de plus ne sera dit, mais je suis en éveil.

Une fois diplômée, le premier jour de travail me semble un enfer. Je ne suis pas satisfaite de «l'aide» apportée aux patients, j'ai le sentiment de «bidouiller», alors que je suis investie dans le soin. Je galère avec l'administration : jamais, au cours de ma formation, je n'ai eu à remplir les formulaires du type «Entente préalable» et «Feuille de soins». Je rentre épuisée, avec la conviction qu'il me faut faire une formation, une vraie. J'ai la certitude de passer à côté de l'essentiel.

En septembre, je commence à apprendre la biokinergie et l'ostéopathie. Enfin ! Vive la médecine traditionnelle

chinoise ! Qu'il est bon d'agrandir le cercle et de comprendre les relations entre « ce que l'on vit » intérieurement et les « répercussions » extérieures !

Là aussi, je suis interpellée. Les amis-collègues me font part de leur ressenti sur « ma main ». Je ne comprends pas. J'ai le sentiment que c'est le cas de tous.

Au cours d'une pratique encadrée de collègues diplômés et d'un professeur médecin biokinergiste, on me sollicite pour une autre formation, en lien avec le transgénérationnel. Je ne donne pas suite, mais je suis surprise : je suis la seule à avoir été sollicitée.

Expériences de femme

L'arrivée de mes enfants est source de joie et... de questionnements.

Notre aînée, à peine âgée de 2 ans, nous interroge : « C'était qui avant mamie et papi ? » Je lui réponds, mais elle insiste sur sa question... elle veut parler du premier homme sur la Terre ! Notre deuxième m'annonce un matin qu'elle a « vu mamie ». Je lui demande de quoi elles ont discuté. « Je lui ai demandé si elle avait toujours mal (au sein), et elle m'a dit que non ; elle n'a plus de corps », puis d'ajouter : « Je ne veux plus la voir ; je n'aime pas ça. » Je comprends qu'elle a peur et lui suggère de « remercier mamie et de lui demander de ne plus venir. Que c'est toujours respecté. » D'où me vient cette certitude ?

Comme le jour où j'ai rencontré mon mari : c'est si simple, la conversation fluide. C'est sûr, nous nous sommes déjà rencontrés.

Au cabinet, j'entends «entre les lignes». Je ne sais pas «comment», mais je *sais* quand un mot prononcé est important, limitant, mal défini. Je vois clairement la trame du «mal-être» : son origine m'est servie sur un plateau. Quand j'en parle au patient, ça fait toujours «tilt».

La notion de «place»

Je dois avouer que les personnes qui m'ont le plus éveillée sont celles qui sont les plus proches de moi : ma famille et mes amis. Mes patients ont été, et sont, de merveilleux miroirs également !

La relation n'est pas toujours en famille comme entre amis. «Ne fais pas vivre à autrui ce que tu ne veux pas qu'il te fasse vivre»... Cette phrase m'a permis de voir les choses d'une autre façon. Un nouveau regard. Cela peut sembler idiot, c'est tellement simple. Mais, en pratique, seul ce nouveau regard m'a permis d'être en relation. Sans jugement. Seulement observatrice.

J'avais encore du chemin à faire, mais j'ai essayé de l'appliquer en toutes circonstances.

Au cabinet, j'ai «entendu» une phrase clé : «Laisse-toi porter par “je ne sais pas”.»

Tester des idées ou des conseils ne me pose pas de problème. Au contraire, je souhaite les mettre à l'épreuve pour savoir s'ils me correspondent. Je l'ai fait lors de mes études : chaque conseil alimentaire, chaque symptôme

étaient passés au crible de mon ressenti, de mes analyses, afin d'en comprendre la symbolique. J'ai ainsi compris que si l'on «croit» à quelque chose, cette chose se manifeste. Quelle que soit la «chose» en question : aliment, médicament, personne, lieu... Tout ce que l'on projette se présente à soi.

«Je me sers de ce dont j'ai besoin.» Autre phrase entendue en moi. Autre don reçu.

Je ne peux que remercier les questions nombreuses et diverses que mes patients m'ont posées et me posent encore. Toutes ont été, et sont encore, des moyens pour «recevoir» ce qui Est. Je m'entends les prononcer ; chaque réponse vibre en Vérité. Je ne peux qu'être attentive et en reconnaissance avec Ce Qui Est en Soi, en Moi !

LA rencontre

Il est des rencontres que l'on bénit, indéfiniment. Celle de Jean et Martine en fait partie.

L'émotion est toujours aussi forte à l'évocation de ce couple. Il m'était adressé par une de leurs nièces. Seul Jean, alors malade, s'est présenté dans ma salle. Martine était restée dans la salle d'attente. Mon intuition m'a fait interrompre le discours de Jean pour lui demander l'autorisation d'aller chercher sa femme.

Cet élément est très éloquent. Jamais je n'ai eu à refaire cette demande, en ce sens, dans ma vie de thérapeute. Il est autrement plus fréquent de demander à l'entourage de quitter la pièce pour la durée du soin ! La présence de la famille freine nombre de patients dans leur recherche de LA cause des symptômes. Et pour cause ! Ces proches sont

souvent les parfaits révélateurs du déséquilibre du patient. Nous verrons cela plus profondément dans les prochains chapitres.

Martine est restée silencieuse. Toujours. Seuls nos regards se croisaient, lors des soins. Cette communication particulière m'a permis de mieux connaître les « blocages » de Jean, mon patient, et la possibilité qui s'offrait à tous de Se rencontrer.

Après le décès de Jean, Martine m'a contactée, et je me suis entendue lui dire : « J'arrive. » Ce n'était pas réfléchi. C'était la seule réponse possible. La vie répondait à travers moi.

Le jour de mon anniversaire, l'année suivante, elle m'a conseillé un livre : *Et l'univers disparaîtra*¹.

Je suis une lectrice. Il n'y a pas de soir sans lecture. Ce livre provoqua, chez moi, un changement total de vision de la Vie.

J'avais déjà conscience que ce monde était une illusion, mais je n'y avais curieusement pas inclus les corps. Ce support quotidien, personnel et encore plus professionnel, n'était pas « réel » !

Intérieurement, je vivais un séisme. Sans la présence rassurante, l'écoute sans faille, la compréhension et les ponts avec la psychanalyse qu'Armelle, collègue, coéquipière, confidente et surtout amie, m'a prodigués, j'aurais sombré dans une forme de folie. J'ai ainsi pu reprendre chaque élément de

1. Gary RENARD, *Et l'univers disparaîtra*, Ariane, 2006.

ma vie à la pince à épiler pour en vérifier la véracité, recueillir le fruit derrière la croyance qui était la mienne.

Le silence est un doux consolateur. Je m'y suis réfugiée pour accueillir la distinction entre l'ego – que je voyais en toute chose – et Ce Que Nous Sommes Vraiment – l'Unité. Doutant de tout mon vécu, craignant d'accorder crédit à l'ego (je ris en l'écrivant : cette peur *est* égotique !), je souhaitais passer au crible chaque élément pour m'assurer l'autorisation d'y croire... Laborieux et douloureux périple, mais ô combien fructueux ! Le dernier élément est donc cette crainte d'oublier, de ne pas avoir assez fait, assez regardé, d'omettre une particularité... Me resterait-il une dette ?

Ce qui suit regroupe les pièces du puzzle de ce que la vie humaine nous propose de découvrir de soi. De façon chronologique, comme toute vie sur Terre, depuis la venue dans ce monde au moment où on le quitte, je livre les enseignements que j'ai reçus. Ils m'ont permis de comprendre les bizarreries listées dans mon enfance – gêne ou incompréhension de ce que je voyais et entendais.

Et si nous observions tout cela ensemble ?

Chapitre 1

L'incarnation

L'incarnation semble représenter le début du chemin, pour nous, les humains. Qu'est-ce qui se joue, à cet instant ? Que peut-on y découvrir qui donne sens à notre parcours de vie ? Quelles clés s'y cachent-elles ?



« *Qui suis-je?* »

Au commencement, il y a le désir!

Désir de venir expérimenter dans la matière « ce qui est », « ce que nous sommes vraiment ».

« **Qui suis-je?** »

Voilà LA question qui, même si elle n'est pas conscientisée chez tous, même si elle ne se présente pas aussi clairement, engendre, à elle seule, de nombreuses autres questions que nous qualifions d'« existentielles », soulignant ainsi leur importance : « D'où venons-nous ? Où allons-nous ? Y a-t-il quelque chose après la mort ? » Nous sommes donc des êtres ignorants : c'est ce manque de connaissance qui pousse à être.

Étonnamment, j'ai remarqué que rares sont ceux qui tentent d'y répondre « pour de vrai ». Beaucoup se contentent de dire : « On n'en sait rien : personne n'est revenu de la mort. Personne n'est revenu nous dire comment c'est ! »

La question « D'où venons-nous ? » est d'autant plus intéressante qu'elle est rare. Si on se la pose à propos de ses origines sur Terre, tout va bien, on sait y répondre. Mais si on se la pose sur son Origine – incluant ainsi le « avant la grossesse de ma mère » – alors la surprise prend place.

J'aime poser cette question quand les patients m'interpellent sur la mort d'un de leurs proches. Ils ne se posent jamais la question dans le sens de « l'arrivée », si je puis dire !

**Beaucoup me font part de « l'incarnation ».
Qu'est-ce qui s'incarne ? Quelle est cette part de nous
qui prend chair ?**

En Occident on parle d'« âme ». J'ai appris que pour le taoïste, on parlait d'« énergie psychique ». Voici ce qui est dit : « L'énergie psychique donne autorité à se créer. Elle s'appuie sur les énergies héréditaires. Elle est indestructible. »

Il est intéressant de voir que *psyché* vient du grec signifiant « âme », et que lorsqu'on parle d'un corps en vie, il se définit par un corps en mouvement, un corps animé, en comparaison d'un corps « mort » – « animé » vient du latin *anima*, qui veut dire « âme ».

Pour exister dans ce monde, il faut effectivement avoir accès à un matériel chromosomique : les « énergies héréditaires ». Les parents, avant de devenir « parents », sont eux-mêmes pris par le désir.

Qu'il soit conscient ou inconscient, le désir est le moteur du manifesté. Le désir pousse à la création. Je suis sûre que toute personne lisant ces mots et ayant déjà connu un accès de réalisation en parlant de « feu ardent », de « passion » ou d'une « envie plus forte que soi » sait ce qu'est le désir.

Même s'il est inconscient, le désir est créateur.

Le désir d'être que porte l'âme pousse à Être. Toujours et tellement, qu'il choisit ce que l'on vit. Reconnaissez-vous ce désir en vous ? Avez-vous des souvenirs d'« envies folles » ?

« Vous », créateur ?

• •
• •
• •
• •
• •

Il en va de même pour l'incarnation. La prédétermination de trois êtres à se rencontrer dans des rôles spécifiques engendre : un homme, une femme et un être souhaitant s'incarner. En s'incarnant, il permet au couple de devenir parents, et d'accueillir une vie terrestre. La relation est donc réciproque : sans enfant, on parle de « couple » ; sans désir parental, il n'y a pas d'incarnation nouvelle, pas d'enfant. C'est donc un rapport « horizontal », équitable, égalitaire. Les parents « font » l'enfant autant que l'enfant « fait » les parents !

Nous croyons souvent à la hiérarchie relationnelle : les parents supérieurs à l'enfant. Apprenons à accueillir l'enfant comme un être à part entière et laissons la verticalité relationnelle au passé. Le respect tant recherché passe par la prise de conscience de ce qui est. Pas par le déni ! Et nous sommes égaux : nous existons grâce à l'autre !

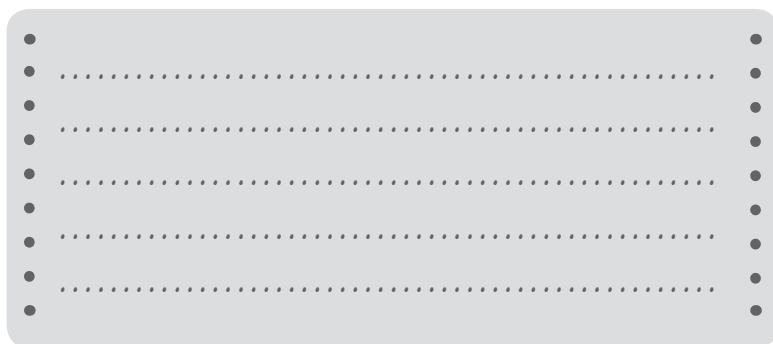
Observez votre rapport à vos parents et à vos enfants : comment vous situez-vous ?

• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •

Si je m'incarne, je fais donc un choix. Le choix de venir sur Terre. Et si j'ai « autorité à me créer », c'est que je choisis mes circonstances de naissance : l'homme et la femme qui seront mes parents, leur clan, le lieu, l'époque, l'espace-temps... Je choisis..., même si c'est inconscient, même si la vie est douloureuse, atrocement douloureuse.

Quand je parle de « choix », les patients sont souvent prêts à entendre que leurs enfants les ont « choisis » pour guides terrestres alors qu'ils sont en grande difficulté pour assumer le choix de leurs parents.

Je vous invite à observer en vous – si vous êtes parent – ce que cette vision de l'incarnation vous offre dans la relation avec vos enfants. Facile ? riche ? compliquée ?



Et maintenant, faites l'exercice en vous regardant comme l'enfant qui a choisi ses parents, ses clans : que ressentez-vous ?



-
-
-
-
-
-
-

Une amie m'a demandé comment on pouvait trouver l'équilibre, être soi, sans l'appui parental. Il est vrai que les membres d'une famille peuvent être absents du fait de la mort, d'une incapacité à assumer ce rôle, voire d'un défaut de placement inconscient où le parent ne joue pas le rôle de l'adulte aimant. Si chacun n'est pas à sa place, comment trouver la sienne propre ?

Selon mon expérience, il est question de savoir puis reconnaître le choix d'être ici, incarné, dans ce monde. J'ai choisi, et mon premier « travail » est d'assumer. Alors, progressivement, je peux voir tout ce qui se présente à moi comme une opportunité répondant à « Qui suis-je ? »

Et si vous vous considérez comme le décideur de votre vie – la réponse donnée à votre propre désir d'Être –, quels changements ce nouveau regard vous offrirait-il ?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



À quoi bon s'incarner?

Pourquoi? Quelle importance y a-t-il à choisir ce moment, ce pays, ces parents-là? Quels sont les intérêts de ce choix?

Venir sur Terre, c'est venir vers Soi. C'est apprendre à répondre à « Qui suis-je ? » L'intérêt de la Terre est sa matérialité. Prendre « chair et os », c'est se densifier. Cette matière permet de sentir, ressentir, toucher... Si je viens sur Terre, c'est de passage, mais « d'un pas sage » : je viens réparer mes croyances !

Il est souvent convenu que l'enfant est innocent, fragile, pur.

Ce n'est pourtant pas le cas. Il n'est pas neutre. Bien au contraire ! Il sait ce qu'il vient faire. Il vient tester ses croyances. Il vient re-co-naître ce qui fait sens et ce qui ne le fait pas pour lui. Il vient réparer. Se réparer, c'est distinguer « qui je suis » de « ce que je crois être ». C'est venir expérimenter ses croyances qui sont l'apprentissage avec lequel on arrive sur Terre et que l'on vient défaire : désapprendre pour Être !

Si l'on se réfère à la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'âme qui s'incarne et qui devient le «soi de la forme-corps» CHOISIT de se créer. Elle a «autorité» à le faire! Et, pour ce faire, elle s'appuie effectivement sur des «parents». Quand on choisit, on choisit le meilleur pour soi. On choisit les «outils», les appuis qui nous permettront de nous réparer. Réparer ce qui obstrue «Être Soi», ce qui restreint... l'ego. On fait tout pour ne pas passer à côté de Soi. Nous y reviendrons.

Cette «autorité», que l'on a, a été pour moi une révélation merveilleuse. Elle m'a révélé une autre façon de voir ma vie. Je n'étais plus un «objet» fabriqué par des parents qui en seraient les responsables, mais je m'appartenais. Je suis, depuis, devenue responsable de moi. Personne d'autre que moi n'a de pouvoir sur moi. J'ai autorité sur ce «moi». Cette prise de conscience pousse à d'autres réflexions: j'aime observer les choix de clans que j'ai faits. Que m'ont-ils apporté?

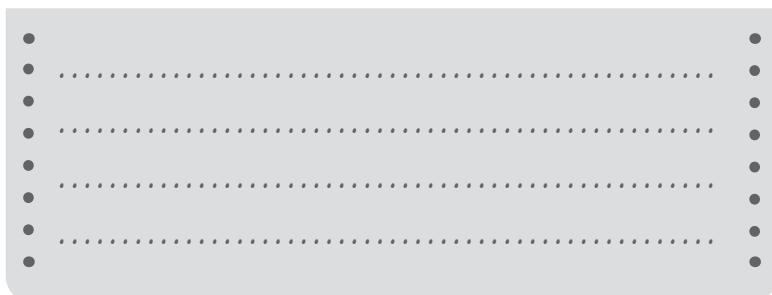
Je tiens à vous faire part d'un témoignage d'une patiente. Elle avait 65 ans lorsque je l'ai rencontrée. M'ayant vue lors de webinaires, elle avait souhaité échanger pour éclairer son chemin. Cela faisait de longues années déjà qu'elle se questionnait et qu'elle cherchait des réponses. Petite, elle avait été violée par un homme de sa famille de façon répétée, sans parvenir à dire non, sans se plaindre, sans même pouvoir le confier à sa mère ou sa sœur. Elle s'était toujours dit que ce rôle de victime qu'elle avait pris conscience de jouer à maintes reprises dans sa vie et ce silence pesant étaient

liés au jeune âge qu'elle avait lors des faits. Or, au détour d'une conversation avec sa jeune sœur, deux ans avant notre rendez-vous, elle était tombée de haut en apprenant que cet homme avait tenté le « même coup » avec sa sœur, et que celle-ci lui avait dit non fermement. « Il n'a plus jamais rien tenté avec moi. » Cette posture de victime était une habitude. Cette femme avait, depuis, compris que tant qu'elle se voyait inférieure aux autres, les situations qu'elle vivait lui servaient cette croyance. Le cauchemar cessa lorsqu'elle se considéra l'égale de l'autre. En s'affirmant..., en corrigeant la définition qu'elle avait d'elle, elle a « réparé » sa croyance.

Nous sommes toujours prompts à juger avec notre regard « humain », à souligner la souffrance, à défendre « la veuve et l'orphelin ». Nous sommes alors bien inconscients de ce qui se joue, en vérité. Nous avons seulement oublié ce que nous venons faire sur Terre. Nous sommes des innocents par oubli, par ignorance.

À votre tour d'observer le fonctionnement familial. Que vous apportent vos clans ? Quelles expériences ? Les appréciez-vous ou les rejetez-vous ?

• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •



La souffrance au sein des clans est souvent liée au voile de l'oubli : on ne se souvient pas de ce choix, et surtout de la raison de ce choix. On se vit comme un corps, en oubliant l'âme.

Comment se fait l'incarnation ?

Pour que l'incarnation soit acceptable, il faut procéder par étapes.

On a choisi «sa famille», mais le chemin pour y arriver n'est pas de tout repos ! De notre état «sans forme», nous devons passer *dans* la matière afin de nous incarner.

La densification peut être vue comme un ralentissement des données.

Prenons l'exemple de la couleur blanche, constituée par les couleurs de l'arc-en-ciel : si l'on fait tourner le cercle chromatique, les couleurs viennent à disparaître au profit du blanc lorsque la vitesse de rotation est rapide. L'œil superpose les couleurs et voit le blanc qui en est l'addition. Quand on ralentit la rotation du cercle, les couleurs apparaissent de nouveau distinctement.

Dans notre monde terrestre, nous voyons le plus souvent les couleurs. De la même façon, on voit et distingue les individus qui nous entourent – des «particuliers», des parts distinctes les unes des autres, comme les couleurs le sont les unes des autres. Se réparer, c'est ne plus croire à ces apparences de différences, mais comprendre que chaque part est une part de soi, comme les couleurs de l'arc-en-ciel le sont du blanc, de l'unité.

Les neuf mois de grossesse représentent le temps nécessaire à cette densification : le corps est la manifestation de la croyance en la séparation – notre voile. Les parts de soi se juxtaposent les unes à côté des autres comme les couleurs de l'arc-en-ciel. C'est toujours soi, mais en cellules dissociées, «différenciées». L'apparence de chaque partie montre des spécificités, et pourtant, la fonction globale du corps montre l'harmonie !

Les deux premiers mois de grossesse constituent l'embryologie : ils rejouent l'apparition de la vie sur Terre jusqu'à l'humain, de la monocellule, en passant par l'état végétal puis animal, pour arriver à la forme humaine. C'est une représentation *in utero* des stades du vivant.

Dans l'infiniment grand, on l'appelle le Big Bang.

Le Big Bang

Imaginez une feuille blanche représentant le Tout. Lors du Big Bang, il y a explosion, séparation de ce Tout en multitudes de parties – la feuille se déchire. Chaque partie

se présente sous une forme unique, et pourtant, elle fait toujours partie de ce Tout – chaque partie le constitue et en porte les caractéristiques.

C'est la croyance en la séparation possible qui se manifeste.

À chaque séparation, un oubli supplémentaire, éloignement de la Source – la feuille entière que l'on est.

À chaque séparation, l'oubli ajouté engendre une peur majorée, grandissante, une illusion supplémentaire.

À chaque séparation, un voile supplémentaire sur «ce qui est vraiment» apparaît.

Ce monde représente la croyance en cette séparation et semble laisser croire qu'on pourrait s'y cacher, telle une couverture sous laquelle les enfants jouent à cache-cache.

À chaque oubli, une croyance opposée à «ce qui est» – la feuille blanche *une et entière*, le Tout.

Ce qui veut dire qu'au «début», à l'origine, il y a une «minuscule et folle idée»: celle de croire en quelque chose d'autre que «ce que l'on est vraiment». La manifestation du contraire, c'est douter, voire ignorer «ce que l'on est vraiment», comme dans *La Petite Âme et le Soleil*¹, de Neale Donald Walsch. C'est ne pas avoir conscience de ce que l'on est vraiment, comme le fils prodigue de la Bible.

Si le fils ignore ce qu'il est, il crée selon sa croyance. Ce monde en est la manifestation, la concrétisation. Il manifeste le manque de connaissance de Soi.

Et pourtant, ce fils ne peut être autre que le Fils, ayant les attributs du Père Créateur. À ce titre, il ne peut engendrer

1. Neale Donald WALSCH, *La Petite Âme et le Soleil*, Ariane, 2008.

vraiment QUE ce qu'il est : l'Amour ! C'est le retournement, la correction, la réparation, le pardon véritable. De l'ignorance à la Connaissance. Nous y reviendrons.

Le souhait de l'âme

Ce que dit l'âme : « Je viens faire l'expérience de ce en quoi je crois. J'ai donc choisi ma famille en fonction de mes croyances. Elle est la famille parfaite pour m'aider à rejouer ces croyances – celles qui sont communes autant que celles opposées à ma famille. Les clans servent, à travers leurs membres, de moyens de projection de ces croyances. Comment me rencontrer, si je ne suis pas face à l'autre, miroir de moi ? » L'âme est donc à la fois la Vérité, recouverte de croyances erronées – ce qui Est, l'Unité, voilé par le « faux », l'ego.

En se réparant, l'enfant propose à sa famille, à son entourage, voire à son pays, d'en faire autant : réparer les croyances. Ne plus y croire, c'est comprendre ce qui Est. Rendre réel ce qui Est : tout !

L'âme souhaite vraiment se connaître – c'est la raison qui la pousse à choisir une famille qui la met au travail.

Si vous rencontrez des conflits parmi vos amis, vous ferez parfois le choix de les quitter sans vous retourner. Fin du problème.

Il en est tout autrement dans les familles. Les anniversaires, les fêtes ou simplement les discussions sur les origines vous rappelleront toute votre vie « d'où vous venez », votre choix d'incarnation. Impossible d'y échapper. Même le monde médical vous demandera vos « antécédents familiaux ».

Autant accepter de regarder ce choix pour le voir comme le vôtre et comprendre ce qu'il vous propose..., ce que vous vous proposez de réparer.

Imaginez un monde où chacun prendrait conscience de ses parts d'ombre : chacune de ses parts serait alors reconnue, remise à sa juste place, comme une pièce de puzzle complète les autres en même temps que les autres la complètent. Un manque d'être rencontre le désir d'être. C'est voir que chaque pièce est nécessaire, unique et irremplaçable. Chacune a un rôle spécifique à jouer. Une pièce manquante crée un vide tel qu'on la cherche partout, qu'on ne pense même pas à regarder le «reste» magnifiquement assemblé. Un puzzle est une unité magnifiée par chaque pièce : elles ont toutes la même valeur, la même importance.

Réaliser un puzzle demande de la patience : s'habituer aux couleurs, aux formes, distinguer les nuances pour trouver sa place à chaque pièce.

Si ce travail se fait en l'homme en conscience, alors l'harmonie vient à se manifester. L'Unité. L'homme qui en naît est un homme entier. Il cesse de projeter ses croyances sur l'autre parce qu'il n'a plus rien à projeter. Il est en paix avec lui et donc devient en paix avec tous ; il embrasse le monde et sent, voit, entend, vit l'Amour que ce monde est déjà. Il fait alors l'expérience de la Liberté. Être, sans autre qualificatif. Et Être, c'est être Amour.

Ce monde est déjà là.

C'est ce monde qui appelle en chacun. C'est cela, le désir qui pousse à venir se rencontrer.

C'est ce monde vers lequel, sur lequel et par lequel nous cheminons tous !

Il est important de considérer les paramètres espace et temps qui constituent ce monde.

À chacun son rythme et ses outils.

À chacun ses expériences... Quelles sont les vôtres ? Quels souvenirs vous reviennent à l'évocation de ce passé ? Que vous évoque le « clan » ? Croyez-vous que votre fratrie aurait les mêmes souvenirs et les mêmes ressentis face à ces souvenirs ?

N'hésitez pas à solliciter vos familles : interrogez-les sur vos souvenirs ou sur les pièces manquantes à votre histoire familiale, questionnez-les sur leur ressenti de l'époque pour mieux entendre/voir votre singularité.

Je vous propose de les noter en précisant la date, le(s) ressenti(s) et les événements tels que vous les avez vus/entendus. Nous allons voir comment les utiliser.

A grey rectangular box containing a series of horizontal dotted lines for writing, with small black dots at the beginning and end of each line.



Même si vous ne vous souvenez pas du choix de l'âme, souvenez-vous que *vous êtes l'âme*. Le corps, votre corps, est animé par l'âme qui l'habite. Telle une main dans un gant, vous mettez en mouvement ce corps, vous faites des expériences par ce corps. Vos expériences sont vôtres. Personne ne les verra, vivra, ressentira, entendra comme vous. Elles sont *pour* vous, l'âme.

Le transgénérationnel

Je définis le transgénérationnel comme la répétition de génération en génération de données familiales. Elles touchent souvent les secrets de famille, les tabous, les non-dits, les douleurs profondes qui, pour être réparées, se disent fortement : une inscription cellulaire transmise par le parent et manifestée chez l'enfant comme un devoir filial. Il n'y a pas de demi-mesure.

Mes patients me font souvent part de la malchance qu'ils ont d'avoir tel ou tel symptôme familial, d'avoir hérité de tel conflit et d'estimer qu'ils portent un fardeau.

Vous voyez bien, à travers ce qui vient d'être évoqué, que ce « fardeau » fait partie de ce que l'on est venu réparer.

Je peux vous citer l'exemple d'une patiente qui jouait systématiquement le rôle de « sauveuse » dans sa vie personnelle

et professionnelle, en trouvant cette posture « normale », et ce, jusqu'à ce qu'elle comprenne qu'elle avait fait ce choix d'incarnation du fait de croire aux rôles de victime, bourreau, sauveur. Elle venait sauver le couple de ses parents, et plus encore la détresse de l'un et de l'autre, portant ainsi tout le monde à bout de bras.

Venir « vers l'ascendant », c'est-à-dire en choisissant sa famille, c'est choisir aussi les symptômes qui nous permettent de prendre conscience de ce que nous venons réparer. C'est une autre façon de découvrir la mission que nous nous sommes donnée.

Cette relation aux générations précédentes est souvent vue « à l'envers ». Comme si on ne pouvait pas la changer. « Mon arrière-grand-mère, lorsqu'elle était jeune femme, a vécu un viol, et depuis, ce crime se répète sur la lignée des femmes de cette famille. » Les transmissions professionnelles ne sont pas toujours faciles à vivre quand bien même « on est entrepreneur de père en fils », soulignant parfois la place étroite faite aux femmes qui n'héritent pas de ce droit. Chaque transmission, héritage, n'est qu'une croyance commune entre l'ascendant et soi-même.

La place dans la fratrie montre souvent la tradition familiale : l'enfant peut être accueilli différemment selon son genre, selon les histoires vécues avant lui, selon les attentes des parents, selon la peur – voire la jalousie – de la fratrie face à son arrivée dans la famille. Quelle que soit la place qui lui est faite et qu'il choisit de prendre, elle correspond à la nécessité des expériences à vivre pour réparer les croyances, et le rôle découle de ces paramètres.

Gardez à l'esprit que ce n'est pas seulement « la place que l'on m'a donnée », mais « celle que j'ai acceptée, rôle à la clef » – deux pièces de puzzle qui se complètent parfaitement.

Regarder les affinités, les rapports humains homme-femme, entre femmes ou entre hommes, est source d'informations riches et éloquentes sur le nœud à défaire.

Dans une famille, lorsqu'un membre « bouge » intérieurement, lorsqu'il lâche la place et le rôle joué depuis l'enfance, il propose ou oblige, selon les cas, les autres membres de la famille à bouger aussi.

Quand on me demande au cabinet : « Qu'est-ce que je me suis proposé dans mon incarnation ? » ma réponse est : « Ce que vous vivez actuellement. » Et à « Pourquoi je vis ça ? » je réponds : « Qu'apprenez-vous à travers ces expériences ? Que découvrez-vous de vous, des autres, de la vie ? »

Observez les schémas familiaux : quels sont les points communs que vous avez avec eux ? En les voyant comme « manifestations d'une croyance commune », qu'est-ce que cela change pour vous ? Regardez aussi la place faite à votre genre, à vos goûts professionnels, artistiques, sportifs... Y a-t-il des répétitions générationnelles ?

• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •

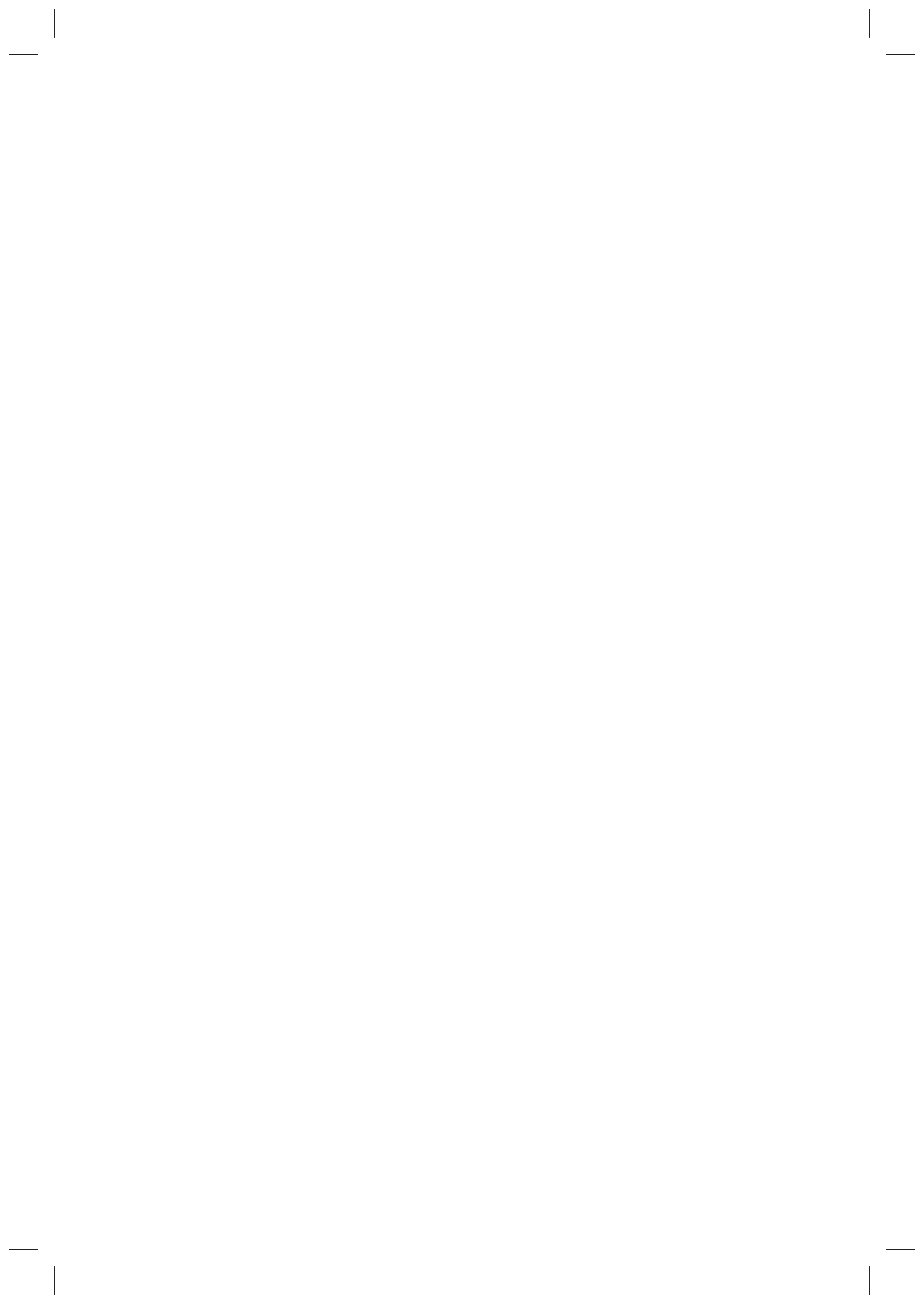
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Maintenant que vous connaissez l'intérêt de vos expériences cliniques, quels sont les outils mis à votre disposition pour vous connaître ? Comment dissocier le « ce que je crois être » du « ce que je suis » ?

Chapitre 2

Les outils de la vie

*Tout ce qui se présente à soi est outil pour soi.
Nous venons de voir que la famille, les clans
et la société – culture incluse –, au moment de
notre incarnation, en font partie. Le métier,
les activités extraprofessionnelles, la vie en
célibataire ou en couple, le rôle parental ou sans
enfant..., la liste est longue puisque tout ce qui
remplit notre quotidien est outil. Nous allons
voir les bases qui se cachent dans ce quotidien
et qui sont essentielles à notre libération.*



Comment se connaître ?

Avec quel regard je vois le monde ?

Il suffit d'écouter notre corps, notre ressenti, les émotions qui nous animent pour le savoir. Ce sont nos outils pour répondre au « Qui suis-je ? » Avoir un curseur intérieur pour évaluer notre façon d'écouter, de voir, d'entendre et de réagir avec l'extérieur est donc primordial.

Quand, au quotidien, le monde réagit au doigt et à l'œil à nos croyances, il devient difficile de penser que ce sont de fausses croyances ! On les voit... – « Vu à la télé » – et on sait l'impact que ce « voir » a sur l'humain. On le sent dans le corps : chaque événement engendre physiquement un **ressenti** – qu'il soit agréable ou désagréable.

Si vous pensez à un événement heureux, il vous procurera de la joie : en une fraction de seconde, vous souriez, vous sentez votre corps léger et votre visage est serein et ouvert. De la même façon, le souvenir d'un événement stressant crispiera votre visage ; vos dents se serreront peut-être ; vos muscles seront sous tension ; votre ventre sera contracté ; votre respiration, courte.

Grâce à la forme, à la manifestation physique, on rencontre donc matériellement, dans son **corps**, la restriction du soi : les croyances que l'on a de soi et qui sont fausses.

Comment distinguer le « ce que je suis » du « ce que je crois être » ?

Dans la douleur, le plus souvent. Qu'elle soit physique ou psychique, elle vient se manifester pour signifier le désaccord avec « qui on est vraiment ».

Ce n'est pas de notre « nature ». C'est ce qui freine, empêche, contraint cette même nature. La nature est repérable à sa sensation de bien-être, d'énergie douce et forte.

Nous sommes tellement habitués à vivre d'une façon contrainte que nous la croyons « naturelle » ! Ce n'est pourtant qu'une habitude. L'habitude de se limiter pour convenir, pour être aimé, pour avoir une place, un rôle dans ce monde, dans cette famille. Pour des raisons dictées par la peur : peur de l'abandon, de la séparation, du rejet, du jugement ; peur de ne pas être légitime, peur de l'imposteur...

Si ce n'est pas douloureux, c'est, pour le moins, « dérangeant ». Une forme de mise à l'épreuve. La preuve ressentie dans la forme : le corps ! Preuve que l'on est dans l'erreur.

Les erreurs peuvent se corriger.

Comme nous l'avons vu, l'enfant n'arrive pas neutre dans cette vie, puisqu'il choisit sa famille, son pays, sa culture, son « creuset » pour réparer ses croyances. Il peut ainsi les projeter sur les acteurs parfaits de sa vie, qui partagent – comme lui et avec lui – les mêmes croyances, ou leurs opposées..., toutes inconscientes !

Ce **choix familial** permet à la fois de voir chez l'autre ce que l'on croit soi-même et d'être compris par cet autre qui croit – et donc, qui vit – la même croyance que soi.

Le voile de l'oubli est passé par là, lors de l'incarnation. En réactualisant les croyances, l'être humain se frotte à « la définition qu'il a de lui », ce avec quoi il arrive sur Terre,

dans cette famille : son bagage propre, personnel, qui explique pourquoi il agit et réagit différemment des membres de sa fratrie, pourtant tous élevés par « les mêmes parents ».

Sont-ce les « mêmes » parents ? Chaque enfant a une vision particulière du parent : il tente de projeter l'idéal parental sur son parent... et s'y heurte en grandissant.

Cette même **projection** a lieu pour tout un chacun dans sa relation à l'autre..., quel que soit l'autre.

Le parent a appris sur lui à travers chaque enfant. Il se présente donc « autre » aussi au nouvel enfant.

Avez-vous remarqué que l'on ne cesse de se comparer – de soi-même à l'autre, comme les autres entre eux ? Avez-vous remarqué que l'on se sent alors « particulier », tellement différent de cet « autre » – en « bien », donc mieux, comme en « mal » – avec une grande souffrance à la clé ?

Cette matérialité permet de distinguer, par la comparaison, les différences. Le jour et la nuit, le haut et le bas, les couleurs, les sons..., le résultat du Big Bang. Dans ce monde, nous nous distinguons les uns des autres, et c'est visible, audible, palpable. C'est un outil pour se voir unique. Cependant, il y a un revers.

La **comparaison** vient de la croyance que nous ne sommes pas pareils. On souligne ainsi nos différences. Le souhait caché, inconscient, est d'être le plus aimé. Et si on comblait le parent ? On serait alors « tout » pour lui, pour elle ! Comme si on reproduisait la fusion intra-utérine pour couvrir tout besoin. Mais pas seulement ! Également pour être le désir manifesté de l'autre, son complément idéal, et ainsi ne plus souffrir du manque. Afin que le parent ne voie

que par l'enfant, et qu'ainsi, l'enfant et le parent se sentent exister pleinement.

Heureusement que cette image de soi n'est « pas la vraie » et qu'en tentant de la manifester, de la jouer dans ce monde, on souffre... tellement qu'on en vient à dire que « C'est de la faute du parent, si je souffre : il n'a pas voulu jouer ce rôle (idéal) ! Il n'est pas parfait ! »

Je crois, au contraire, que le parent, tout parent, est parfait ! Toujours ! Il n'y a pas eu d'erreur lors du choix d'incarnation. Pas d'erreur de casting !

Je sais que les personnes qui ont été battues, violentées, voire violées, enfants, ont envie de hurler à ce « parfait ». Je sais qu'il faut du temps pour accepter de voir la vie autrement que sous l'angle « bourreau-victime-sauveur » dans nos relations.

Personnellement j'aime prendre à bras-le-corps ce qui me dérange, ce qui me pose question. J'aime me découvrir, même si ça nécessite de passer par la douleur.

Il est – j'insiste – important pour moi de savoir que l'on a choisi ce parent. Que l'on puisse aller y regarder de plus près. Quelle est la croyance que je partage avec mon clan ? Quelle est celle que je trouve insupportable ? Lisez les réponses que vous avez..., ce sont *vos* outils.

Lorsqu'on accueille cette vision de l'incarnation, on accède progressivement à la compréhension de ce que son âme est venue libérer. La fameuse « mission » que l'on s'est donnée en ce monde : retourner à **l'Amour que l'on est déjà**. Cet amour que l'on sent « doux » intérieurement,

telle une caresse, ou en joie pétillante. La comparaison nous fait toucher du doigt douleur et douceur.

J'ai toujours accepté sans heurt la mort de ma mère. Je ne me suis jamais sentie « moins ». Au contraire, j'y ai puisé une force incroyable : j'ai toujours senti que c'était « plus » que ce que beaucoup semblaient penser. J'y ai découvert une aptitude à être par moi-même. Intuitivement. Je n'ai pris conscience de cela que plus tard, en voyant d'autres personnes fonctionner. Je trouvais étrange qu'elles se fixent sur « l'absence », dans le cadre d'un décès, par exemple. Je ne voyais que de la présence, que l'aptitude à cette relation envers moi-même, par moi-même, et je trouvais dommage qu'elles ne profitent pas de leur aptitude, elles aussi ! Le remarquer chez les autres m'a permis de repérer en moi les fois où je fonctionnais comme ces personnes. Et le symptôme était alors toujours le même : la douleur.

Être dérangé est un cadeau. Comment saurions-nous que ce que nous vivons n'est pas en accord avec nous-mêmes, si nous ne souffrions pas ? Comment pourrions-nous savoir ce qui « cloche » ? Quel intérêt aurait ce « venir sur Terre » ?

Beaucoup ont pu croire que je souffrais de ne « pas avoir de mère » ? En vérité, je souffrais de ne pas pouvoir témoigner vraiment de ma façon de vivre *avec* elle. Me sentir en marge, incomprise, non audible a été ma douleur. Et ce, jusqu'à la libération : je me suis permis de me regarder en face, vivre sans mensonge, m'autoriser à témoigner – un retour à Soi ! Une pensée m'a toujours accompagnée : « Que l'autre me voit ou non, qu'il m'entende ou non, j'existe ! »

Plongez dans vos souvenirs, vous enfant, petit enfant, voire bébé..., *in utero*, si cela vous vient... Quels sont vos ressentis ? Quelles images avez-vous ? Comment avez-vous réagi dans ces situations ?

Repérez vos douleurs émotionnelles, vos peurs cachées dans ces souvenirs. Nous allons voir ensemble ce qu'il faut faire avec elles.

A large gray rounded rectangle containing a series of horizontal dotted lines for writing. Each line is bounded by a small black dot on the left and a small black dot on the right. There are 20 such lines in total, providing a structured space for the user to write their responses to the prompts above.

La vie : parfaite ou idéale? Quelle différence?

Je pense important de vous donner ma définition de «parfait» et celle d'«idéal».

Selon moi, le parent idéal est celui qui joue le rôle que l'enfant souhaite consciemment, là où le parent parfait joue, lui, le rôle que l'enfant souhaite inconsciemment.

Comment distinguer les deux?

L'idéal se présente quand «tout va pour le mieux». Il faut donc entendre «aucun dérangement» *a priori*. Le parfait dérange souvent. Pas toujours. Il met en réflexion, il n'est pas en accord total dans la relation à l'autre, dans la vision du quotidien, des «permis» et des «interdits». Il questionne. Il peut également engendrer énormément de souffrance : battre ou violer, maltraiter son enfant font partie des possibles du «parfait»... Cela peut sembler étrange. C'est le témoignage de cette femme violée dont j'ai parlé précédemment : «À quoi bon s'incarner?»

Le parent idéal, lui, correspond aux critères que l'enfant donne du «meilleur». C'est pour cette raison que ce parent ne le dérange pas. Il lui convient idéalement!

L'idéal, c'est ce que j'appelle «faire la rustine», voir l'autre avec des manques, et les combler. En vérité, cela *semble* idéal : la souffrance est seulement niée, le désir d'être est étouffé. Comment se plaindre de ce que l'on a, puisqu'on

l'a demandé? L'idéal engendre l'immobilisme... On stagne, on répète les mêmes expériences. Quand l'eau stagne, on dit qu'elle croupit. Voyez l'image que l'on peut aussi avoir de soi...

Le parfait, c'est le regard porté sur l'autre, quand on le voit entier. On ne sera donc pas tenté de le combler, puisqu'il n'y a rien à combler. On sera seulement un guide permettant à l'autre de faire l'expérience de cette entièreté qu'il est déjà! Le parfait met donc en mouvement..., en vie!

Un enfant qui obtient tout ce qu'il demande auprès de ses parents cherche – en demandant sans fin – un « non », un cadre de la part de ces mêmes parents. Il a besoin de rencontrer la limite pour chercher en lui-même comment se combler. Le désir d'être est à l'œuvre.

Dans la vie, au-delà des parents, de la fratrie, toute personne que l'on rencontre va jouer, inconsciemment, ce rôle d'« idéal » ou de « parfait » vis-à-vis de soi.

Curieusement, l'idéal est parfait... Les personnes qui sont dans cette relation mettront plus de temps avant de voir la peur qu'elle cache : le mal-être ne se dévoile pas aussi rapidement que dans une situation dite « parfaite ». L'apparence est trompeuse.

Si je reprends l'exemple de l'enfant que l'on comble, lui comme ses parents se laissent croire que cette interaction est la meilleure : l'enfant a ce qu'il veut, les parents parviennent à le satisfaire, et ce résultat leur plaît également... pour un temps. Quand l'enfant atteint l'âge adulte, la demande permanente faite aux parents devient lourde et énergivore pour eux. La fatigue, l'usure qu'engendre cette sollicitation

de l'enfant envers les parents, la présence qu'elle exige et les moyens qui semblent ne jamais suffire aboutissent à un « stop ». L'enfant doit alors apprendre à s'appuyer sur lui-même et non plus sur ses parents, et les parents doivent apprendre à le regarder comme « apte » à se débrouiller tout seul. Tous grandiront ensemble. C'est donc, finalement, une situation parfaite !

Des patients me disent que « eux n'ont pas de chance comparé à... » des amis, des voisins, des personnes qui ne semblent pas souffrir. En vérité, il s'agit souvent de personnes qui se présentent dans l'idéal relationnel et qui sont simplement endormies plus longtemps.

Je vous invite à envisager que toute expérience n'est ni bonne ni mauvaise, mais *nécessaire*.

Qu'en est-il de vos relations ? Agréables/dérangeantes : quel pourcentage ? Vous est-il possible de voir que c'est parfait ; ou l'idée même vous insupporte-t-elle ? Si ce « parfait » est encore difficile à intégrer, passez par l'idée que chaque expérience est « nécessaire ».

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

Inconscient et conscient : que sont-ils ?

Quand on vient s'incarner, on vient « réparer ses croyances ». L'enfant, de 0 à 7 ans, vit spontanément son quotidien. Il réceptionne une idée et il la manifeste avec amour, sans jugement ni frein, parce que c'est « ce qui est ».

J'ai le souvenir de baigner dans cet amour, de me sentir en lien avec tous et tout. D'être un observateur neutre. D'essayer de comprendre.

Au cours de ces années, l'enfant enregistre les paramètres qui satisfont le plus son entourage, s'assurant ainsi d'être aimé. Sans cet amour, il peut craindre d'être banni de la famille, de mourir. Un petit ne peut survivre sans un entourage lui apportant gîte et couvert. Satisfaire les parents, en premier lieu, est donc capital, vital !

C'est donc au cours de ces années que vont se construire le conscient et l'inconscient. L'enfant refoule tout ce qui est douloureux de ses expériences dans l'inconscient. Ces douleurs sont des « doux leurre » laissant croire qu'il serait non aimable, méchant, fainéant, insupportable, agaçant, énervant... Arrivé à l'âge de raison – 7 ans –, il commence à vivre avec ces deux champs de conscience.

Imaginez un iceberg : le **conscient** est la partie émergée ; l'**inconscient**, la partie immergée. Le tout est Soi – « ce que l'on est vraiment ».

Le *conscient*, c'est ce que l'on croit être, ce que l'on est sûr d'être... sans prendre conscience que l'on se tronque, que l'on se trompe... C'est l'ego qui crée, qui croit possible cette

séparation du conscient et de l'inconscient : il est le « niveau d'eau ». Il sépare ainsi le conscient de l'inconscient.

Dans notre quotidien, chaque chose qui va nous surprendre, nous gêner, nous déranger, engendrer une douleur, c'est l'inconscient qui tente de se dévoiler, de passer la « barrière ego », la résistance.

Le devenir de cet être humain est alors de vivre consciemment ce qu'il faisait spontanément avant. C'est conscientiser l'inconscient et ainsi, progressivement, vivre l'Unité, LE Soi, l'iceberg qui est toujours entier, déjà entier. La séparation n'est qu'illusion égotique.

L'*inconscient* est comme une banque de données – entendre « dons nés » – qui ne demandent qu'à émerger. L'âge de raison signifie le passage par l'esprit raisonné. L'enfant – curieux par nature, avide de découvertes – souhaite comprendre le monde qui l'entoure. Comprendre, c'est « prendre avec », une invitation à la transformation, à la mutation, à grandir.

L'inconscient – par définition, « ignoré » – va donc être la part dérangeante, celle qui interpellera, celle qui sera interprétée. En accueillant ce dérangement intérieur, en accueillant « l'enfant intérieur » – mémoire vivante de cet inconscient –, on accueille la part incomprise, dérangeante, voire détestée, de Soi. Ainsi, on grandit en conscience. De l'homme/animal instinctif on passe par l'homme/humain raisonné pour aller vers l'homme/divin, l'accompli en Soi.

Du Big Bang à l'iceberg

Nous portons en nous, dans chaque cellule de notre corps, l'histoire du monde. L'union de l'homme et de la femme engendre la réunion du spermatozoïde avec l'ovule – deux moitiés qui se rencontrent pour former la première cellule, le «trouver sa moitié» du couple.

Cette cellule va se multiplier indéfiniment en cellules différenciées. De la même façon, le Big Bang parle d'un Tout qui a explosé, engendrant une multiplicité d'univers, de planètes, d'êtres vivants. Autant d'expressions de ce vivant, de ce Tout originel dans chaque partie ou sous-partie. Cette inscription, contenue dans l'ADN, se présente de façon unique en chacune des parties.

Lors de l'incarnation, on rejoue donc l'histoire du vivant : d'une cellule on évolue en algue, en batracien, puis on perd la queue et on prend forme humaine. La différenciation, l'évolution, l'inscription et la manifestation de chacun des stades du vivant se rejouent donc à chaque grossesse.

Cette mémoire du Tout, de l'Unité, est donc inscrite, indélébile. Voilà qui est sûr et rassurant, je trouve. On peut s'oublier, mais on ne peut se perdre tout à fait ! Il y a toujours ce vivant, qui – coûte que coûte – tente de se dire, de se manifester. Être. Voilà notre mission. Tout simplement !

Raviver cette mémoire, la faire vivre une fois en corps, c'est «être en conscience».

Seule la prise de conscience permet de Se retrouver progressivement.

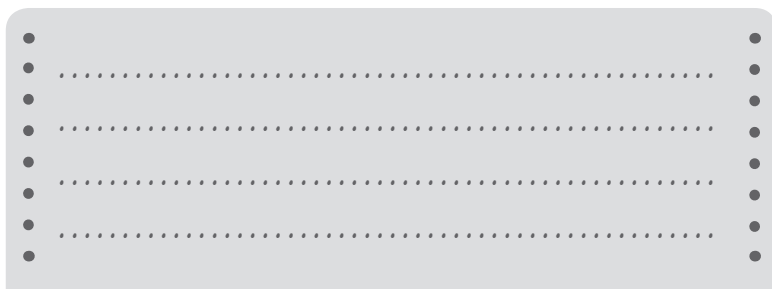
Tant qu'il existe, qu'il reste une part même infime inconsciente, la Connaissance est erronée ; le Soi, tronqué. C'est l'illusion.

La prise de conscience

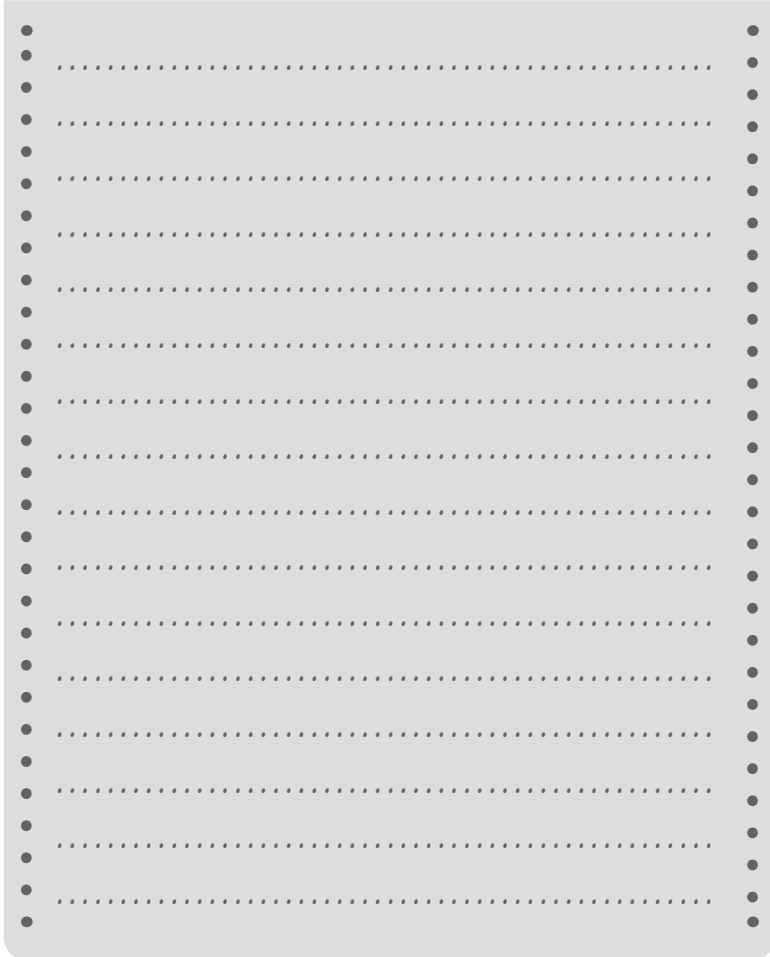
Prendre conscience de ce qui se cache en soi, qui voile Soi, commence par l'écoute de son ressenti. Suis-je détendu ? Serein ? Est-ce que je me sens épanoui ? Ai-je des douleurs ? Les plaintes me sont-elles fréquentes, voire quotidiennes, même sur des choses infimes ? La peur m'accompagne-t-elle souvent dans mes journées ? Ai-je l'habitude de regarder les gens avec méfiance, défiance, ou avec grandeur ? Ai-je catégorisé les lieux, les personnes, les métiers ? Le jugement fait-il partie de ma façon de voir et de parler ? Suis-je toujours tenté de maîtriser mon univers ?

Cette liste, non exhaustive, de questions propose des pistes d'introspection. Plongez dans votre ressenti et essayez de répondre aux questions qui vous interpellent le plus.

L'intérêt de l'exercice est de mettre au jour votre fonctionnement inconscient.



• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •



Pour nous accompagner dans ce cheminement, nous avons un outil parfait : le corps. Grâce à lui, nous sentons. Tout ce à quoi nous pensons est transmis, exprimé, par le corps. Nous avons donc la possibilité – si nous l’écoutons – de savoir « dans quel état d’esprit » nous sommes.

Il y a deux états d’esprit : celui de l’ego, et celui de l’Unité – ce que l’on est vraiment.

Le corps est un moyen de communication autant entre individus qu'envers soi-même. Il ne se trompe jamais. Il est neutre. Il représente la conséquence matérialisée de notre pensée.

La maladie ne relève donc pas du hasard. Elle symbolise la maladie de notre état d'esprit, la croyance erronée que l'on a sur la vie et qui est «contre-nature», qui se traduit par «contre» notre corps.

Je prends souvent l'exemple d'une vieille croyance : ce temps révolu où les hommes croyaient que la Terre était plate. En ce temps-là, les voyages étaient rares, et pour cause ! Croyant possible de tomber dans le vide, dans le néant, les humains restaient chez eux, ils avaient peur, et cette peur était plus vénérée que la Vérité. Des têtes sont tombées pour sauver cette croyance !

Est-ce que sur cette période la Terre s'est aplatie ? Non. Elle a toujours été ronde. La Vérité reste inchangée. L'erreur n'a rien produit. N'a rien modifié du Réel.

En somme, rien de grave dans le fait de croire à une erreur, puisqu'elle ne change pas notre vérité. Le seul hic est le fait de ne pas profiter de cette vérité.

Ce qui veut dire que, de façon personnelle, si je crois être «autre chose que ce que je suis vraiment», cela ne change pas qui je suis vraiment. Mais je ne le vis pas, je n'en profite pas, je n'en fais pas l'expérience.

Les signes de cette erreur sont la douleur, la peur. Quelle que soit son intensité, sa forme, sa manifestation,

son mode d'expression, son support d'expression, sa constance, la douleur ressentie signe une croyance erronée, «contre-nature».

Ce monde est donc une grande salle de classe où l'on vient, par une suite d'expériences, découvrir qui l'on est vraiment. Chaque moment de vie est l'exercice qui nous permet de nous rencontrer pour, progressivement, devenir Soi, vivre consciemment ce que l'on a toujours été !

En médecine traditionnelle chinoise, on parle d'«écouter la maladie» pour mieux la connaître et ainsi l'accompagner vers la sortie. Il n'y a pas de combat. Une compréhension de ce qu'elle signifie sur le plan symbolique est le premier point. La prise en charge du patient – quel que soit le symptôme – commence donc par un questionnaire qui tient compte de ce que vit la personne et surtout de ce qu'elle ressent face à ce vécu. On accompagne ainsi la maladie jusqu'à la sortie.

Accompagner, c'est tenir compte de ce vécu, repérer ce qui se cache dans le discours du patient : derrière un mot, résonne parfois une histoire inconsciente source du mal-être, une définition mortifère, une relation conflictuelle... Entendre la vibration, c'est tendre vers une révélation puis une libération de la cause de la souffrance.

Je pense que savoir que l'on choisit de venir sur Terre, que sur Terre on vient apprendre qui l'on est, et que le corps s'anime fidèlement à un choix conscient et surtout inconscient – corps/outil fidèle – sont trois axes de base de la connaissance de Soi. Voyons ensemble ce dernier axe : le Soi.

Définition de l'ego et du Soi

Petite histoire : on demande à dix aveugles s'ils savent ce qu'est un éléphant. Comme ils l'ignorent, on les invite à toucher l'animal. Mais chacun d'eux n'a le droit de toucher qu'une seule partie du corps du pachyderme. Quand, à la fin de l'expérience, on leur demande de décrire l'animal, chacun défend son ressenti disant qu'il sait, puisqu'il l'a touché.

Aucun ne détient La Vérité, et pourtant tous ont raison... mais en partie seulement ! Ils sont donc tous leurrés. Tant que l'image est tronquée, elle est fausse.

Comme nous arrivons à ce monde avec une image tronquée de nous, nous nous leurrons. C'est l'illusion.

L'**ego** est cette part erronée, celle qui croit possible la séparation, qui a peur d'être dévoilée et qui résiste. Dans l'exemple précité, chaque ego n'est pas ennuyé des descriptions différentes que font les autres : il les réfute, tout simplement, et lui seul « a raison » !

L'ego ne choisit pas ce qui lui arrive. Il ne comprend pas ce qui lui arrive. C'est le **Soi** qui pousse à Être, à faire l'expérience de ce qu'il est. Chaque dérangement est l'occasion rêvée de découvrir une part de Soi.

Chaque dérangement signe donc l'agacement de l'ego, qui ne comprend pas et n'aime pas ce qui se présente à lui. C'est l'heure de la « prise de conscience ». L'ego, par le conscient, doit accepter de regarder ce qui ne lui plaît pas. Dur exercice !

Le plus difficile, en vérité. Il demande à l'ego d'aller contre lui-même, d'accepter l'inacceptable : prendre conscience qu'il ne sait pas. Une des caractéristiques de l'ego est de penser qu'il a raison. En toutes circonstances. Il veut avoir le dernier mot et il est prêt à tout. Nous avons tous fait l'expérience de ces situations conflictuelles en les nommant « les batailles d'ego ».

J'ai longtemps associé le terme « ego » à la fierté des hommes. C'est à la lecture d'*Un cours en miracles*¹ que j'ai compris l'erreur humaine. Juste une erreur : se définir par l'ego au lieu de vivre l'Unité que l'on est déjà. Ce livre traite du lever du voile pour commencer à regarder à l'intérieur de soi. Il y a deux états d'esprit : l'ego et l'Unité.

Le rétroprojecteur

Pour dissocier l'un de l'autre, j'ai reçu cette image. Les transparents sur lesquels on dessine représentent l'ego. Pour que l'on voie ce qui est dessiné, il faut brancher l'appareil et ainsi éclairer le dessin : la lumière représente l'Unité. Quelle que soit la modification faite sur le transparent, la lumière reste inchangée. C'est même la lumière qui donne vie au dessin, qui le traverse, qui l'anime. Elle est sans limite, là où le dessin – même si on le modifie – ne donnera qu'une idée limitée. L'ego est l'illusion. L'Unité est le réel.

1. Helen SCHUCMAN, William THETFORD, *Un cours en miracles*, Octave Québec, 2014.

L'ego est l'esprit étriqué que nous croyons être... On en fait donc l'expérience. Non, ne tombez pas dans l'agacement ou le jugement envers vous-même..., c'est encore l'ego! Je l'ai testé encore et «en corps»!

Chaque corps est vu comme une entité séparée d'une autre, comme indépendante d'une autre.

Aurait-on oublié la pensée qui est la cause de ces corps? J'en ai bien peur! Cette pensée est l'ego! Cette pensée est pure folie! Regardons ensemble ce qu'il se passe sur Terre: économie, écologie, conflits..., tout est interdépendant et mondial. Les ego personnels forment l'ego collectif. Chaque élément créé par l'ego, par l'esprit erroné, semble vivre isolément, distinctement de ce qui l'entoure. Et pourtant, l'interdépendance de ce qui se vit sur Terre montre le contraire! L'ego est donc menteur. Qu'il soit personnel ou collectif, il tente de leurrer.

Il tente. La «tentation» des religions; le «péché» qu'elles décrivent est l'ego. En prendre conscience suffit. Si on juge les tentations, ce «on» est l'ego. Il n'y a que lui pour définir le «bien» et le «mal», pour limiter l'infini en cases, pour séparer.

Et si je prenais conscience que l'Unité, ce «Je Suis», «La Vie» est LA Relation? Que tout se joue au niveau de la Relation? De l'infiniment petit à l'infiniment grand?

Vibrations, ondes, particules..., tout est en relation. L'idée, la pensée d'une chose, d'un fait, d'un lieu fait la chose, le fait, le lieu.

L'Unité, le Soi, l'Amour parfait, Dieu, la Présence – ou tout autre nom venant d'une tradition – balaie toutes les

différences puisqu'Il les englobe toutes. Il les respecte toutes, tout en les unifiant. Tous les possibles matérialisés ou non. Notre rôle : s'en souvenir pour le vivre en conscience.

Les niveaux de conscience

Du fait de l'ego, la conscience varie d'un individu à l'autre, la lumière sur qui l'on est vraiment est plus ou moins étendue. Voici les trois niveaux schématiques de notre clair-obscur intérieur.

Le premier niveau de conscience est appelé « **niveau de l'enfant** ». À ce stade, on croit à 100 % que la cause de notre mal-être – ou de notre bien-être – dépend de l'autre. On est alors dépendant à 100 % de l'autre.

C'est l'enfant qui rentre de l'école en expliquant que son pantalon déchiré est la faute du copain qui l'a poussé en jouant au foot à la récréation, ou encore que la mauvaise note s'explique par la relation que la maîtresse a envers lui – « elle ne m'aime pas ». Il va de soi que ce niveau peut aussi être celui que l'on continue « d'habiter », adolescent et adulte, en se disant « Je n'y suis pour rien », « Ce n'est pas ma faute »... Tout sera fait pour se dédouaner, pour être vu comme « une pauvre victime ». Ce sera la faute d'une personne, d'une situation, même la météo sera considérée comme responsable.

D'une autre façon, c'est ce que vivent les fans lorsqu'ils sont en extase devant leur idole. Ils pensent vraiment que leur bien-être est entièrement dû à la présence de cette personne. L'idolâtrie, le fétichisme..., toute forme de vénération est

un pouvoir donné à l'autre sur soi. Ce monde nourrit cette posture quand il cherche des « coupables », quand il assiste plutôt que d'encourager les gens à faire par eux-mêmes en les soutenant et en les accompagnant dans les réalisations, quand il refuse de voir ses choix avec leurs conséquences, sur le plan écologique, par exemple...

Le « **niveau de l'adulte** » fait un pas vers la prise de conscience. C'est celui qui va estimer sa part de responsabilité à 50 % des faits. L'exemple des divorces avec un 50/50 en est un exemple clair. Dans ce cas, chacun projette sur l'autre la part dérangeante – inconsciente – de lui-même. C'est ce qui explique l'attachement qui reste entre eux, souvent en se cherchant douloureusement, même une fois le divorce prononcé, et en impliquant parfois injustement les enfants. On est inconscient de dépendre à 50 % de l'autre !

Dans le quotidien, cette posture se remarque quand on est encore gêné par une situation et que l'on se dit « Ah non ! J'ai déjà regardé ce problème. Ce qui reste ne vient pas de moi ! » Si vous êtes encore embêté..., si !

Seul le « **niveau de conscience du sage** » permet d'être libre. « Je suis responsable à 100 % de ma vie. Je suis Libre à 100 %. Je choisis ma vie » est le discours du sage. À ce stade, on sait que l'entière responsabilité du bonheur et du malheur n'incombe qu'à soi. La liberté ne signifie pas un sentiment de bonheur permanent dans la relation à l'autre. Elle permet de reconnaître la limite que l'on croit de soi et que l'on a projetée sur l'autre. C'est la liberté du choix : faire un choix engendre une expérience. C'est tout. Rien de grave, simplement une

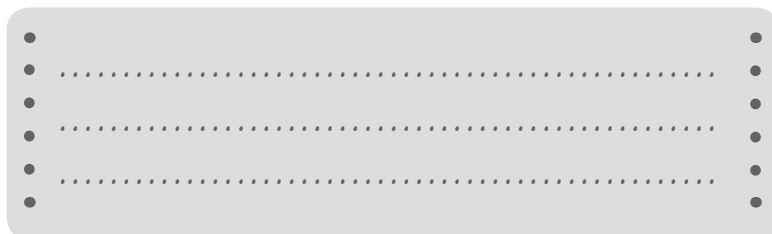
expérience qui peut me plaire ou non. J'ai alors le choix de réitérer ou de faire un nouveau choix : je regarde ce qu'est cette croyance, j'accueille ce que cela me fait en me disant : «OK, j'en suis là. J'accepte de voir ce que je crois.»

C'est voir et savoir que ce qui arrive est juste, que ce qui arrive est ce dont j'ai besoin pour grandir en conscience et que toute personne, toute situation, tout lieu et toute météo que je regarde... est un reflet de ce que je crois intérieurement, mais que j'ai oublié, refoulé. C'est l'occasion rêvée de me souvenir de ce que je suis vraiment. Toujours, partout, tout le temps !

Observez votre entourage. Laissez courir votre regard sur les objets qui vous entourent. N'êtes-vous pas tenté de nommer tous ces objets ? N'y a-t-il pas une définition derrière chaque appellation ? Tout est codifié. Croyez-vous que tout le monde définira les objets comme vous venez de le faire ? Je suis sûre que vous avez conscience que le détail ne sera pas le même : il n'appartient qu'à vous. Vous en êtes responsable à 100 %. C'est la même situation au cinéma : chacun réagit selon sa vision des choses.

Et vous, à quel niveau de conscience croyez-vous appartenir ? Je suis sûre que cela varie en fonction des situations...

Dans quelles situations êtes-vous au niveau de l'enfant ?



Celles où l'adulte répond ?

-
-
-
-
-
-

Celles où le sage savoure la vie ?

-
-
-
-
-
-

Qui est l'autre ?

L'autre est mon miroir : je m'y vois *inconsciemment*.

Je me souviens d'échanges croisés avec mes collègues. Nous avons des parcours professionnels différents ; ce qui nous offre une richesse incroyable de regards. Les unes sont orthophonistes, d'autres kinés ou encore psychologues cliniciennes, sophrologues. Lors de ces discussions, les sujets abordés concernent autant nos vies personnelles que professionnelles. Chaque fois, le fait d'en parler aux autres permet de mieux voir, de mieux comprendre son attitude personnelle, sa difficulté ou sa réaction. En contant son histoire, l'une de nous permet au groupe d'avancer, de cheminer.

La similitude des situations de vie souligne que le reflet de l'histoire de l'autre est ma propre histoire. Combien de fois avons-nous tenté de trouver LA bonne réponse ou LA bonne action à une situation?... Seuls le chemin et l'expérience comptent...

Avez-vous remarqué que l'on passe sa vie à se demander si l'on a « bien fait », « bien dit », « bien répondu », « assez travaillé », « été gentil », « été respectueux » ? J'arrête là les exemples, mais je pourrais écrire des pages entières de directives éducatives, familiales ou sociétales, qui gèrent notre quotidien.

Nous ne comprenons pas que la source de bien des douleurs ressenties est liée à ce besoin de perfection de réponse à l'autre.

Nous sommes conditionnés pour répondre correctement. « Correctement » signifiant « convenant à l'autre », complexifiant ainsi la réponse « parfaite » puisque « l'autre » est toujours unique, toujours différent dans sa façon de voir les choses, la vie, d'y réagir, ou de désirer ces choses de façon unique.

Vous souhaitez vivre heureux dans vos relations ? Si vous souhaitez satisfaire l'autre, bon courage !

Nous avons tous connu et connaissons tous encore cette difficulté relationnelle.

Pourquoi ?

Nous partons, en général, du postulat que « ce que l'on voit » peut être cru comme étant le « vrai ». Nous n'avons pas conscience que « ce que l'on voit » dépend du *comment* on le voit soi-même.

Prenons l'exemple du cinéma. Nous sommes nombreux dans la salle, regardant tous le même film... Est-ce le même film que l'on voit ? À bien y réfléchir, « non » ! Nous sommes tous à réagir de façon personnelle au spectacle qui s'offre à nous. Les uns pleurent tandis que les autres rient ou restent impassibles au même événement de l'histoire contée.

Il s'agit donc d'un processus personnel, unique pour chacun, ne dépendant de personne d'autre que de soi.

Quand « je » réagis à une scène, « je » suis la seule à la voir de cette façon-là. J'interprète donc le rôle des acteurs « comme bon me semble ».

C'est, finalement, un regard personnel, qui part de moi, et qui me revient par le biais d'un ressenti. Un « je », moi, personnifié. L'ego. La croyance sur moi-même. Le voile.

« La projection crée la perception »

Ce que je vois n'est que ce que je crois, et c'est ça qui me revient : ce que je crois.

L'autre me permet donc de projeter ce que je crois sur lui et, ainsi, de le réceptionner en moi par le ressenti corporel et les émotions.

Ce monde est une mise au diapason, un testeur de l'équilibre/déséquilibre intérieur, et le corps est le moyen, l'outil. Il est notre ticket retour vers l'Un que nous sommes déjà : la feuille blanche, toujours et encore.

Devenir sage, c'est conscientiser cet inconscient pour être Soi. C'est le chemin de l'incarnation, son rôle. Chaque prise de conscience est un pas vers la sagesse, vers Soi.

Il est important de se donner le temps, de s'accueillir avec bienveillance. Ce monde se construit sur deux axes : le temps et l'espace. Utilisons-les !

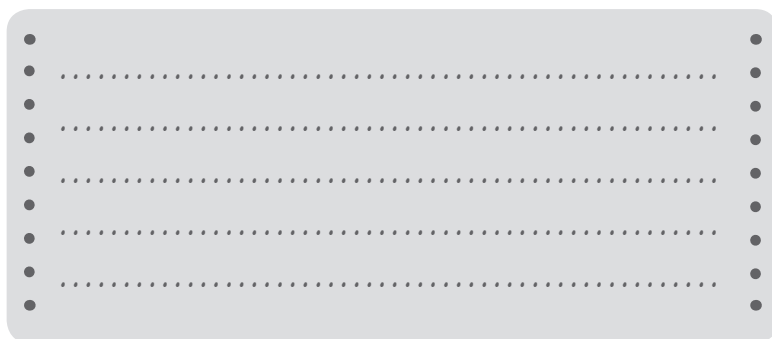
L'une des caractéristiques du petit enfant est son honnêteté : il ne connaît pas le mensonge et est donc prompt à « avouer ses fautes ». Pour lui, il ne s'agit que d'expériences merveilleuses ! Il réactive « les dons-nés de sa banque » sans jugement. Arrivé à l'âge de raison, l'apprentissage se fait par la projection.

Elle est toujours inconsciente ! Si nous savions ce qui se joue, nous trouverions cela complètement fou, tellement que nous ne le projeterions pas..., ou simplement pour s'amuser, taquiner.

La particularité de la projection est son affiliation à la peur, au refoulé, et elle a comme résultante – pour la personne qui projette – du dérangement, du douloureux émotionnel, voire physique, et ce, sans voir d'où la douleur provient.

C'est au travers d'une relation que cette fonction se joue. C'est donc par l'autre que l'on reçoit le ressenti de sa propre projection. Ce qui nous fait penser et dire que c'est « à cause » de l'autre si on se sent comme ci ou comme ça.

Et vous, quelles sont vos projections ?



Les situations de vie que je vous ai invité à décrire dans le carnet à la fin du livre sont, en réalité, des projections... Il est l'heure d'y jeter un œil!

Responsabilité ou culpabilité?

La responsabilité est à distinguer de la culpabilité. Il est fréquent de les confondre. Se savoir responsable permet de voir que l'on peut faire un autre choix : on se sent bien, on a les clés en main.

Se sentir coupable engendre un mal-être en permanence. Le sentiment douloureux fait craindre une autre erreur, voire une incapacité à faire un « bon » choix, en estimant que l'on n'est pas digne, mais « en faute ». On se coupe des autres ou on aura le sentiment « d'être coupé des autres ».

Si vous regardez le mot « coupable » dans un dictionnaire, vous verrez qu'il a, en effet, deux sens : « ayant fauté, attendant une punition » et « pouvant être coupé ». Coupé, séparé : c'est un piège égotique. Plus on prend conscience que se sentir coupable inclut ces deux sens, CHAQUE FOIS, plus on comprend l'importance de considérer que l'on a un autre choix possible : celui de la responsabilité.

Observez-vous intérieurement, écoutez votre ressenti face aux situations qui vous dérangent et repérez la présence ou non de la culpabilité. Si c'est le cas, remplacez votre regard coupable par la liberté d'un autre choix possible... La même situation sera alors vécue intérieurement très différemment. Ce premier choix n'était qu'expérience. Rien de grave, puisque vous pouvez faire un autre choix..., une autre expérience. C'est ainsi que l'on apprend.

L'exemple d'une jeune étudiante que je recevais peut vous aider. Cela faisait déjà plusieurs années qu'elle avait en vue d'étudier le droit. Après l'obtention du baccalauréat, elle est reçue dans l'école de son choix pour enfin réaliser son rêve. Je la vois pousser ma porte aux vacances de la Toussaint, déprimée et surtout catastrophée : « Je déteste le droit, que vais-je faire ? » Et de m'expliquer qu'elle culpabilisait d'engager de l'argent de ses parents pour une mauvaise orientation. Je lui ai fait remarquer qu'il était heureux qu'elle soit allée au bout de son idée – le droit – pour comprendre, grâce à cet essai, que ce n'était pas pour elle. Elle n'avait pas à avoir de remords, elle apprenait à se connaître. En se donnant le temps de la réflexion, elle a trouvé sa route avec bonheur.

Autre observation possible : demandez-vous si vous avez **le pouvoir de changer cette situation**. S'il s'agit de la douleur d'un proche, par exemple, lui seul a un pouvoir sur elle : vous n'avez aucune responsabilité sur la situation. La seule chose possible est une proposition à l'autre : un autre regard, un traitement, un massage... Seul ce proche choisira : il est le seul responsable.

Idem pour toute autre situation extérieure : si, ce que je vois, n'est pas le résultat d'un choix personnel, je n'ai aucune possibilité de le changer, aucun pouvoir. La météo en est un autre exemple : je peux m'y adapter mais je ne peux la changer d'aucune façon.

La culpabilité interagit parfois avec la notion de pouvoir. Culpabiliser en tant que parent face aux pleurs de l'enfant qui se voit devoir suivre une règle par exemple. Le parent

n'est ni fautif ni mauvais. Il joue son rôle. Et pourtant, je reçois fréquemment le témoignage apeuré du parent face au pouvoir qu'il a de rendre son enfant « heureux » ou « triste ».

Avez-vous le pouvoir de faire pleurer quelqu'un ? Vous pouvez tenter de le faire en jugeant l'autre, surtout si vous connaissez ses doutes sur lui-même : il y a fort à parier que vous y parviendrez... Mais vous n'obtiendrez pas ce que vous voulez. Seulement ce que l'autre vous concédera.

Nous n'avons de pouvoir que sur nous-mêmes. La réaction de l'autre signifie qu'il est en mode « automatique » : aucune réflexion ni prise de conscience de ce qui se passe intérieurement. Simplement une réaction inconsciente. Si cette personne observait en elle-même le processus qui l'amène à pleurer, elle découvrirait que les pleurs sont liés à une image d'elle : croyance d'être nulle, de ne pas être aimée, peur de déplaire... Ce serait assurément le début d'une libération.

La responsabilité, une fois comprise, est source de dénouement rapide. Être mieux signifie voir/entendre mieux, cela passant par la prise de conscience de ce qui était mal vu/entendu.

L'une des erreurs souvent commises dans notre monde est l'attachement à la matière, l'importance qu'on lui accorde sans voir ce qu'elle est : une Terre modulable selon les nécessités expérimentales de ses habitants.

Spiritualité et matérialité : ennemis ou partenaires ?

« Ce que je vois est ce que je crois »

Ce monde est dit « matériel » : il l'est. Mais tout ce que l'on regarde, tout ce que l'on touche et entend ne peut avoir une existence que parce qu'on l'a imaginé avant.

Comment fabriquer une table si celle-ci n'a pas été imaginée avant ? Et d'où vient cette idée ? Idée de la forme, du matériau, de sa couleur ?

Il est important de comprendre qu'instinctivement, intuitivement, ces idées « apparaissent ». On les réceptionne. Elles se précisent et aboutissent aux objets de ce monde. De l'ineffable, du « vide », l'idée prend « forme », matière. Il est donc bien curieux d'opposer le spirituel, « qui vient de l'esprit », au matériel. L'un sans l'autre est impossible en ce monde. L'un engendre l'autre ; ils se révèlent mutuellement.

C'est donc l'esprit qui précède la matière. Comme c'est lui qui gouverne les corps.

Les corps révèlent « l'état d'esprit » qui les gouverne.

La matérialité est donc une conséquence. La conséquence n'étant pas la cause, n'est-il pas curieux de voir les tentatives impossibles, vouées à l'échec, de tout ce que l'on fait pour changer la matérialité en s'appuyant... sur la matérialité ? Ne devrions-nous pas prendre la mesure de l'influence de nos idées, de nos pensées sur ce qui se vit dans ce monde, avant de les concrétiser ?

C'est ça la responsabilité, « être responsable ». Ça commence par la prise de conscience que tout se joue au niveau de notre état d'esprit. « Tel en dedans, tel en dehors. »

C'est un éveil individuel : le pouvoir que chacun porte en lui pour lui-même et donc pour tous !

« Soyez le changement que vous voulez voir en ce monde. »
Gandhi nous a donné la clé.

Comment puis-je utiliser cette clé si je ne sais pas avec quel « je » ma vie se joue ? Regardons de plus près la subtilité de la dimension spirituelle dans notre incarnation.

Quelle différence entre soi et soi ?

Le soi est la personne. Nicole. Tout ce qui a un lien avec le corps, le mental, l'ego.

Le Soi est l'Être. Il n'est pas limité à Nicole, puisqu'il est « ce que nous sommes vraiment », tous. Il est universel, illimité, infini, éternel.

Le soi est, normalement, au service du Soi. Dans un rapport « à l'envers », le soi décide, veut, est persuadé de savoir et d'avoir raison. Il est donc contraint par le Soi qui est permanent, qui est LE Vivant qui nous traverse tout le temps, qui anime Nicole autant que chacun d'entre nous.

Quand je suis dérangée dans mon quotidien, ce « je » est le soi dirigé par l'ego. « Je » ne comprends pas ce qui m'arrive, « je » ne l'aime pas, « je » souhaite le changer.

Lorsque « je » sais que ce qui se présente est une part de Soi, alors un choix se pose : est-ce que « je » continue de tenir les rênes ou « je » écoute ce qui dérange ? Le « je », le soi,

se met au service de Soi, et non plus de l'ego. Le soi accepte d'apprendre de Soi. La barrière qu'est l'ego fond quand «je» accepte de regarder ce qui «toque à sa porte», ce qui freine, ce qui heurte.

Dans notre vie, ce sont les autres, les lieux, la météorologie, les événements et les comportements qui dérangent. En un mot, «l'extérieur». Ils sont donc des aides, des outils d'éveil, des tickets retour vers Soi! Ils le sont si on les utilise. Si le «je» accepte de «ne pas savoir», si le soi accepte d'apprendre du Soi.

Le Soi est beaucoup plus grand que soi, puisqu'il est infini. C'est avec lui que l'on sent la relation. Se sentir relié permet de se sentir vivant, coexistant. Prenez l'exemple du corps où chaque cellule joue son rôle à côté d'une autre qui fait comme elle – toutes reliées, existant ensemble pour une unité: votre corps. Le Soi invite à se vivre comme une cellule de l'Unité: chaque soi y participe, qu'il en ait conscience ou non. Si le soi veut vivre avec bonheur, la seule solution réside dans la prise de conscience de ce plus grand que lui où tout s'articule merveilleusement. Le soi – poussière d'étoile consciente – brille alors et vient éclairer chaque pan sombre qui le dérangeait jusque-là. Le Soi donne vie au soi, et dès que deux soi se rencontrent, il est la Relation qui s'établit et qui fait sentir l'Un.

Nous avons vu que l'autre est le reflet de soi: «Je m'y vois **inconsciemment**» – comme dans un miroir. Ce à quoi je réagis est l'endroit où je ne m'aime pas, ou celui que je considère comme «non aimable» – ne pouvant pas être

aimé : l'inconscient. C'est pour cette raison que j'en ai peur. Je connais le risque du désamour : abandon, séparation, solitude, rejet..., ne pas être vu, être nié comme si l'on n'existait pas, comme si l'on était mort déjà... La peur est donc ce que je vois en premier dans ce miroir, puisque c'est le soi que je vois. Et c'est elle qui me fait rogner mes sentiments. Tristesse, colère, culpabilité, toute souffrance émotionnelle étant désagréable, la peur va les mettre de côté ou, au mieux, les minimiser. C'est une forme de déni de Soi par le soi : au lieu de se demander ce qui ne va pas, le soi refoule dans l'inconscient ce qui se présente.

Je suis sûre que vous avez déjà vécu des situations à répétition sans comprendre pourquoi. C'est le refoulement, par le soi, du Soi. Il le fait par ignorance. Il ne sait pas ce qu'est la Vérité.

Le libre arbitre est le dieu du soi séparé. Il engendre les croyances limitantes, la séparation, les conflits en trouvant tout cela « normal », de droit divin ! Ainsi, le libre arbitre permet de faire des choix différents de ce que ferait le Soi : c'est le contre-nature, la souffrance, c'est la croyance d'être autre chose que ce que l'on est vraiment, être un soi séparé, un corps, au lieu de l'union, du Christ. Croire ne modifie pas le réel. Ce que « je suis » reste ce que je suis !

Tant que nous ne comprenons pas qui nous sommes, nous nous habillons dans des rôles que nous croyons possibles et surtout vrais.

C'est ce qui amène à cette diversité visible et palpable dans ce monde. Nous avons commencé par le rôle d'enfant, puis d'adolescent, avant de jouer l'adulte. Rien ne nous empêche

de tester celui du parent et de se rendre compte que ce que voyaient « nos » parents devient plus clair, quand bien même nous ne ferions pas les mêmes choix éducatifs.

Ce qui est « bien » ou « mal », ce que l'on trouve « positif » ou « négatif » n'est qu'enseignement. Enseignement de Soi, à soi, par soi..., juste et nécessaire !

Le retour à Soi se fait en utilisant le soi pour unir, et non plus pour différencier, en aimant le soi pour qu'il ne manque plus au Soi. Chaque part constitue le tout et est donc indissociable de l'ensemble ! Le « Tout » ne peut être s'il lui manque une partie !

Le « négatif » est-il mauvais ?

Avez-vous remarqué l'élan, l'envie d'éveil, d'accomplissement, les actions menées pour un réveil des consciences : cursus de développement personnel, webinaires, Web TV qui se multiplient sur le sujet ; revues, livres, films, chansons qui dépeignent les possibles respectant la Terre, la nature, l'humain, l'écosystème... l'Être ?

Je n'ai nulle envie d'en dresser la liste. Seulement de faire part de ma surprise quant à l'utilisation des termes « négatif » associé au « mal, mauvais » – sous-entendu à ne pas penser, faire, vivre – et « positif » pour le meilleur, la seule chose qui soit – « psychologie positive », « éducation positive », « pensée positive »...., je vous laisse avec ces exemples.

Je comprends ce que ces titres évoquent et pourtant je ne partage pas ce regard. Le tao nous propose un entendement

véritable, je crois. Il permet de ne pas souffrir de ce qui se présente..., de ne pas y voir du « négatif » dans le sens étriqué sus-cité.

En médecine traditionnelle chinoise, le yin et le yang se complètent : ils ne s'affrontent pas. Le yin – le féminin – est aussi décrit comme la part négative. Vous savez, celle qui est cachée, voilée, inconsciente, comme l'est le sexe féminin – caverne sacrée enfouie dans les entrailles, à l'intérieur. Celle qui dérange, qui interpelle, celle qui réveille : l'intuition, l'idée, le neuf. Ce négatif est repérable par son « moins », le signe « - ». Le « vide » au niveau du sexe... Il se tient prêt à l'accueil.

Et c'est le yang qui se présente : la forme manifestée qui complète le « vide », le masculin qui comble le féminin, le remplit autant qu'il lui procure le plaisir de se sentir existant. En vérité, c'est une coexistence. Au niveau sexuel, il est facile de le comprendre, de le concevoir : les formes sont faites l'une pour l'autre, moulées mutuellement l'une à l'autre. Le signe « + » se dessine d'abord en posant le signe « - » et en ajoutant la barre verticale « | ». Cette verticalité représente la manifestation du Ciel sur Terre, l'idée dans la matière qui prend alors forme. Le positif est donc soutenu par l'horizontalité du négatif, du « moins ». Sinon, c'est « une verticale », et pas le « positif ». C'est la transformation, la formation qui se dit à travers.

Sans le féminin, le masculin n'a rien à manifester. Sans intuition, ce monde n'existerait pas : la matière serait informe, inutile. Le désir d'expression préexiste avant sa

manifestation, un chanteur serait silencieux sans texte ; silencieux l'instrument sans la mélodie ; l'artiste, sans l'inspiration ; le professeur, sans le savoir...

Sans le négatif, pas de positif. Sans le négatif, pas de photo. Sans l'accueil, pas d'ami, pas de rencontre, pas de vie.

Ce qui dérange est souvent ce qui n'est « pas comme prévu », « pas comme on le voudrait »... On le « veut » avec le yang. Le conscient, le positif, le visible, le palpable, le masculin devient le « vouloir » lorsqu'il fait fi du féminin. Lorsqu'il oublie qu'il « ne sait pas ». Il devient un « petit chef » qui se prend pour le Tout, le Vivant, l'Être, le Tao, l'Un. Et le déséquilibre qui suit engendre la souffrance. Piétiner une part de Soi est, heureusement, toujours douloureux – entendre « douleur » comme « doux leurre ». C'est un avertissement, une information qui ne passe pas inaperçue, qui ne peut être niée.

Que la Vie est bien faite – « fête » ! Elle demande à Se dire... et pas seulement à moitié.

Il n'y a donc pas à batailler pour être entier. Seulement accueillir ce qui est, là, maintenant.

Si je « supprime le négatif », je ne peux évidemment pas obtenir « du positif » ! Impossible !

Les erreurs, quand elles viennent, sont nécessaires : elles sont porteuses de connaissance que l'on ignorait posséder.

C'est l'enfant qui apprend à marcher et qui réitère les gestes jusqu'à ce que les muscles soient assez forts pour porter le poids du corps, pour garder l'équilibre et savoir évaluer la distance avec le sol lors des appuis, avec les objets environnants. Il réajuste son corps, son placement, en permanence. Il est en alerte. C'est un travail qui demande force et constance : féminin et masculin. C'est ce que prend chaque réalisation : la force féminine, et la constance masculine. L'une sans l'autre, et c'est l'échec, l'apprentissage. En résonance avec la citation de Nelson Mandela :

«Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.»

Alors pourquoi ne pas, tout simplement, parler de «psychologie», d'«éducation» et de «pensée»? Nul besoin d'ajouter «positif» puisqu'il signifie seulement que «ça se montre», comme le sexe de l'homme. Qu'il montre ce que le féminin lui a chuchoté à l'oreille..., tout simplement!

Tout ce sur quoi se porte votre regard est donc du «positif embrassant le négatif». Le négatif ne se montre pas, il est caché à l'intérieur de ce qui se montre. Il fait devenir ce qui se montre. Pourtant, l'idée est là, manifestée.

C'est déjà l'Unité..., et pourtant nous sommes en quête du bonheur! Comme si l'Unité n'était pas vue!

Prenez conscience du lieu où vous êtes, des objets qui vous entourent, des personnes, de leurs vêtements..., tout est déjà unité, tout est yin et yang réunis..., tout invite à réaliser ces mêmes épousailles intérieures en soi. À vous de jouer!

Le seul qui pourrait laisser voir autre chose est l'ego. À quoi sert-il ?

Le rôle vital de l'ego

La « recherche de l'éveil » est propre à l'ego. Lui seul peut être tenté par cette recherche puisque lui seul est erroné !

C'est avec lui que l'on croit en cette séparation possible : celle entre inconscient et conscient, entre féminin et masculin, entre négatif et positif... C'est lui qui fait la dualité, et pourtant, paradoxalement, c'est par lui, avec lui et en lui que l'on réintègre l'Unité !

Je souris à l'évocation de « par lui, avec lui et en lui »... Souvenirs religieux seulement ? L'expression n'est certes pas de moi, mais elle est parfaite pour définir le rôle crucial de l'ego.

S'il est fréquent, aujourd'hui, de lire et d'entendre des discours sur la nécessaire disparition de l'ego, sur son élimination, il est tout aussi évident pour moi qu'une question s'impose : comment me souvenir de qui JE SUIS – moi et tous avec moi – si j'ignore la cause de ma souffrance ? Impossible, je pense ! Et l'ego étant « ce qui sépare », je dois le regarder pour m'en défaire – ou plutôt pour réunir les parts qui *semblent* séparées.

Parvenez-vous à défaire vos lacets de chaussures sans regarder, sans y « voir de près », sans devoir les toucher ? Moi, pas. J'ai besoin de regarder, d'observer comment le nœud

a été fait, de trouver «son sens», pour ensuite m'aventurer dans le dénouement... Jolie image, non ?

Non seulement on ne peut pas le supprimer, mais seul l'ego peut craindre et donc souhaiter la mort d'un «ennemi potentiel»..., même si c'est lui l'ennemi !

Il est important de comprendre que l'ego est un état d'esprit de l'humain et qu'il est non seulement utile mais capital dans la conscientisation de Qui l'on Est Vraiment... Sans cela, on ne peut en faire l'expérience. Je ne peux corriger quoi que ce soit si je ne vois pas d'erreur, si je n'en sens pas ! L'ego n'est qu'un regard erroné, faux. Rien de plus. Rien à craindre. C'est le niveau d'eau qui laisse croire que l'iceberg serait petit : une erreur qui ne change pas la taille véritable de l'iceberg et qui ne sépare pas celui-ci véritablement non plus. Simplement une illusion d'optique !

Être, c'est vivre et accepter de vivre ce que l'on est déjà.
Éveillé, accompli déjà.

Être, c'est vivre en paix, c'est le ressenti joyeux de l'instant.
Être, c'est maintenant et ici. Déjà.

La responsabilité que l'on a réside en cela : être l'amour, la paix, la joie. Le ressenti de frustration naît si on ne joue pas Son rôle.

Nous ne sommes responsables que de nous.

Je ne peux exiger quoi que ce soit à l'autre.

Je ne peux qu'exiger d'Être à moi-même. «C'est mon travail, dans cet espace-temps.»

Par «travail», j'entends «pratique quotidienne».

Tout ce que vous avez acquis est le fruit d'une pratique : la marche, la parole, l'écriture, le vélo... Ce n'est pas seulement en observant, mais en testant, en le vivant, en le traversant que l'on acquiert la réalisation de ces choses. En se corrigeant avec amour.

L'amour est inconditionnel. « Sans condition » signifiant « sans restriction », l'accueil est total. Libre ! Si je ressens de la tristesse, je m'autorise à la ressentir et me permets ainsi de l'exprimer..., de m'exprimer ! C'est presser à l'extérieur ce qui se vit à l'intérieur.

L'amour permet donc de prendre conscience de ce que je vis dans le présent.

Si un enfant en apprentissage de la marche chute, ses pleurs seront instantanés. La spontanéité d'être lui permet d'expérimenter sans jugement ce qu'il vit. Il se laisse traverser par le sentiment, l'exprime, puis c'est fini, tout simplement ! Pas de culpabilité, pas de honte. Tout juste une larme au coin des yeux, et le besoin de se faire câliner. Ce câlin lui permet de se sentir accueilli, aimé, soutenu tel qu'il est. Après quoi il retourne à son activité du moment : la marche !

L'expérience est spontanéité, chez le petit enfant. En grandissant, notre rôle est de la vivre *en conscience*. Grandir invite à l'expérience par soi-même.

Grandir passe par l'appui sur ses propres jambes, s'ancrer suffisamment dans le sol pour tenir debout : être stable et souple à la fois pour s'adapter au sol. Le plus important, c'est de savoir, d'expérimenter l'aptitude à s'appuyer sur soi. À compter sur soi !

Grandir, c'est avoir appris avec et par l'autre, et se l'être approprié suffisamment pour l'expérimenter et le manifester par soi-même, et non plus par le biais d'un autre.

Grandir implique donc de tester. À travers l'éducation, on imite, on mime. Se l'approprier est plus exigeant : cela demande d'être en accord avec ce que l'on pense, ce que l'on dit, ce que l'on fait.

Grandir ne s'arrête jamais ! Pas à pas, on comprend que ce qui était «vrai» un jour, devient «faux», ou tronqué, le lendemain. C'est alors l'heure de corriger, de modifier, l'heure de se réajuster.

Grandir, c'est vivre en conscience que la vie passe par soi. Plus on se connaît, plus on connaît l'autre. Un jour, on comprend qu'il n'y a jamais eu «d'autre» que Soi. C'est l'éveil à la Connaissance. C'est l'Unité retrouvée.

Pour grandir, s'appuyer sur soi signifie s'appuyer sur l'ego : c'est le «par lui, avec lui et en lui» ! On l'écoute, on regarde son fonctionnement et, en sachant qu'il sépare, on voit ce qu'il sépare : on voit, entend, sent la dualité, le conflit. L'heure est à la réunion de ces parties.

L'ego – barrière illusoire – est LA clé.

Il est partout. Le corps est son jouet préféré, et il doit devenir le vôtre !

J'ai personnellement fait le choix de nommer l'ego. Quand je le vois venir, je lui parle, je le remercie de me

montrer l'erreur, la croyance limitante qu'il représente et ainsi me permettre de revenir vers Soi : il est mon billet retour ! Retour à l'Unité consciente – ce que l'on est déjà, mais qui est actuellement inconscient majoritairement et conscient pour le reste. Il me permet donc de rassembler les parts de moi que j'ai égarées.

Je vous propose de passer à cette pratique, si elle résonne en vous : nommez l'ego pour ne plus vous juger et ainsi vous permettre de le voir comme un partenaire de Vie. Quand il se présentera, ensuite, je suis sûre que vous serez plus curieux de voir et d'entendre son message que de vous lamenter sur l'expérience vécue. Essayez...



Le rôle précieux de « l'autre »

Devenir, en conscience, ce que l'on est déjà. Voici le programme que l'on se propose en permanence. Les embûches dépendent de nos croyances limitantes et du niveau de conscience que nous avons. Si je vois ma vie comme dépendante des besoins des autres, je « suis à l'envers » ! Je donne du pouvoir à l'autre sur moi, alors qu'il n'en a pas, en vérité.

« L'autre » peut être une personne, un lieu ou un événement. Même la météo entre dans ce jeu de pouvoir. Il n'est pas rare d'entendre des gens se plaindre de l'humidité

ou d'une trop forte chaleur. La perméabilité que leur corps a face à la pluie, ou face à une canicule, est influencée par ce qu'ils se laissent croire. La difficulté réside dans l'inconscience de ces croyances. Si on avait conscience de ce que l'on croit, on passerait son temps à se moquer de soi : seul le rire aurait place dans notre vie !

Qui dit « inconscient » dit « sans conscience ». D'où l'incompréhension et la sensation d'injustice que « l'autre » engendre en soi.

Si je souffre, c'est que ce que je me fais vivre est en désaccord avec ma nature. C'est le « contre-nature » qui fait ressentir la douleur. Elle est le reflet de la croyance. La nécessité à la dévoiler.

Un exemple que j'affectionne : les « couillons ».

Un jour, un ami m'a demandé comment il pouvait faire, quelle était la clé qui lui permettrait de ne plus voir les autres – ceux qui le dérangent – comme des « couillons ». Et d'ajouter que tout cela était facile pour moi et sa femme qui l'avions reçue dès la naissance – entendez « l'aptitude à voir l'autre comme Soi-même » !

Tout d'abord, sachez que nous l'avons tous reçue, puisque c'est ce que nous sommes ! Si mon ami était capable de la voir chez les autres, c'est bien parce qu'il la possédait également !

Tout ce que l'on voit est en Soi. Le voir, c'est finalement « s'en souvenir » : c'est le rôle de ce monde que de tout proposer pour se souvenir de Soi.

Donc, cet ami était en colère parce que ce qu'il voyait – les « couillons » – lui était renvoyé : il devenait, ressentait

le couillon en lui... – pas très agréable ! Ce qu'il regardait – ce qu'il projetait, en vérité –, la bêtise des gens dont il parlait, il le prenait pour son compte personnel ou il le considérait comme possible, normal, faisant partie de ce monde. Une habitude n'est pas forcément vraie. Le fait qu'elle soit répandue ne valide pas sa véracité.

Seul le **ressenti** que l'on a face à un vécu, une personne, un comportement permet d'y voir clair. Il n'est ni « bien » ni « mal », mais *nécessaire* : il informe de l'état dans lequel une croyance nous plonge. C'est tout.

Il ne demande donc aucun jugement. Simplement une prise de conscience. Si ce ressenti est « agréable » dans le corps, alors la pensée qui en est à l'origine est en accord avec Soi-même. Si, en revanche, la douleur s'installe – qu'elle soit physique ou mentale –, il s'agit d'une croyance limitante, en désaccord avec notre Nature illimitée.

S'offre alors un autre choix : celui de ne plus croire, de ne plus réagir à cette pensée. De la regarder comme erronée. C'est tout.

Si je ne regarde plus l'autre comme un couillon, mais comme une personne, je redeviens une personne, et non plus un couillon !

Si je ne juge plus l'autre, je ne vis plus le jugement, il ne me traverse plus, je ne souffre plus.

Le Soi n'est plus stoppé, limité, restreint par le soi. Je vis alors Soi à travers soi.

On peut profiter de cet exemple pour voir l'arrogance de l'ego sur soi.

Quelle arrogance de croire l'autre moins que soi... Ce ne peut être que la vision du soi qui est moindre que le Soi! Le soi possède le libre arbitre. Le fameux!

Il laisse *croire*.

Il laisse *croire* qu'il choisit sa vie.

Il laisse *croire* qu'il sait.

Il laisse *croire*... jusqu'à ce que le soi s'éveille au Soi, s'ouvre à Soi, laisse le Soi le guider. Alors seulement le soi cesse d'être arrogant, douloureux, résistant. Résister à Soi est, heureusement, toujours douloureux.

Se laisser porter par Soi, c'est Vivre, c'est Être. Simplement, sans pli.

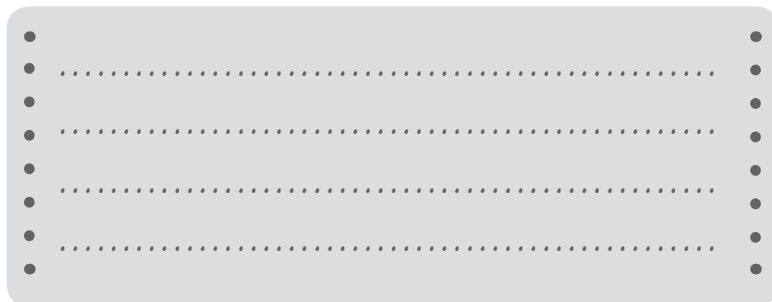
Cet exemple «des couillons» montre l'intérêt de l'ego qui se projette sur «l'autre», l'écouter l'ego pour l'entendre et ainsi ne plus le croire, avec une émotion : la colère.

Toute émotion se traite de cette façon : l'accueil, l'écoute de l'information qu'elle porte, la prise de conscience de la croyance étriquée, de la séparation qu'elle engendrait, pour enfin pouvoir voir l'ineptie et ne plus lui accorder crédit. Fin de la séparation.

À vous de jouer : prenez un exemple d'agacement fort et régulier de votre quotidien et accordez-vous de ressentir l'émotion qui le porte. Quelle est-elle?

• •

Décrivez la situation en vous appuyant le plus possible sur votre ressenti.



Quelles impression et image avez-vous de vous dans cette situation ?



Ces trois dernières lignes parlent de ce que vous croyez *inconsciemment* de vous. C'est l'image ou le jugement que vous avez de vous depuis toujours. Rien de vrai..., seulement votre illusion. N'oubliez pas que vous êtes Amour, que vous avez la même valeur que quiconque, valeur inconditionnelle, universelle et permanente !

Chaque fois que vous aurez cette même émotion, revenez à l'exercice. Insistez, étape par étape :

1. Je suis agacé (ou autre émotion).

2. Je crois que c'est à cause de... (descriptif de la situation extérieure). J'en veux pour preuve qu'avant que cette personne ne me dise ou ne me fasse..., j'allais bien !
3. Depuis quand est-ce que je ressens cette émotion ? Est-ce que je ne connaîtrais pas ce processus depuis longtemps ? Avant la rencontre avec cette personne ?
4. Comment je me sens face à cette situation ? N'est-ce pas une croyance que j'ai moi-même, indépendamment de cette personne ?
5. En fait, il n'y a « rien » à l'extérieur, aucune cause ! C'est *ma* façon de voir/d'entendre cela. Et si ça ne dépend que de moi, comment faire ?
6. J'accueille cette façon de voir/d'entendre avec bienveillance : « Oui, je me sens... face à... J'ai souvent ressenti cela (autres exemples : ...), c'est donc que je crois possible d'être... ! C'est ma croyance et... (Untel) m'a permis de la ressentir, de la faire vivre et vibrer en moi ! (Untel) est donc le maître de l'instant, mon ange du moment ! Je peux regarder cette croyance et voir combien elle est fautive, erronée... Tout simplement une erreur ! Ouf, quel soulagement ! Merci (Untel) ! Je ne suis pas..., je suis Amour. »

La règle : m'inclure à l'autre. Unir est le mot d'ordre. Unir, c'est tenir compte de tous : sans l'autre, « je » n'est pas. L'interrelation permet de « se calculer » tout en tenant compte de l'autre : une équation où tous sont présents.

Au quotidien, cela s'applique à toute décision ou action qui tient à la fois compte de soi et des autres.

C'est aussi une information miroir qui en découle : quand l'autre ne tient pas compte de moi, est-ce que moi, je tiens compte de moi face à lui ? C'est souvent l'invitation à ne

jamais s'oublier. Je dirais même *se souvenir*. L'autre me met au travail de jouer son rôle : je me dois de jouer mon rôle. Non seulement parce que c'est encore plus important pour ne pas me faire piétiner, mais qu'en plus un miracle peut s'opérer : l'autre peut se réveiller face à cette Présence et tenir, finalement, compte de moi !

Si vous êtes piétiné dans votre quotidien, il se peut que vous l'acceptiez inconsciemment. Observez vos pensées face à l'autre : doutez-vous de vous ? Trouvez-vous l'autre plus... que vous ? Quelle croyance se cache derrière ce piétinement mortifère ?

A gray rounded rectangular box containing a series of horizontal dotted lines for writing, with a small black dot at the beginning and end of each line.

Même si on a besoin de répéter cet exercice avec l'autre (= reflet de l'ego) tous les jours, plusieurs fois par jour, parfois sur le même élément désagréable, il n'en est pas

moins vrai que l'on se dévoile un peu plus chaque fois, que l'on «avance» vers Soi.

Plus vite on se rend compte que ce monde enseigne sans répit, plus vite on accède au calme intérieur. On considère l'autre comme un maître en Amour, un révélateur de Soi..., avec le temps!

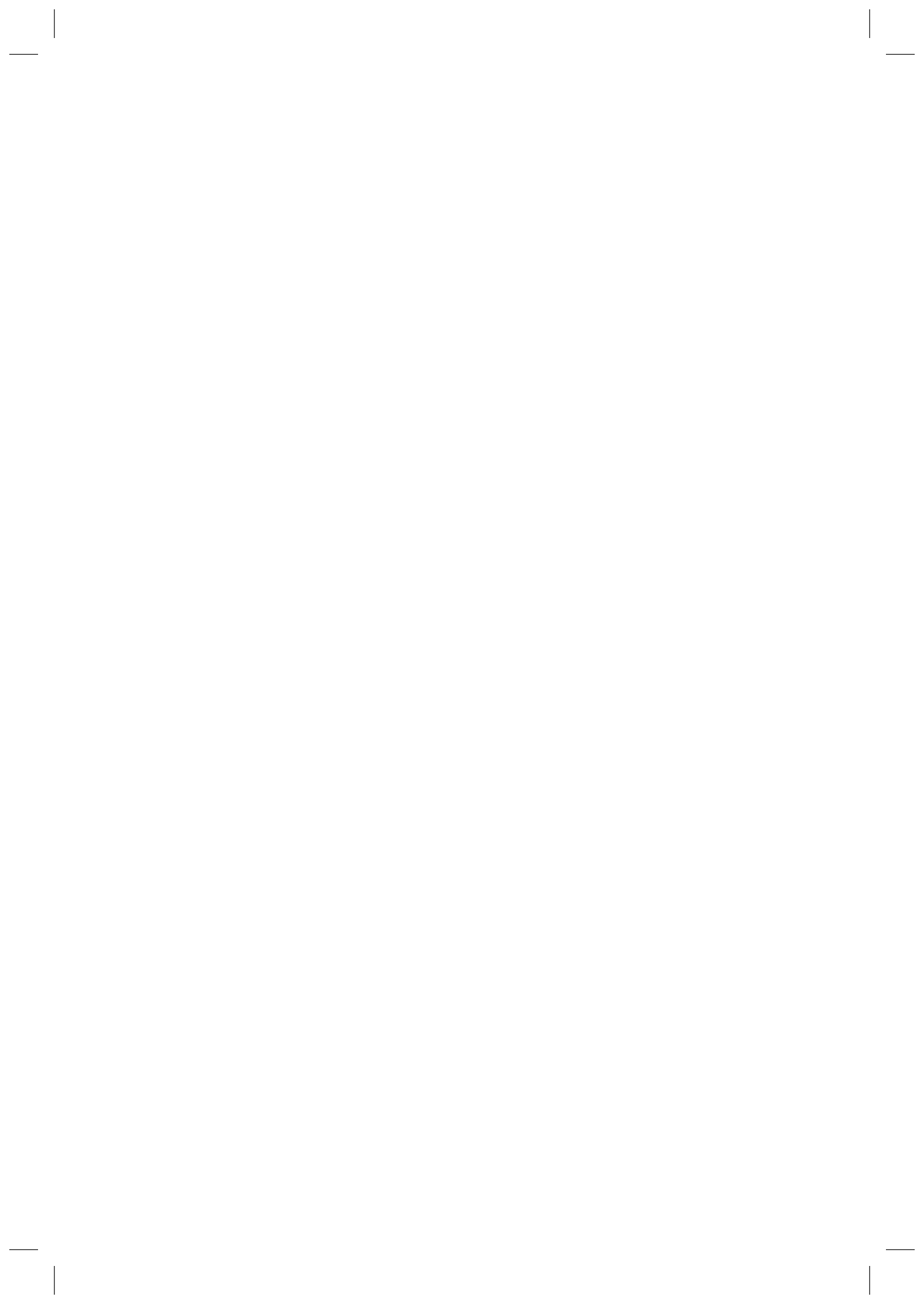
Autre élément important: n'oubliez pas que vous êtes «l'autre» de quelqu'un..., de tous les autres, en fait! Si vous dérangez l'autre, cela signifie seulement que vous êtes en relation avec lui/elle et que vous lui proposez de redonner. Redonner signifie se donner un nouveau regard intérieur. Ce nouveau regard a lieu pour l'autre et pour vous. Donner et recevoir ont lieu en même temps. Nous y reviendrons.



Chapitre 3

Le corps

Ce chapitre met l'accent sur le corps. Si vous n'aviez pas de corps, vous ne liriez pas ces lignes, et la souffrance ne se manifesterait pas non plus via votre corps. Vous êtes le seul à incarner ce corps-ci, vous en êtes donc le seul responsable, comme il est le seul à vous permettre toutes les expériences... Allons examiner vos expériences corporelles. De quelle prise de conscience regorgent-elles ?



Le rapport au corps : libre ou robotique ?

Nous allons observer le comportement que vous avez avec votre corps. Dans ce monde, tout est symbolique. L'alimentaire également. Ce que vous mangez, la façon avec laquelle vous le mangez, le pourquoi vous le mangez..., tout cela révèle vos croyances quant au rapport que vous entretenez avec votre corps et à la nourriture.

Demandez-vous si vous passez à table par appétit ou par habitude : est-ce l'heure qui vous guide ou le creux à l'estomac ? Prenez-vous les repas prévus, précuisinés ou sentez-vous le besoin de tel ou tel aliment ? Ne trouvez-vous pas curieux que, lors d'émotions fortes, vous choisissiez toujours les mêmes aliments ?

Je pourrais vous interroger sur les couleurs de vos vêtements, ou celles de votre maison, de votre mobilier. Les parfums, également. Vos habitudes..., toutes.

Une habitude ne demande aucune réflexion : elle est déjà manifestée, avant même toute prise de conscience. On a besoin d'habitudes : la marche, l'écriture, la lecture, la parole sont toutes nécessaires et permettent un gain de temps. Imaginez que nous devons réfléchir pour les réaliser, nous serions comme handicapés.

Le problème se pose pour des habitudes que l'on ne remet pas en question et qui, pourtant, polluent notre quotidien.

Ce sont toutes celles qui régissent nos pensées : le mental. L'ego est alors présent, dans la mesure où il sépare notre pensée de notre ressenti interne, notre cœur ou notre for intérieur. Le curseur devient externe, c'est-à-dire qu'il va s'appuyer sur tout ce qui se présente en dehors de soi : demande des personnes qui nous entourent, comme de celles qui nous ont proposé un schéma éducatif, même s'il date, météo, événements extérieurs présents ou imaginés... On devient, malgré soi, objet de cet extérieur : on va réagir tel un robot, et non plus agir, en conscience.

Si «je» prend conscience de ce qui se passe, s'il se permet d'écouter intérieurement le ressenti lié à cette réaction robotique, alors il y a changement de paradigme. Ce «je» devient sujet conscient. Il met en place une action, différente souvent de ce que l'habitude faisait.

Je vais vous accompagner dans cette prise de conscience physique essentielle : le lien de l'âme avec le corps. Pour ce faire, prenons le début de journée.

Vous êtes donc dans votre lit, le réveil (interne ou extérieur) vient de vous éveiller. Gardez les yeux fermés et écoutez votre corps. Je voudrais que vous sachiez que, pendant la nuit, vos corps subtils se baladent. Seul le corps éthérique reste en contact avec le corps physique. C'est la raison pour laquelle il est important de prendre deux minutes pour s'assurer que le «retour» de l'âme dans le corps, et l'empilement des corps entre eux se fassent parfaitement. Quand on se lève et que l'on est sonné, que l'on «marche à côté de ses pompes»..., c'est le signe que la réintégration ne s'est pas bien faite. Revenir dans un pseudo-sommeil, se donner le temps pour

«arriver» est donc nécessaire. J'aimerais dire «respectueux» – c'est le moins que l'on puisse faire envers soi-même !

Si vous avez des pensées, des souvenirs de rêves ou de cauchemars, notez-les. L'idée du matin est souvent une orientation sur l'expérience nécessaire du jour pour l'âme.

Vous pouvez ensuite plonger dans vos sensations internes. Sentez-vous le contact matelas/corps ? Corps/couette ? Le corps est-il détendu ou crispé ? Si vous sentez une région sensible, sentez que votre corps est porté par le matelas, les points d'appui du corps étant ceux qui permettent au lit de vous porter : tout est déjà accompli, vous n'avez plus qu'à en prendre conscience. C'est tout. Prenez le temps de le sentir. La détente est, en général, rapide. Il vous reste à sentir que l'âme habite ce corps. Sentez la vie à l'intérieur, au besoin, bougez pour la ressentir. Quels besoins votre corps exprime-t-il : mouvement, bâillement, étirement, envie d'uriner, faim, soif?... Écoutez et agissez selon ses besoins. Vous découvrirez que le petit déjeuner ne sera pas forcément le même que la veille, que les actions ne se suivront pas selon le planning habituel (toilettes, douche, repas, habillage...).

Je vous invite à cette introspection :

Comment faites-vous, au réveil : sautez-vous du lit ou prenez-vous le temps d'écouter les besoins de votre corps – étirements, bâillements, vous levez-vous en douceur ou avec énergie ?...

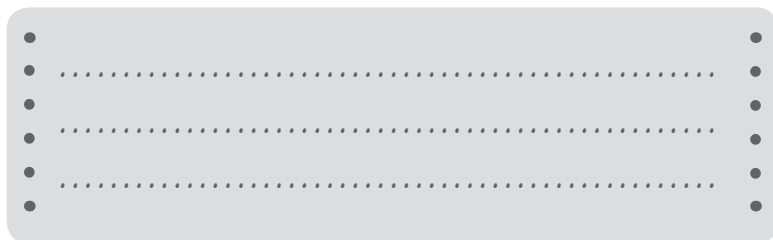


-
-
-
-

Qu'en est-il du petit déjeuner : toujours le même, ou selon ce que votre corps a comme besoin, en sondant inté-rieurement ce « besoin » ? Pensez, par exemple, à une boisson chaude : cela vous fait-il envie intérieurement ou non ? Froide » ? Faites l'essai avec d'autres aliments : fruits secs ou frais ? Pain ou biscottes (brioche, céréales...) ?...



Enchaînez-vous les activités les unes après les autres en suivant une règle préétablie ou selon ce que votre cœur vous dit, « là, maintenant » ?



J'ai remarqué, sur ce dernier point, que les gens me regardent comme une femme « hors de la réalité ». Je ne vous demande pas de nier votre métier et ses contraintes horaires, je les connais, je les vis. Je vous invite à observer que les actions posées depuis votre réveil sont routinières, alors que vous seriez plus productif, et surtout qualitativement mieux dans vos baskets, en suivant ce qui fait sens pour vous, « là, maintenant ».

Je me souviens d'un matin où mon réveil interne m'a fait ouvrir l'œil autour de 8 h 15. Les consultations commencent à 9 heures, au cabinet... Autant vous dire que je n'étais pas « en avance ». J'ai tout de suite compris, pour l'avoir ressenti, que cette heure tardive avait été bénéfique pour moi. La qualité de mon sommeil en avait dépendu. J'avais vraiment la pêche. Mon réflexe a donc été d'écouter ma voix intérieure (le Soi) et de la suivre : faire ce qui m'était suggéré intérieurement sans m'inquiéter. Je suis arrivée à l'heure et détendue à mon travail.

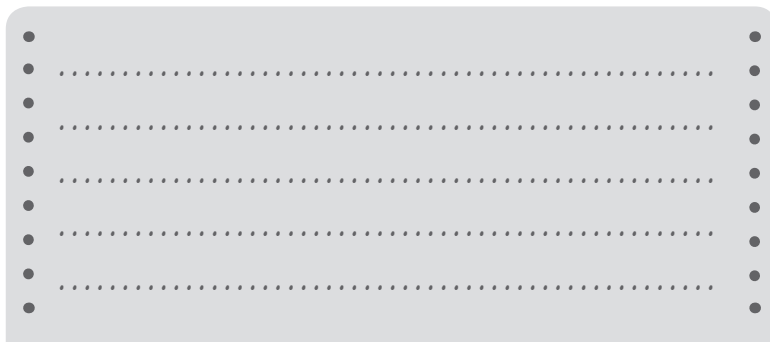
C'est mon vœu pour vous. Expérimenter sciemment le Soi qui est et qui Se dit à travers vous.

L'erreur fréquente est de vivre quelque chose en pensant à ce qui va « arriver après », votre « liste à faire », plutôt que de vivre en conscience ce que vous faites là, maintenant. La clé : différencier le ressenti intérieur d'un mental qui veut régir.

Donnez-vous le temps..., il est infini.

Prendre le temps, c'est justement comprendre que nous avons 24 heures par jour, qu'à chaque instant nous vivons à travers un « faire », une « relation », un « lieu ». Prenez-en simplement conscience.

À vous de dissocier le robot de la liberté :





Libre. Vous êtes libre. À vous de voir ce que vous décidez de faire. Continuer, ou changer votre regard ?

Personne ne vous demande quoi que ce soit. Vous êtes vraiment libre. Aucune décision n'est préférable à une autre. La seule qui importe est la vôtre, pour vous-même. C'est tout.

Pas de *deadline*. Tenez compte de votre ressenti, de vous. Beaucoup de colères sont le fruit d'un oubli de soi.

Vous ne serez ni meilleur ni pire qu'avant ! Vous êtes déjà qui vous êtes.

J'aime me rendre compte de la chose suivante : que je dorme ou que je sois active, suis-je différente ? Seulement dans l'apparence. Pas dans ce que je suis profondément. Alors pourquoi m'inquiéter au quotidien d'un bien/mal, d'un convenir/déplaire, d'un y arriver/échouer..., je serai toujours ce que je suis déjà !

Ce ne doit pas être pour l'autre. J'ai un but à atteindre, et ce but, ce n'est pas l'autre mais moi-même !

Nous sommes libres. Tous. En permanence.

Il n'y a pas *vraiment* d'esclaves, de victimes.

Il n'y a pas *vraiment* de bourreaux, de persécuteurs.

Et le seul sauveur est Soi-même pour soi-même.

Ce Sauveur prend place quand la conscience de cette liberté est de nouveau comprise.

Le Sauveur est celui qui voit que lui seul choisit ses pensées. Que lui seul regarde les autres comme des « couillons ». Que lui seul souffre.

Le Sauveur se prend alors dans les bras, s'accueille et peut se consoler de n'avoir que *cru* tout cela.

Le croire ne change pas la vérité.

Le croire ne fait que cacher la vérité.

La vérité n'a pas besoin d'être protégée, puisqu'elle reste inchangée quoi qu'il arrive.

Et lorsqu'on est prêt à ôter le voile de l'illusion qui la couvre, on commence à profiter de cette vérité. On commence à Se Vivre.

Comment Voir ? C'est quoi la Vision ?

Un exercice simple au quotidien est de regarder tout ce qui nous entoure. Allez-y, faites, balayez votre regard sur les objets, gens, paysage qui vous entourent. N'êtes-vous pas tenté de nommer ces objets ? Et derrière chaque nom, une définition... qui limite, qui finit ?

Alors, maintenant, je vous propose de regarder cet environnement en sentant la relation qu'il y a entre vous et chaque chose qui vous entoure, le lien entre cet objet à vos côtés que vous pouvez regarder et qui vous «montre» que vous existez en retour. Une coexistence. Ce «vide» entre vous et l'objet n'est pas du «rien», mais la relation : vous – la vie – qui rencontrez la vie – l'objet – dans la vie – l'air qui vous entoure, vous et l'objet. Comment est-ce ? Ne vous sentez-vous pas vibrer ? Plus grand ? Plus lumineux ? Je trouve personnellement que ça pétille partout, intérieur et extérieur, quand je fais ça. Et je ne m'en prive pas ! Mmmm, tellement bon !

Un autre exercice : l'observation.

Observez-vous de l'extérieur.

Comme si vous vous regardiez en dehors de votre corps... Vous pouvez en faire le tour, si cela vous tente. Si vous observez tout de cet extérieur, là où vous êtes, en regardant chaque chose de façon neutre, ni pronom possessif ni prénom, vous allez embrasser le Vivant. Tout simplement. L'observation est neutre : «c'est»..., puis le silence.

Vous remarquez que ces exercices sont de Soi-même à soi-même. Personne ne peut le faire à votre place ou interférer. Vous êtes le créateur, l'acteur de l'expérience.

Ces exercices amènent à vivre le Présent. Sans effort, vous êtes dans l'instant, le fameux «ici et maintenant».

Ce que je trouve géant dans ces ressentis est la sensation d'extension. De me sentir en lien avec tout et tous. Sentir

que tout cela ne dépend que de moi, de ce « bon vouloir » du soi, d'accepter de ne plus sentir le « soi », mais être Soi : il n'y a plus de « je », plus de « Nicole » ni d'autres. Seulement Soi qui inclut tout ces « je », « Nicole » et « les autres ».

Tellement à portée de tous et pourtant tellement ignoré !

L'extension, se sentir Un, en union avec la Terre et le Ciel et le « sans limite », l'infini.

Essayez de juger, dans ces moments-là. Vous n'y arriverez pas. Il est impossible de vivre l'Unité ET de juger. Si vous pouvez juger, c'est que vous avez lâché l'Unité. Vous avez repris le « je », le « vous » ; l'ego tient les rênes.

Alors, que préférez-vous ? Quel est votre choix ?

Imaginons que vous vous sentiez de nouveau souffreteux. Rien de grave : votre vérité est inchangée, parfaite. Soyez bienveillant envers vous : l'amour est inconditionnel..., il se fiche de vos contrats, de vos diktats, de vos codes. Il aime tout, tout le temps.

Bienvenue dans la Vie que vous êtes ! Tout y est douceur, sérénité et calme.

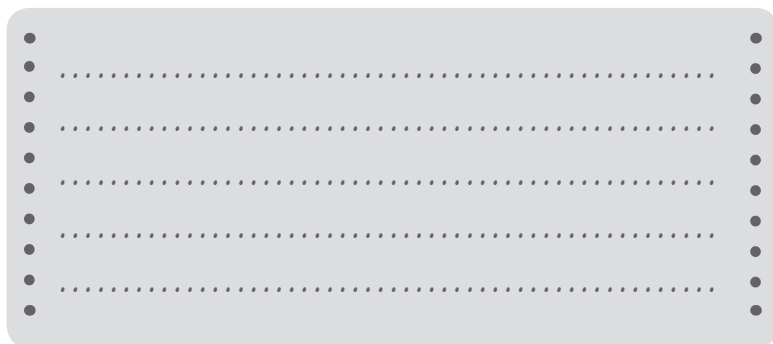
Peut-être craignez-vous de vous ennuyer ?... Plus de problème à régler, plus de contrôle à exercer, plus de limite à respecter, plus de jugement à porter... Que de légèreté !... ou de l'ennui ?



Je ne propose pas ces regards par hasard. Je ne crois pas au hasard. Je dirais plutôt qu'il s'agit d'occasions offertes à écouter les signes de la vie que l'on se donne !

Ces façons de voir, je les croise au cabinet. Beaucoup de mes patients s'ennuieraient s'ils n'avaient pas autant à faire, autant de combats à mener, des journées aussi chargées. Le remplissage est commun dans ce monde. On sent tellement le manque de Soi que l'on croit possible de faire disparaître la sensation de manque en remplissant... le planning, le ventre, les dressings. Le « toujours plus » de savoir, de culture, de sport, de voyages, d'activités en tout genre...

Se pose alors la question : qu'est-ce que je m'offre ? La liberté ou l'esclavage ?



Le couple divin

Je ne fais pas allusion à Adam et Ève..., quoique... Quand on parle de « couple », on associe deux être entre eux, peu importe leur genre. Je trouve important que vous sachiez qu'au sein de votre corps se cache un couple divin.

Connaissez-vous le tao ? J'imagine que vous avez entendu parler du yin et du yang, du «yin dans le yang, et du yang dans le yin»... L'équilibre. Mais qu'est-ce ?

Je souhaite vous donner un ensemble simple de ces deux parts de soi. Le yin et le yang sont, en effet, **deux principes présents en chacun de nous**. Le yin, le féminin et donc le négatif, le voilé, comme vu plus haut ; et le yang, part masculine et donc positive, active manifestée.

La femme n'est pas réduite au féminin, ni l'homme au masculin. Ils sont chacun yin et yang intérieurement.

Je sais que ces termes dérangent certaines féministes : dire que le féminin est «négatif» ou «le moins» m'a été reproché. J'invite à faire la distinction entre «féminin» et «femme» !

Je suis une femme et j'insiste sur l'importance de savoir accueillir le féminin et le masculin pour ce qu'ils sont chacun.

Le féminin accueille – comme le sexe féminin, caverne cachée – le neuf, l'intuition. C'est la part inconsciente de l'être qui se confie au yang, au conscient. Le masculin a pour charge de manifester, d'exprimer cet inconscient, cette idée, cette intuition..., de conscientiser l'inconscient.

La matière accueille le spirituel, et le spirituel donne forme à la matière.

L'ego est celui qui est «au milieu», sur le fil tranchant de l'un et de l'autre. Il perturbe le féminin quand il est «du côté masculin», empêchant la réalisation du féminin, le voilant, comme il peut se terrer avec le féminin, freinant la création du masculin à se dire, se moquant de son ignorance et de son décalage au présent, de sa routine.

Eh oui, les deux ensemble font l'Un, le Parfait. On parle d'«**épousailles intérieures**». C'est Être, l'équilibre. Et, pour le découvrir, la plupart d'entre nous font le choix d'une vie en couple.

Le couple est la manifestation extérieure de ce qui se vit intérieurement en chacun. Le couple intérieur yin-yang se projette sur le couple et par le couple humain.

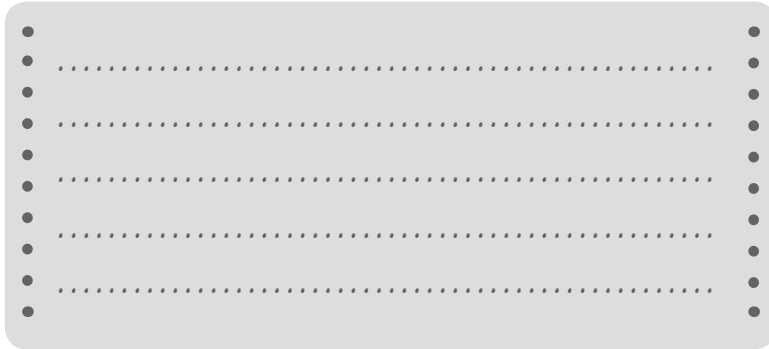
Savoir qu'il n'y a pas de hasard au choix d'un conjoint, que cet homme ou que cette femme correspond à une image parfaite de là où j'en suis intérieurement est important pour ne pas «lui en vouloir». Lui en vouloir de me déranger, de m'agresser, de me sous-estimer ou de me surestimer, de craindre pour moi, de me couvrir..., d'être tellement ce que je refoule intérieurement, d'être tellement celle que je voudrais être envers moi-même ou, au contraire, celle que je m'inflige!

Toute relation est sexuée. Les duos que nous formons sont des moyens utilisés pour se découvrir.

Je vous invite à regarder en vous ce couple intérieur. Pour plus de facilité, regardez la difficulté – ou facilité – que vous rencontrez avec votre conjoint, si vous vivez en couple, ou avec votre collègue, si vous travaillez en duo... Tout duo que vous formez avec quelqu'un vous aidera.

Chacun représente l'archétype féminin ou masculin selon les situations. On projette ainsi sur l'autre la part que l'on a du mal à voir, celle qui nous dérange et donc que l'on n'accueille pas en soi. Elle semble «autre», séparée de soi. Regardez si le féminin reçoit sans restriction l'idée, le masculin manifestant totalement ce nouveau.

Qu'est-ce qui vous agace chez «l'autre»? Quelle est cette part de vous que vous n'accueillez pas? Acceptez-vous votre genre? Êtes-vous en colère contre un genre? Confondez-vous «genre» et «part de vous» (yin ou yang)?



Qu'est-ce que l'engagement?

Une jeune femme me questionnait sur sa peur de l'engagement. Elle faisait allusion au couple, et je souhaitais lui montrer un autre visage de l'engagement.

Croire que «seul» se marier, c'est s'engager est, je crois, un leurre.

Venir à la vie terrestre, humaine, choisir l'incarnation est l'engagement.

Celui de se rencontrer, coûte que coûte, en joie mêlée de souffrance pour la plupart d'entre nous, jusqu'à la tombée du voile de l'oubli de Soi. Tout est donc source d'engagement dans la vie.

Gardons l'exemple du mariage.

Se marier, c'est réaliser les épousailles intérieures, en s'appuyant sur le couple extérieur, celui que l'on forme avec le conjoint. A-t-on besoin de passer devant un maire ou un homme d'Église ? Libre à chacun. Quel que soit le choix du couple, vivre en couple, c'est se mettre à ce travail vers Soi, consciemment ou non.

Pour les couples que je rencontre, la majeure partie ignorent ce qui se joue dans leur relation. Lorsqu'un conflit éclate, la réaction au comportement de l'autre est instantanée. Ce n'est que lors de conflits répétés, voire destructeurs, que les envies de paix amènent à des prises de conscience. « Il ne comprend pas », « Elle réagit toujours comme si j'étais un imbécile ou un enfant »... (pensez à la façon dont l'ego voit par le féminin seul, ou par le masculin seul...).

La discussion avec une personne neutre permet de prendre de la hauteur. Je ne suis pas là pour « compter les points », mais pour conter avec un autre regard ce qui m'est confié, avec, à l'appui, les symptômes que le patient présente. Autant d'éléments qui permettent de mieux comprendre le message caché au sein du conflit et pour libérer le patient lui-même.

Ce n'est ni une critique du conjoint ni un jugement sur le conjoint qui aide, mais le fait de pouvoir redonner au patient son propre regard, sa propre réaction, donc sa croyance limitante.

Quelques pistes :

1. Noter le récit dérangeant, sans omettre les qualificatifs que l'on donne ou que l'on a donnés, oralement ou en silence, au conjoint.

2. Comprendre que ce récit n'est, en vérité, non pas une colère/peur/tristesse... dirigée contre le conjoint, mais *contre soi-même*.
3. Relire en conscience, pour corriger la croyance, le regard que l'on a de soi et qu'il faut seulement lâcher. Voir son ineptie.

Le conjoint est ainsi un révélateur de Soi.

A gray rounded rectangular box containing 15 horizontal dotted lines for writing, with a small black dot at the start and end of each line.

Le divorce

Il arrive parfois que le divorce soit nécessaire. Il représente la séparation de ce yin et de ce yang..., ou plutôt l'arrêt d'un fonctionnement douloureux entre l'image donnée au yin et celle donnée au yang dans le couple. La rupture respecte

ainsi chacun sur son chemin. C'est comme un «reset» sur la notion de couple d'avant : il est alors un engagement à la Vie, à devenir Soi, il permet de dire «non» à l'inacceptable ou «oui» à l'appel d'une autre façon de Se vivre, d'expérimenter «ce que l'on est».

Le divorce est souvent critiqué, surtout si des enfants sont issus du couple en question.

Ne pourrions-nous pas faire la distinction entre la séparation du couple et celle des parents ?

Depuis quand les parents peuvent se séparer des enfants par un divorce ? J'ignorais que cela puisse exister !

Plaisanterie mise à part, je remarque l'importance pour les enfants qui me consultent à ce sujet d'entendre la différence entre les membres d'un couple qui ne sont plus amoureux, mais qui restent les parents des enfants, toujours en lien, non séparés, et «les parents divorcés», qui sous-tend la séparation possible des parents... d'avec les enfants ? À cause des enfants ?

Le mot «parent» évoque, à juste titre pour l'enfant, le lien qu'il a avec l'adulte qu'il s'est choisi pour guide dans ce monde, pour s'incarner, pour se réparer. Impossible d'accepter alors une quelconque séparation !

Redéfinir avec le mot «couple» le divorce est apaisant pour ces mêmes enfants.

Le divorce est parfois un jeu de cache-cache.

J'ai eu la chance de recueillir le témoignage d'une patiente. Cette femme d'une cinquantaine d'années s'apprêtait à divorcer pour la cinquième fois. Avec clairvoyance, elle me dit : «Je comprends que je cherche mon premier mari

dans tous les autres. Je sais que j'essaie de régler le même problème sans y parvenir tout à fait.»

Le divorce n'est ni « bon » ni « mauvais ». Il correspond à un choix possible de couple. Ceux pour qui cheminer ensemble ne semble plus possible divorceront en gardant un respect, voire une gratitude, l'un envers l'autre. Ceux pour qui le divorce représente un choix de survie trouveront, voire découvriront, la liberté qu'ils ont toujours eue mais jamais vécue. Ceux pour qui le divorce est une fuite d'eux-mêmes resteront en déséquilibre et tenteront indéfiniment de se rencontrer à travers d'autres couples.

Vivre en couple est un engagement fort envers soi-même : l'autre est un reflet de soi au quotidien, sans relâche, qu'il soit ou non présent à nos côtés 24 h/24.

Le couple est donc un moyen pour revenir à Soi.

L'engagement est donc celui envers Soi. Quels que soient les moyens ! C'est l'engagement nécessaire à la Vie.

Si vous êtes concerné par le divorce, je vous conseille de plonger en vous et de noter ici les images, souvenirs douloureux ou le bilan serein de votre expérience. Quels fruits en tirez-vous ?

• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •

Autres pistes de réflexion...

Et si je regardais ce monde comme aimant ? Comme m'aimant ? Qu'est-ce que ça changerait dans ma vie ? Serait-ce possible ? Quelle serait la difficulté que je rencontrerais ? Où se situerait cette difficulté ? Ne serait-ce pas en moi seulement ?

Il va de soi que ces questions sont à relier en permanence à l'amour qui se cache en chacun, en chaque situation, en chaque lieu.

L'homme qui bat sa femme ne manifeste que sa peur (sa femme est le miroir dans lequel il se voit); et elle, sa croyance en une infériorité de la femme sur l'homme. Les deux ont besoin de correction, puisque les deux sont dans l'erreur. Si la femme quitte cet homme, elle lui signifie son égalité, et, en même temps, l'acte prouve son réveil... Il faut parfois du temps avant d'y parvenir. L'homme peut, s'il le veut, s'il est prêt, utiliser cet acte comme une opportunité à voir sa peur. Cette femme lui échappe, le quitte... Pourquoi? Une ou plusieurs peurs surgiront: celle du jugement des autres sur lui, celle de se regarder, d'accepter de voir l'ineptie de son acte, celle de l'abandon, du rejet, de la séparation...

Souffrir et faire souffrir sont des actes ineptes. Dire «stop!», oralement et par un acte, face à la barbarie, c'est guérir.

Le regard aimant ne juge pas. Il guérit.

Le corps prison

Le corps, par la douleur qu'il inflige, avec l'esprit égotique, est un guide parfait. Pas de maladie qui n'ait de sens. Chaque partie du corps a une fonction au sein de celui-ci et donne la croyance de l'ego lors du déséquilibre... Votre corps le sait déjà!

J'apprends dans l'écoute. L'«écoute» du corps est le ressenti déjà évoqué.

Le **corps** vu par l'ego est une prison vouée à la mort, punition nécessaire à venger la séparation qu'il croit avoir faite. Le corps, selon l'ego, est la cachette parfaite de la séparation : chaque corps manifeste la séparation par le fait d'être séparé, coupé l'un de l'autre, ayant une vie distincte de l'autre, des croyances, ressentis, relations « autres » que son voisin. Même l'apparence des corps est « autre » : taille, sexe, couleur de peau, de cheveux, d'yeux, timbre de voix, corpulence, squelette, choix vestimentaire... Je vous laisse dresser la liste des différences. Elle vous donnera l'étendue de notre imaginaire collectif!

Quelles sont les différences que vous avez tendance à souligner dans votre rapport à l'autre ?



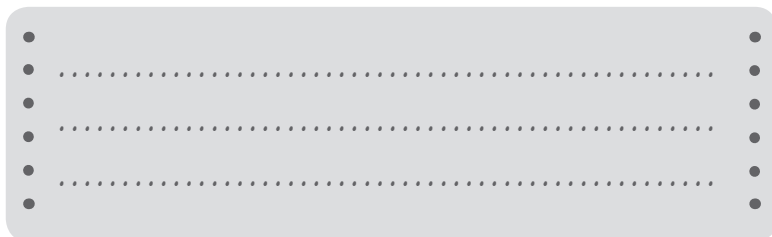
Écouter le corps avec l'ego signifie souffrir. Seules les limites seront soulignées : la comparaison du « nôtre » aux « autres » montrera des aptitudes différentes, les « plus » et les « moins ». Le fait de ressentir ce que ce jugement engendre dans le corps majorera la peur préexistante.

L'ego ne peut être qu'apeurant : il croit tellement que sa vie – ou plutôt sa survie – dépend d'une bataille gagnée sur l'autre, il se définit tellement par le corps qu'il en est réduit à se défendre tout le temps ! Tout est source d'angoisse, toute comparaison à « un autre » montre le conflit intérieur qu'il vit.

Vivre sous l'emprise de l'ego est comme vivre sur un champ de bataille. Aucun répit n'est permis, la peur de «perdre» est partout : perdre la face, perdre son poste, perdre l'être cher..., impossible puisque trop douloureux ! Il faut gagner : le match, la guerre, sa place, l'argent..., tout est conquête. La vue est tellement brouillée par cette soif de «plus», pour ne pas être «moins», que l'on perd de vue la peur qui la sous-tend.

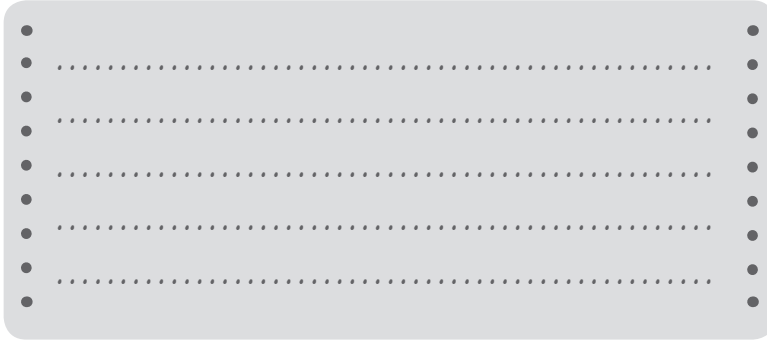
Demandez-vous si ce **sentiment** de peur, ce stress, n'est pas devenu une seconde peau ? N'est-il pas vu comme «normal» de souffrir, de faire des efforts ? «La vie n'est pas un long fleuve tranquille»... Ça vous parle ?

Autant d'expressions, de phrases, de pensées habituelles. Notez les vôtres :



Pourtant, toutes, sans exception, sont sources de douleur, et, paradoxalement, aucune n'est vue comme folie pure.

Posez-vous et réfléchissez. **Observez vos pensées** qui précèdent cette course effrénée de votre «vie»... Est-ce vraiment ça, «vivre» ? À quoi bon tout ce «plus» ? Vous apporte-t-il du bonheur en lui-même ou est-ce en comparant votre situation à celle de «l'autre» ?



Aucune pensée n'est neutre. Chacune porte en elle un «choix». Celle de l'ego engendre l'illusion. Cela veut dire que l'expérience douloureuse est le signe d'une erreur. La peur, le stress, le désagréable, la tristesse, la colère, l'arrogance du savoir, du «j'ai raison» et de la fausse humilité en se croyant inférieur – parfois jusqu'à devenir l'esclave de l'autre, sa victime, son objet – ou, au contraire, en jouant le rôle de bourreau ou de sauveur.

Comprenez que chaque pensée, chaque objectif des actes qui en découlent, est «pour le corps». Pour le satisfaire, le préserver, le protéger, le magnifier, le rajeunir, l'embellir, le nourrir, l'entretenir, le valoriser... Tout ce temps est dévolu au corps, à soi..., et à une perte angoissante : la mort du corps.

Toute cette énergie pour cacher la peur et lui obéir. Tout ça pour «exister». Une sorte de coquille vide. Tout simplement pour répondre oui à des diktats extérieurs, en croyant qu'ils sont sources de bonheur.

Les 3 besoins de l'ego, de la peur...

Si je regarde le corps comme étant « moi », je regarde les « autres » comme étant des frères, des amis, des ennemis... « autres ». Chaque regard que je porte m'est rendu, et, avec l'ego, je reçois de la souffrance.

L'ego utilise le corps pour laisser croire à la **particularité**, à la **culpabilité** – se sentir coupable : pouvant être coupé, séparé de..., ou ayant fauté et en attente de punition –, au **manque**. Si je me crois différent de l'autre, je crée une « séparation » entre moi et l'autre, et j'y tiens ! Regardez en vous : nombre de fois, il vous est arrivé d'être fier de ne pas être comme Untel, ou de faire mieux qu'Untel, d'être plus intelligent, moins gauche... La particularité, appelée aussi spécificité, coquetterie, compétence, qualification, aptitude... Tant que l'on souhaite cette particularité, on récolte la culpabilité, avec ses deux sens, une vengeance. C'est de l'autopunition ! Le « manque » est la part que je n'aime pas en moi ou que je vois chez l'autre et que je crois ne pas posséder.

Quelle ineptie ! **Je ne peux pas voir quelque chose que je ne possède pas intérieurement.**

Exemple musical

Imaginez des guitares dans une pièce. Chaque guitare possède 2 cordes accordées à la note *mi*. Si l'on pince une seule corde *mi*, l'autre corde se met à vibrer ainsi que les deux cordes de chacune des guitares présentes. La vibration de la corde pincée entre en résonance avec celle d'une octave

autre de la même guitare ainsi que des autres guitares. Il en va de même pour nous.

Si je regarde quelque chose, c'est que cette chose est déjà en moi et qu'elle ne fait qu'entrer en résonance avec moi, et moi avec elle. Je la fais exister en même temps qu'elle me fait exister. C'est une reconnaissance mutuelle, une extension de Soi. Elle me permet de prendre conscience d'une part de moi dont j'ignorais l'existence. Je me réunifie grâce à cette relation et à la prise de conscience qui a lieu.

L'erreur est de croire être un corps, un soi divisé. L'erreur est d'oublier que l'on est la page blanche, « tous pareils », que l'on a tous la même valeur : le Vivant que l'on est toujours, in-changeable, immuable.

La croyance en la séparation nous fait voir des « autres » par les particularités qu'elle souligne chez chacun, la sensation désagréable est liée à la « culpabilité », avec ses deux sens, et au « manque » de la part que je crois voir chez l'autre.

C'est comme si, en projetant sur l'autre, je me défaisais d'un bout de « moi » dont je n'ai pas conscience. J'ai besoin de l'autre pour le voir, et à la fois il me manque. Je me sens « en manque » de cette part.

Regarder les personnes, les lieux, les situations comme « autres » fait peur.

Regardez en vous : la peur ne fait-elle pas partie de votre quotidien ? L'envie de gérer, de maîtriser, d'organiser cache la peur. On fait tout pour ne pas avoir d'imprévu, on remplit l'agenda. En vérité, on a peur de ne pas « être à la hauteur ».

J'ai une bonne nouvelle pour vous : « Derrière chaque peur se cache un désir. » J'ai lu, il y a longtemps, cette phrase dans un livre de Jacques Salomé sans la comprendre,

alors que la clé est simple. Il «suffit» de remplacer le mot «peur» par «désir» pour mieux se connaître.

Exemple : «J'ai peur de sortir de chez moi» fait apparaître le «désir de sortir de chez moi»... Le désir..., vous souvenez-vous de ce que l'on a vu ensemble ? Il est celui qui pousse à Être. Pas moins ! Quel risque prend-on si on l'écoute ? Puisqu'on souffre et que notre façon de voir a toujours été la même... Et si j'essayais ? Si j'écoutais ce «désir» ?

Je vous propose de noter vos peurs et de vous prêter à l'exercice en remplaçant «peur» par «désir» :

A large gray rounded rectangle containing 20 horizontal dotted lines for writing. Each line is flanked by a small black dot on the left and right sides, serving as a guide for the start and end of the text.

Seule la peur fait exister l'ego. Elle *est* l'ego. Elle en est la manifestation.

Si vous relisez la liste de vos peurs, remarquez-vous des peurs récurrentes ? Si « oui », il est temps de vous rendre compte que vous les avez déjà vaincues plusieurs fois sans le remarquer jusqu'à aujourd'hui. Je ne sais pas ce qu'elles vous racontent, mais je suis sûre que chaque histoire est fautive. La preuve : vous êtes toujours vivant, vous avez su traverser les moments stressants, et l'histoire apeurante ne s'est jamais produite. Quand bien même vous la croiriez encore aujourd'hui, ce que la peur vous a dit n'est pas arrivé... Rien de vrai. Seulement un scénario apeurant. Un mensonge. La peur s'appuie sur l'ignorance : « ne pas savoir ce qui va arriver » laisse la voie libre à l'interprétation, au jugement où « l'autre » sera l'objet des parts sombres en soi. La peur étant par définition effrayante, ce « je » ne la remettra en question qu'après maintes douleurs répétées. Alors seulement, ce « je » acceptera de regarder l'origine de la peur pour comprendre qu'il n'y en a pas. Elle repose sur du vent : ce « je » qui cautionne ces « autres » en soulignant une différence de paraître et non la similarité de l'Être !

La peur peut évidemment se projeter sur des personnes, des lieux, des objets, des animaux... Elle leur confèrera un pouvoir sur vous.

Autre spécificité de la peur : elle n'est jamais présente. Elle parle de quelque chose qui n'a pas lieu *maintenant*. Elle imagine une suite, elle projette dans le futur, ou revisite le passé. Pas le présent. Jamais. Elle ne regarde pas « ce qui est », mais imagine, en le jugeant.

Un moyen simple et rapide pour s'en défaire est de se demander : « Où suis-je ? » Où est ce corps, votre corps ? Le sentir par le toucher, et utiliser tous les sens qui vous ramènent à « ici », le lieu où vous vous trouvez. Il est alors facile de voir que la peur raconte quelque chose d'absent, quelque chose qui n'existe pas, qui est donc irréel.

Alors, quelle crédibilité lui accordez-vous maintenant que son mensonge est mis en lumière ?



Le corps, moyen de communication

L'autre façon de voir le corps se fait avec l'unité.

Le corps est alors un moyen de communication. Comme c'est l'esprit qui le gouverne, il manifeste cet « état d'esprit », il le communique. Et si c'est avec l'unité qu'il est vu, alors les autres corps sont des extensions de Soi, comme l'est ce corps. La vie qui rencontre la vie à travers différentes expressions possibles de la vie !

L'extension donne un ressenti d'ensemble, d'union et « Être » prend place. C'est calme, serein, doux, joyeux..., pétillant.

Il n'y a pas de mot pour le décrire. Le mieux est de l'expérimenter...

Posez-vous là où vous êtes, assis, debout, couché..., peu importe. Permettez-vous de sentir les appuis de votre corps avec le support – chaise, sol, canapé, lit... Prenez conscience que ce support porte votre corps. Vous n'avez rien à faire, c'est déjà accompli..., seulement en prendre conscience. Et maintenant, comme la main dans un gant, sentez que ce «vous» donne vie, anime, habite ce corps, votre corps. N'est-ce pas tranquille, calme, serein intérieurement ?

Il va de soi que si j'ai fait le choix d'écouter l'esprit égotique, je le sentirai grâce au corps. Le corps est alors une prison où la peur est omniprésente, comme vu précédemment.

Le corps est donc le moyen de communication de soi à soi, et on le sent dans son corps, comme de soi aux autres. En parlant à quelqu'un, je me permets de m'entendre et, dans mon raisonnement, de faire résonner des mots ou des schémas qui me réveillent, soit par l'écoute et les réflexions de ce quelqu'un, soit par la vibration personnelle qu'ils engendrent en moi.

Dans le rapport horizontal, l'autre est un révélateur de ce qui est projeté, un miroir, ou une expression d'extension de Soi. Nous l'avons vu.

Dans le rapport à soi-même, le corps informe de l'état d'esprit: c'est un rapport vertical qui appelle à l'introspection, à l'écoute de soi à Soi – mental et cœur réunis. Sans l'introspection, l'ego trône.

Dans tous les cas, vous seul faites un choix, vous seul récoltez ce que vous semez.

Faut-il négliger le corps, comme les spiritualistes (= ceux qui se coupent de la matérialité) ? Faut-il, au contraire,

en prendre le plus grand soin en craignant pour sa santé (= les matérialistes qui oublient l'esprit en eux) ?

Et si la réponse se situait entre ces deux extrêmes ? Leur réunion !

Si je suis un jardinier, la pelle ne sera ni négligée ni lustrée. Je prendrai soin d'elle parce que, sans elle, mon travail serait ardu.

Il en va de même pour le corps : je ne peux faire sans lui pour revenir à la Vérité, et pour autant il ne me définit pas vraiment. Je passe par lui pour me rencontrer ; en ça, je me dois de le respecter, de le nourrir selon ses besoins, de le connaître pour agir selon les signes qu'il m'envoie.

Je ne suis pas ce corps. Tant que j'espère « aller mieux », « aller bien », « être guérie... » c'est que je me laisse croire l'être. Je peux l'observer sans souhaiter le voir indolore. Il me raconte seulement ce que je crois : être un corps. La guérison relève de l'esprit. C'est donc au niveau de l'état d'esprit que « je peux aller mieux, aller bien... »

La clé : le corps n'est pas un but à atteindre, mais un moyen de communication.

Le corps, pantin de l'ego ou outil d'éveil ?

Avez-vous remarqué que tous les scénarios que vous imaginez mettent en scène le corps ? « Vous », votre corps qui parle avec un autre, qui rit, qui découvre, qui observe, qui mange, qui se lave, qui fait du sport..., même s'il semble seul, il est au centre, héros de votre vie.

Tous sont faits à partir d'une seule croyance : « Je crois être un corps. » Toute l'énergie déployée dans la vie est orientée pour servir le corps. Il est la cachette de l'ego.

Impossible de faire sans lui, pourtant ! Quand « j' » ai peur, quand « je » souffre, quand « je » ris..., qui est ce « je » ?

Les possessifs le soulignent aussi en croyant que ce sont « leurs » vêtements, « leur » maison, « leurs » amis, « leur » famille...

Tout passe par le corps, en ce monde. Et on lui consacre beaucoup de temps. Dès le réveil, entre la douche, l'habillage et le petit déjeuner, tout est pensé pour lui. Puis le déplacement vers le lieu de travail, travail nécessaire à lui payer un toit, des soins, des activités sportives et autres sorties pour le détendre, l'enrichir, assurer sa longévité. Combien d'efforts, depuis la nuit des temps, ont été consacrés à cette longévité ?

L'ensemble des préoccupations quotidiennes tourne autour de l'argent, de la santé et d'une tentative d'immortalité. Pour avoir un statut, une place, une réussite sociale, répondre aux critères esthétiques culturels, rien n'est trop beau, trop cher, aucun sacrifice n'est trop grand !

Il est certes vrai qu'avec l'état d'esprit égotique, le sacrifice est partout : c'est le « tout ça pour ça ? » – réflexion que l'on se fait quand on reçoit si peu après tant d'efforts !

Sacrifier le temps en famille, entre amis ou en loisirs pour gagner de l'argent et s'assurer un confort de vie.

Est-il normal d'avoir une alimentation équilibrée et bio et, malgré tout, de tomber malade ?

Ne craignez-vous pas pour la santé, voire pour la vie, des êtres que vous aimez ?

Si vous vous reconnaissez dans ces schémas, rien de curieux!

En s'incarnant, le voile d'oubli de Soi – le supposé «éloignement» de l'unité, la croyance de la séparation qui ne peut avoir lieu – engendre un regard apeuré sur ce monde.

En utilisant le corps non comme pantin de l'ego mais comme *le moyen de communication* qu'il est vraiment, on retrouve une sérénité immédiatement.

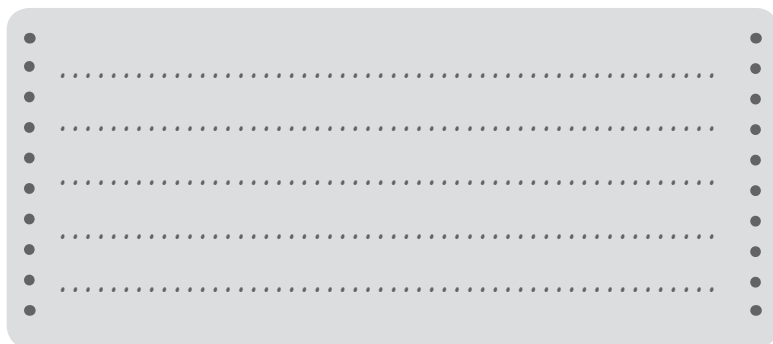
C'est un exercice que l'on est amené à exécuter chaque fois que nécessaire.

Voici comment :

1. Quand vous vous sentez «mal», c'est le signe que vous avez «choisi», consciemment ou inconsciemment, l'état d'esprit apeuré : l'ego.
2. Ce que vous voyez est donc ce que vous croyez. Le plus souvent, cette croyance est inconsciente.
3. Observez si cette croyance ne vous définirait pas comme «un corps» – douleur physique, oppression, vertige ou «mal-être» – qui vous fait craindre pour «votre vie»? Seul le corps peut «mourir».
4. Le corps peut reprendre son rôle véritable : il informe des croyances erronées inconscientes. Notez ces croyances telles que vous les ressentez, les croyez, sans rien minimiser ou édulcorer. Soyez vrai.
5. Quand vous serez prêt, ajoutez en fin de descriptif : «Ça, c'est ce que je crois. Ce que je crois n'est pas ce que je suis. C'est pour cette raison que "je" souffre.»

On peut alors commencer un VRAI travail de connaissance.

À vous de reprendre les 5 phases et de démasquer l'ego :



On peut aussi utiliser et écouter **les émotions ressenties**. Elles ne sont jamais dirigées vers l'autre. Elles le sont envers soi-même seulement. **L'autre n'a aucun pouvoir sur soi**. La seule véritable émotion est la peur. La peur transforme, voile la vérité. C'est pourquoi elle se décline en tristesse, culpabilité, colère, joie étriquée, amour compté, introspection jugeante..., litanie de la souffrance.

Nous avons vu ensemble comment se défaire de la culpabilité : en la remplaçant par la responsabilité libératrice du choix d'expérience. Pour la peur, pensez au désir.

La colère permet de passer à l'action. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'elle a été refoulée de nombreuses fois déjà et que la tristesse a pris le relais « informatif ». La colère vers soi est celle qui souligne l'incompréhension de se voir faire/accepter l'inacceptable, le « contre Soi ». La tristesse n'est pas en reste : elle aussi pleure sur le sort que l'on se donne.

La peur manifestée par la joie « étriquée » est celle de l'objet que l'on devient par convention. On ne voit pas le jeu du pantin se faire..., jusqu'à ce qu'il se transforme en pleurs... La larme alarme et libère l'arme. On retrouve alors

la vision juste du sujet que l'on est pour Soi. Quand on aime avec la peur, cela donne un amour qui compte : la comparaison apportera la jalousie par projection de « ce que l'on n'a pas que l'autre a », « ce que je donne et ne reçois pas », ce que l'on possède déjà mais que l'on ne vit pas en conscience ! On retrouve ce schéma dans les amitiés qui font le compte de « une fois toi, une fois moi » pour inviter, pour offrir, pour partager, ou de ceux qui dans une relation « prennent », parfois pompent, pour s'assurer d'exister et d'avoir reçu. C'est typiquement égotique. Comme le jugement, en cases « bien » et « mal ».

Passez du corps/dépendance version enfermement au corps/dépendance version libération ! La libération se fait dans la prise de conscience que rien de tout cela n'est vrai : ni mon corps, ni celui de l'autre, ni les lieux et autres formes présentes. L'unité est le vivant qui s'amuse à prendre forme et à se rencontrer lui-même. Comme les cellules différenciées qui cohabitent dans leur différence en jouant parfaitement leur rôle et en formant le corps.

Pourquoi « dépendance » ?

Parce que, même si je ne suis pas ce corps, je ne peux nier le fait que je suis avec en permanence, qu'il « me » représente et qu'il est vu, écouté, qu'il interagit avec d'autres corps ! Il représente un possible du vivant. Il est symbolique. Il est important de ne pas le nier !

Si je l'utilise comme moyen de communication – il communique avec moi-même autant qu'il me sert à communiquer avec les « autres » –, j'apprends à l'écouter

et à comprendre les messages qu'il donne sur l'état d'esprit que j'ai choisi. Mon état d'âme.

Quand le corps est calme, en joie, pétillant intérieurement, je sens – et donc je sais – que je vois le monde avec l'unité. Je m'amuse de tout, et tout me met en joie. Je rencontre la vie que je suis à travers tout ce que la vie propose dans la forme.

Quand le corps est douloureux, je sens et sais que je me leurre doucement... Je fais de moi un corps, au lieu de voir le corps comme l'outil pour Me manifester. Être.

Vivre, c'est l'expression d'être en mouvement. Le mouvement engendre un changement permanent. Tout est en mouvement, le ciel passe du lumineux au nuageux, les secondes s'égrènent, laissant place aux minutes, puis aux heures..., les saisons se suivent et manifestent à tour de rôle leurs beautés, le paysage s'adapte, les habitants se mettent au diapason : migration des oiseaux, hivernage, copulation printanière, récolte fructueuse, le battement de la vie prend toutes les formes. Respirer est une mise au diapason permanente à ce mouvement. Il représente la somme de la respiration cellulaire pour une régénération continue, un vivre au présent sans cesse renouvelé. Quand je prends conscience de tout cela, je me sens relié à ce qui m'entoure, aux plantes qui m'apportent l'oxygène, et que je fournis en dioxyde de carbone, au sol qui porte mon corps... J'entre dans la danse de la vie en conscience.

Quand je suis contrarié, je fais le choix inconscient de ma croyance : je veux autre chose que cette danse de la vie, je ne

la vois d'ailleurs pas et je me sens exclu du bonheur, je souffre de voir que d'autres sont heureux, et je souffre de voir que «si on me laissait faire comme je voulais», je serais heureux.

Le «ce que je veux» peut aller de l'envie que l'autre me comprenne et suive mon idée à la météo du jour qui pourrait être «mienne». Je me crois plus raisonné que les autres, mes idées sont les meilleures, «je sais!»

Dans cette situation, il est difficile de voir autrement : l'ego en nous nous domine et nous sommes incapables d'entendre que nous devenons des dictateurs aux yeux des autres... qui font la même chose, bien souvent!

Si je fais l'exercice susnommé, j'arrive au constat que «Oui, j'ai peur d'être nié si l'autre ne m'écoute pas, d'être jugé inférieur s'il ne fait pas comme je le veux, alors que j'ai raison!» «Je = corps. Je souffre.» Voici ce que je vous conseille d'écrire sur le carnet et de relire chaque fois que vous «retomberez dans le panneau»!

L'émotion qui monte m'informe de ce que je me fais vivre : tristesse ? Peur ? Culpabilité ? Colère ? Sentiment de solitude, d'abandon, de rejet, de perte, de honte ?

Si j'étais un corps, ces situations seraient inextricables. Ouf! Ce n'est pas le cas. Ce ne sont que des croyances. Rien de vrai. Je suis l'Esprit pur, l'Unité.

C'est bien parce qu'elles sont fausses qu'elles sont douloureuses. Le réel, l'unité, c'est l'amour. Tout ce qui n'est pas réel semble s'y opposer : la peur, la douleur.

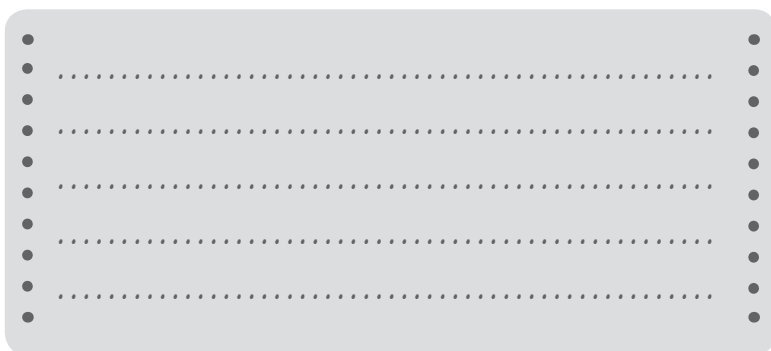
Le corps est donc l'instrument merveilleux qui donne l'info : «Stop! Il y a erreur!» C'est tout : simplement une erreur. Rien de grave, rien ne changera le réel. Simplement une erreur.

Comment corriger l'erreur ? En la démasquant et en la remplaçant par la vérité.

Exercice des poupées russes

Nous avons vu que l'autre était un miroir de soi quand il dérange ce « soi » et que le corps permet de révéler le « contre-nature » de cette croyance. Souvenez-vous que votre corps mémorise tout votre parcours. Il vous permet ainsi de recontacter en vous le bébé que vous étiez, ou l'enfant, l'adolescent, le jeune adulte... Celui que vous souhaitez libérer. Maintenant que vous savez qu'une erreur s'est glissée dans votre esprit et que rien ni personne n'a le pouvoir de la changer pour vous, sauf vous, allez embrasser ce « vous » à l'âge de l'erreur, la « personne » qui a souffert pour la première fois de sa vie pour cette erreur. Telle une poupée russe qui en prendrait une plus petite, plus jeune, dans ses bras pour l'accueillir, plongez en vous et parlez à ce vous : « Bonjour..... (votre prénom), tu crois..... (l'erreur) et tu souffres. Tu te sens..... (émotion associée), et c'est bien normal. En vérité, tu n'es pas..... (l'erreur). Ce n'est pas ta vérité, et c'est pour cela que tu souffres. Tu souffres de croire quelque chose que tu n'es pas. Tu es..... (correction = amour, perfection, unicité...). Merci d'avoir décelé le mensonge de la croyance. Je t'aime tel que tu es. »

S'embrasser est à la fois se prendre dans les bras et se donner un baiser.



La symbolique du corps

Nous allons voir « comment décrypter les messages du corps » avec plus de précision.

Il va de soi que je ne pourrai aborder toutes les maladies. Je vais donc vous donner les outils pour que vous puissiez décoder seul les symptômes que vous avez.

Il n'est nullement question de stopper un traitement. Seul votre médecin en a la charge. Tout traitement médicamenteux est nécessaire. Ce que nous voyons ensemble est complémentaire et raccourcit, bien souvent, la manifestation du symptôme.

Soyez bienveillant avec vous-même, prenez le temps et écoutez-vous, comme dans l'exercice des poupées russes. Douceur et compréhension sont de mise !

Prêt ? Allons-y.

Ici, vous allez vous appuyer sur votre corps, le ressenti physique (lourdeur, légèreté, picotements, sensation de

brûlure, tiraillement, coup de poignard, piqûre...) et les symptômes (nausée, constipation, douleur, maladie...).

Faites une frise chronologique à 3 lignes : la première, pour noter les dates ; la seconde, pour les événements de votre vie (déménagement, mort, mariage, naissance, changement de statut...); et la troisième, pour les symptômes et autres maladies. La corrélation entre les trois mettra sûrement en évidence des liens de cause à effet.



Première chose importante : le « Quand ? » Regardez, *via* la frise chronologique, le début du symptôme, en vous demandant ce que vous viviez à ces moments-là, le « Quoi ? » Parfois, il s'agit d'une date anniversaire... L'événement a pu paraître anodin, tellement secondaire qu'il n'a justement pas été vu. Si votre corps manifeste quelque chose,

c'est que vous êtes prêt à en prendre conscience et à vous en libérer. Finalement, le symptôme est l'annonce d'une bonne nouvelle... loin du regard classique !

N'oubliez pas que l'on cherche à mettre en lumière la partie qui est restée inconsciente, dans l'ombre. La majeure partie de mes patients répond : « Rien de particulier » à la question du « Quoi ? » C'est en conversant sur le « tout et rien » que le parallèle se fait. Rien de surprenant, puisque c'est ce que nous ne voyons pas comme gênant : l'habitude. La relation souffreteuse est normale, par habitude.

Tout est en relation à soi. Donc tout est potentiellement source de cette souffrance. Non pas de façon intrinsèque, mais dans le comment on le regarde. Appuyez-vous sur ce que nous avons déjà vu.

Le corps symbolique est l'outil parfait !

Quand vous souffrez dans votre corps, il vous informe de ce qui « cloche ». Il fonctionne donc parfaitement bien : il manifeste le désir d'Être en Soi. Et, comme ce désir est voilé, le corps montre le voile. Il pointe le leurre en utilisant la fonction de l'organe qui manifeste le mieux cette croyance. L'organe touché n'est donc pas le fait du « hasard ».

Le premier leurre est toujours la croyance d'être le corps. En prendre conscience dès le départ permet de revenir « à l'endroit » le plus vite possible et ainsi ne plus souffrir. Et ce, quelle que soit la localisation de cette douleur – « doux leurre ». Revenez à « je suis l'âme ».

Ensuite, demandez-vous à quoi sert cette partie du corps qui vous est douloureuse. Autrement dit : qu'est-ce qui vous est devenu impossible de faire depuis que cette souffrance est présente dans votre corps ?

Les mots qui vont venir décrire la douleur méritent d'être écrits. Ils sont parfaits pour parler de ce que vous vivez avec difficulté dans votre vie. Cette liste de mots représente donc le descriptif du *comment vous vivez actuellement votre quotidien...* ou *la part exclue, refoulée de ce quotidien.*

Exemple : si j'ai une migraine, j'ai mal à la tête, je ne supporte pas la lumière et le bruit, les nausées sont présentes jusqu'aux vomissements qui apaisent sur une courte durée les symptômes avant que la vague de douleur ne reprenne le pouvoir sur le corps.

En d'autres termes, je m'éloigne des autres / Je me sépare d'eux, je ferme les yeux / Je ne peux plus voir, j'ai la nausée, je vomis / Je ne digère pas et je n'avale pas..., j'en vomis ! Et la douleur est sur l'hémicrâne droit ou gauche. « Mi-graine »..., moitié féminine ou masculine, selon.

À vous de faire l'exercice :

• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •
• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

• •

Les mots que l'on utilise ne sont pas le fait « du hasard » : écoutez là où ils résonnent... Souvent, la raison est touchée, par le langage des oiseaux, notamment. Des ponts peuvent se dévoiler entre le « aujourd'hui » et le « hier » de votre vie, entre vous et un membre de votre entourage – un mot utilisé pour décrire votre symptôme est peut-être l'expression favorite de ce membre. Lisez attentivement ce descriptif et écoutez votre cœur, votre for intérieur.

Il est l'heure de faire le parallèle entre ce descriptif et sa vie : qu'est-ce qui me fait croire à cet éloignement, à l'indigeste dans ma vie ? Quel événement s'est produit juste avant et *qui a ce goût-là pour moi ?*

Faites ce parallèle entre les symptômes et les circonstances de votre vie au moment de l'arrivée des symptômes. Regardez la frise chronologique :

• •

• •

• •

• •

• •



Le féminin est représenté symboliquement par le côté gauche du corps. Le masculin, par le côté droit. Le féminin est la part qui reçoit, qui accueille : si elle est douloureuse, c'est que je me leurre sur ce que j'ai reçu. Y vois-je un désagrément, un « cadeau empoisonné », un pépin ? Ai-je mal défini ce féminin ? Est-ce que j'en tiens compte ?



Le masculin est la part qui manifeste, qui exprime le « reçu ». Là encore, je dois me leurrer si ce côté m'est douloureux. Je fais erreur sur le *comment* je définis la manifestation, le don que je fais. Peut-être que je freine la manifestation, ne me sentant pas « à la hauteur »... Je me dédouane et je le sens ?



J'ai, dans les deux cas, une fausse définition de moi.

Si je reprends l'image de l'iceberg, quand la douleur est à gauche, c'est l'inconscient qui leurre. J'ai un schéma que je

n'ai jamais remis en question parce que je ne le vois même pas comme pouvant être « autre », et pourtant il me blesse.

Quand la douleur s'exprime à droite, c'est le conscient qui a une vision étriquée de la Vérité, qui limite..., qui leurre, une douleur à passer à l'action, à manifester.

Sachez également que le dos, de la tête aux pieds, symbolise le passé, alors que le devant représente le futur.

Quelques pistes de réflexion...

Chaque partie est l'expression de l'esprit. Voyons le sens de chacune.

Quand on s'incarne, on est ignorant de « qui on est vraiment ». On vient donc manifester avant tout « ce que l'on croit » sur soi. L'incarnation se fait donc expression de la peur, l'ego, la séparation. D'où la multitude de formes terriennes.

Symboliquement, on retrouve cette peur dès le ventre de la mère. En MTC, l'énergie rein-vessie est celle qui prend en charge l'émotion de la « peur ». Et c'est pourtant cette énergie qui porte la grossesse : sans elle, pas de conception possible. Le fœtus grandit d'ailleurs dans un milieu aquatique... – l'eau que filtrent les reins. Et il faut « sortir des eaux » pour s'élever en tant que petit d'homme. Naître.

La forme des pieds et des oreilles est la même que celle des reins. Les trois organes sont sous ce sens : naître, l'énergie des reins, la peur à transcender. Les pieds représentent le bébé, le nouveau ou renouveau. La Vie est un mouvement permanent, et souhaiter le « pareil » est égotique..., la source de la peur.

Nous nous déplaçons grâce à nos membres inférieurs.

Le talon est la partie qui prend contact avec le sol en premier dans la marche. C'est aussi celle qui est sollicitée en tant que leader ou parce que vous sentez «quelqu'un sur vos talons», qui vous suit, vous alourdit ? Tel un boulet. Le boulet des prisonniers : la prison est l'habitude, celle du «hier», du passé par l'éducation, par les principes, les codes relationnels, scolaires ou familiaux... Regardez ce qui alourdit votre pas, ce qui le freine. Quelle entorse croyez-vous faire ?

Le médio-pied est celui qui porte à l'aplomb le poids du corps, le présent, là où l'avant-pied nous propulse vers l'avant, le futur, le nouveau. L'hallux, le gros orteil, est celui qui est la marque de cette propulsion : l'hallux valgus souligne la difficulté d'aller «droit devant», et la virgule est celle, nécessaire, de ce pas en avant. Observez en vous ce qui explique cette appréhension.

De nouveau, je vous invite à regarder les expressions qui utilisent vos descriptions : «avancer d'un pas sûr», «être chevillé au corps», «faire une entorse à...»

La cheville permet de rectifier la posture du corps selon le sol : pente, déclive, dans le sable ou sur le béton, nid-de-poule...

Si le pied représente le bébé, le petit, l'enfant, le genou est l'articulation de l'adolescent. C'est une articulation intermédiaire, celle qui fléchit et s'étend, qui met en relation pour aller de l'avant, vers l'autre (le genou peut résonner en «je-nous» : la relation de soi à l'autre). On recule rarement. Il est important de regarder le geste qui était à l'origine

de la blessure : c'est un autre indice pour décrypter ce qui veut se révéler en vous.

La jambe et la cuisse sont des parties où la croissance est manifeste, où l'allongement représente la croissance physique autant que l'éveil à Soi. Les muscles liés à l'énergie foie, en MTC, sont des outils d'expression héréditaire : les changements au sein des familles ou ceux que l'on a soi-même avec sa famille, les réparations, sont ressentis *via* les muscles. Je le cite ici même, si c'est à retenir pour toute situation où le muscle entre en ligne d'expression.

L'inflammation tendineuse est celle qui touche le tendon, lieu d'insertion du muscle à l'os (notre structure, base d'appui de l'incarnation qui doit être transcendée !). La localisation du muscle et son rôle (fléchisseur, extenseur, rotateur ou celui qui incline..., qui rend enclin ?) sont autant d'informations à noter.

Je profite de l'inflammation pour parler des moments de la journée où la douleur va se manifester. Il est fréquent d'être réveillé par une douleur de type inflammatoire. Écoutez : « être réveillé », sans oublier que ce n'est pas « par hasard » mais nécessaire, cela donne un réveil d'une vieille habitude qui s'invite au changement, de l'inconscient (la nuit, le féminin) au conscient (le jour, le masculin). Il est l'heure de se réveiller complètement, de ne plus se leurrer !

Voici d'autres périodes diurnes : la douleur au réveil, avant ou après repas, en soirée... Si vous écoutez ces mêmes mots avec la question : « Ai-je envie de... me réveiller (nouvelle journée à vivre ou à affronter ?), manger (déjà assez à digérer ? Ou en manque ?), dormir (la fatigue devrait inviter

au sommeil, sauf si la journée a été frustrante, pas assez longue pour tout faire, ou bien encore la peur de la nuit?).»

Observez et notez...

La hanche est l'articulation de l'adulte, qui se positionne dans son rôle, sa sexualité définie. Sa rotation permet d'accéder au sexe. Les fractures du col fémoral sont fréquentes à un âge où la sexualité, la présentation en tant qu'homme ou femme assumé évolue : changement de statut (retraite), décès du conjoint, rôle à explorer (l'adulte qui est plus parent qu'homme ou femme accompli ? Il n'y a pas d'âge pour une sexualité épanouie. Faire l'amour est une expression évidente de l'Amour !

La hanche est l'articulation du fémur avec l'os iliaque – un os du bassin. Le bassin abrite les sphères génitale, urinaire et fécale, bases essentielles chez l'homme pour marquer son territoire, donner une descendance et évacuer (passer le relais autant que donner ses fruits, symboliquement). Le bassin est composé de deux os iliaques (iliaque = ilium, ischion et pubis) et du sacrum, au centre des deux os. On entend « sacré », et avec raison ! Le rôle de l'incarnation y est déposé : transcender, par la conscience, la peur (les urines qu'on lâche sous cette influence et qui nous font marquer notre territoire, précisant ainsi notre sexe) en lâchant ce qui n'est pas la vérité (« mettre sur la sellette », les selles évacuées) pour aller vers l'Amour que l'on est. Le temps que l'on accorde à ce travail devrait être permanent, puisque nous sommes venus ici pour cela. Le temps s'égrène..., le sacrum est, au contraire, un tout qui s'est ossifié. Un reliquat de queue : le coccyx. Demandez-vous

ce que vous laissez en dernier (coccyx) et où la procrastination persiste (sacrum).

Ce bassin fait partie de la colonne vertébrale. Elle se prolonge par les lombaires, les dorsales et les cervicales. Elle s'érige et souligne ainsi la place que l'on prend, le rôle que l'on joue dans ce tout. Comme un arbre, elle est guidée par la verticalité et marque, dans ses travers, les coups de la vie, les difficultés, bourrasques et autres tempêtes, rencontrés sur le chemin. La confiance y règne.

Les lombaires sont des vertèbres larges qui s'empilent sur le sacrum. Elles s'articulent entre elles et sont en regard de la sphère digestive, l'abdomen. Les douleurs de cette région coupent littéralement la personne en deux, l'empêchant de se redresser (lumbago) ou le faisant avec difficulté (lombalgie). L'expression que les patients utilisent fréquemment est « Je ne vais pas y arriver »... à finir ce dossier, à joindre les deux bouts en fin de mois, à réaliser cette commande... Toute difficulté se vivant sur un plan matériel.

Les émotions ne sont pas en reste, puisqu'elles bouleversent leur cerveau : le ventre et ses viscères. De l'estomac au côlon, le parcours du bol alimentaire est celui qui va nourrir, stocker, libérer et trier selon les besoins. L'estomac fait le bol alimentaire, un nutriment pour le corps. C'est comme si l'aliment devenait progressivement du « Nicole », pour moi, une part renouvelée de mon corps. Si vous avez des brûlures, quelque chose chauffe en vous, que vous freinez... Le feu au sein du corps est, comme à l'extérieur, l'outil qui permet de transformer un produit en un autre. Pourquoi est-ce que cette transformation nécessaire se retournerait contre vous ?

Ce n'est possible que si vous la freinez... Vous brûlez d'oser!
La sensation d'être repu en début de repas, ou le manque d'appétit, peut venir d'un trop-plein déjà..., pas sur le plan réel de l'estomac au travail, mais dans sa symbolique: trop d'éléments (et non aliments) à digérer, à transformer, voir/entendre autrement.

Parfois, les tensions sont ressenties plus loin dans la digestion: lourdeur autour du nombril, ou sur les flans. Ce sont des passages, des transitions entre viscères, comme si inconsciemment on freinait le travail; le transit est ralenti. Le temps est nécessaire et doit être pris. On assiste ainsi à des constipations, avec des diarrhées tentant de rééquilibrer les choses en libérant davantage d'eau (les émotions libérées). Constipations et diarrhées sont les évacuations difficiles, voire impossibles, ou, au contraire, faciles et rapides (parfois trop, en manifestant l'irritation...).

Le foie a plusieurs rôles, dont le stockage/la libération d'énergie, rôle digestif, et de défense immunitaire. Il représente la forge où la transformation a lieu. En MTC, l'énergie foie-vésicule biliaire est celle qui gère la colère, et on a vu qu'elle permettait le passage à l'action. La manifestation transcendée intérieurement, visible dans l'acte posé extérieurement. Le groupe énergétique rate-pancréas-estomac représente l'introspection nécessaire à ce travail d'analyse, de compréhension de soi par Soi. Rôles immunitaire, sanguin, et influence sur le sommeil sont leurs axes d'action.

Les lombaires sont les accroches des piliers du muscle respirateur: le diaphragme. Sans lui, pas d'air, pas de vie. Les poumons, protégés derrière la cage thoracique, n'auraient

pas lieu d'être puisque le diaphragme déclenche l'absorption d'air. Je ne vais pas vous surprendre en vous parlant de l'importance de ce renouvellement d'air, l'oxygène étant primordial au fonctionnement corporel. Entendez-le vraiment dans le renouveau, comme un mouvement ininterrompu d'une roue d'eau : il faut la vider pour réceptionner de l'eau fraîche. Le temps que l'eau captée fasse le tour, elle est utilisée par la roue... L'air par les poumons est reçu par chaque cellule du corps pour se renouveler à son tour. S'aérer, inspirer – comme être inspiré –, respirer, expirer ou presser à l'extérieur peuvent être freinés, alors on étouffe, on suffoque... «Je manque d'air.»

La cage thoracique protège en son centre le cœur. Ce que l'on aime... ou non, ce que l'on a du mal à aimer : la rancœur – «rend cœur» – est une invitation à corriger notre copie. N'oubliez pas que tout symptôme révèle une erreur de soi à soi ! La réparation passe par cette prise de conscience. C'est le Travail de tout un chacun. Ce qui a été transformé dans la forge (foie) doit maintenant être aimé, reconnu comme une part de Soi. Les dorsales se trouvent en parallèle à ce travail, jouant l'érection nécessaire à sa réalisation. Si les côtes sont en posture basse, l'inspiration se trouve limitée, voire douloureuse ; et en position haute, l'expiration souffre à son tour. Pensez au yin/inspiration et au yang/expiration de nouveau pour décrypter l'origine de votre gêne.

«Être en accord avec Soi» est un bon résumé de la région thoracique et dorsale.

Les cervicales jouent un rôle par la rotation qu'elles offrent, d'une tête mobile. Elles nous permettent de voir

et d'entendre ce qui se dit autour. Le «qu'en-dira-t-on» n'est jamais très loin de déranger. Êtes-vous plus prêt de suivre l'avis de l'autre que d'écouter votre cœur? Le *convenir* est donc votre habitude..., la demande est claire : l'esprit, votre état d'âme, est au changement d'oser Être! Il n'y a qu'un pas pour que la région vocale – cordes vocales, glande thyroïde (où se trouve l'hormone de croissance!... Grandir dans tous ses états, ainsi que les hormones liées à la mise en action ou au repos, la TSH) – soit également à l'expression! En demande d'exprimer le Vrai en vous et par vous de vous. On peut en perdre la voix, quand on change de voie.

Les cervicales portent la tête, ce chef qui réceptionne les idées et les événements, les classe, les mémorise et les restitue au besoin et au bon vouloir de soi... La tête représente un «je suis» qui varie selon les croyances que l'on a de soi... pour devenir le «Je Suis» véritable en conscience. «Maux de tête» est une belle expression des maux que l'on s'inflige en croyant ce que l'on n'est pas. Nous avons déjà vu les migraines au chapitre «Le corps». Le «comment» on voit, on entend, on sent (olfaction) est la question qui est posée par les symptômes qui touchent les organes des sens en rapport. La bouche permet de goûter, d'embrasser, de parler, de vomir, de cracher... On croque, on savoure, on rejette, on tète, on suce... Qu'est-ce qui vous est douloureux? Y goûtez-vous «du bout des lèvres» ou «à pleine bouche»?

Les dents sont le «siège des émotions», selon la MTC. Chacune porte une signification propre : l'image du féminin, l'incisive centrale gauche ; celle du masculin à droite,

l'incisive latérale, est le rapport que l'on a, soi-même, avec ce féminin ou ce masculin. Les incisives coupent. Puis la canine, la dent du canin, le croc de l'homme qui croque, déchire la viande – « mordre la vie à pleines dents », c'est elle. Les prémolaires apportent les aliments à l'écrasement sous les molaires... Est-ce que vous vous écrasez ? La notion de création, d'expression nouvelle, est sous-jacente pour les prémolaires, là où les molaires ne feront qu'écraser. La dent de sagesse porte en son nom ce qui pousse en elle et peut perturber l'équilibre « d'avant » son arrivée : la vision changeant, la place et le rôle dans la vie changent...

L'âge de sortie d'une dent, quelle qu'elle soit, est souvent concomitant avec ce qu'elle porte comme message qui est prêt à se montrer. Une extraction nécessite une petite réflexion personnelle sur le sens de l'acte qui va être posé. N'oubliez pas : rien de « bien » ou de « mal », mais simplement un acte nécessaire !

Tenir compte du « être prêt » de l'enfant, ou de l'adulte, face à un traitement, quel qu'il soit, s'assurer d'avoir donné les éléments importants pour prendre une décision (l'orthodontie incluse) est, selon moi, capital. Nous sommes libres... À chacun de le vivre !

La mâchoire supérieure est en lien avec le « vous » d'aujourd'hui ; celle inférieure, avec le « vous » d'hier : l'inférieure seule est en mouvement dans l'articulation des mâchoires. C'est celle qui vient se réparer en se mettant au « goût du jour », elle s'actualise.

Les dents participent à la mastication, transformant les aliments en bol alimentaire, cela associé à la salivation. C'est le début de la digestion qui est à l'œuvre. Avaler, boire...,

le passage est éloquent, et le verbe qui le caractérise est rarement utilisé sans qualificatif: «J'ai eu du mal à l'avalier» parle autant d'un aliment que d'un événement de la vie...

Les expressions du visage sont aussi des signes visibles intéressants que vous pouvez noter. Qu'est-ce qui change? Depuis quand? Comment le ressentez-vous, le vivez-vous?

Il nous reste à voir le membre supérieur: il permet d'acter, de faire des choses, en amenant la main dans l'espace, selon le mouvement choisi.

L'articulation de l'épaule est complexe, puisqu'elle met en jeu l'omoplate, la clavicule et l'humérus. La ceinture scapulaire est la ceinture haute du corps, les appuis des membres supérieurs sur le gril costal: l'omoplate glisse sur les côtes dans le dos lors des mouvements du bras. On compare souvent les bras à des ailes. C'est l'envol dans l'action qui est souligné. L'épaule est la racine du membre. Pensez à vos racines, vos ascendants, lors de douleur. Sans une stabilité d'épaule, pas de mouvement de bras possible. Observez toujours le mouvement impossible, aussi curieux et anodin qu'il soit. Les expressions aussi: «porter sur les épaules», «les épaules larges»... Écoutez celle que vous utilisez, celle qui vous parle le mieux de votre situation. Le coude est une articulation intermédiaire qui permet d'amener à soi ou d'éloigner de soi... Quel sens est douloureux? Le poignet stabilise la tenue d'objets au sein de la main, l'action est en cours d'accomplissement, non finalisée. La main a pour fonction la réalisation finale du geste.

Le pouce a un rôle spécifique: l'opposition. Il est toujours intéressant d'entendre cette «opposition» quand les douleurs

le terrassent, ou que la stabilité est remise en question... Difficulté de positionnement ? Oser Être ? S'opposer à l'autre signifie parfois se placer... Le pouce est généralement celui que l'on suce pour s'apporter douceur et réconfort... L'œuvre par les mains, la manœuvre, le manuscrit..., n'écrivez-vous pas votre vie à chaque action posée ? Ne faites-vous pas le choix d'un manifesté ? Ne dépend-il pas du reçu, des idées que vous avez réceptionnées ? Merci aux membres supérieurs pour cette réalisation !

Le système humoral – les hormones – est responsable des humeurs variantes de l'humain. Je tiens à apporter un autre regard sur les humeurs changeantes de la femme. Elle est soumise à des variations humorales plus grandes que l'homme. Tous les vingt-huit jours, cycle lunaire, les hormones rythment sa vie, telles les quatre saisons. L'hiver est la période des règles, avec un repli sur soi, une introspection nécessaire, une mise au point de soi à soi. Elle aboutit à l'envie de renouveau, de tester autre chose, de vivre autre chose par le printemps qui suit, avec un pic d'expression et d'envie de rencontres en été. La récolte de fruits se fait jusqu'à l'automne où l'action est précise et efficace et où l'envie de calme renaît en soi. L'hiver approche..., un cycle se termine.

Entendez « règles » comme les règles d'un jeu, votre « je », ce qui vous semble juste maintenant. Vouloir les faire disparaître à tout prix est bien curieux ! Sans règles communes, on ne vit pas « ensemble », ne pas écouter en soi nos règles, c'est se nier, faire fi d'un rythme qui nous traverse quoi qu'il en soit ! C'est nier la femme dans son « dire » unique. Ne vous effacez pas, Mesdames. Au contraire, jouez votre rôle sans

attente d'autorisation extérieure, sans vous excuser d'avoir un rythme interne autre que celui de votre entourage ! Soyez vraies !

Le sein est l'organe, chez le mammifère que nous sommes, qui nourrit ses petits. Il est contraint aux variations hormonales, comme les organes génitaux et le reste du corps : je pense à la peau qui n'aura pas le même aspect, des boutons pouvant apparaître selon la saison interne, la brillance, l'éclat des cheveux... Tous les phanères entrent dans la danse des modifications hormonales.

Pour les maladies de sang, pensez aux liens du sang, la famille, le transgénérationnel.

Les nerfs conduisent une information pour sentir ou acter : qu'est-ce qui est touché dans votre corps, qui ne se manifeste plus ? Avez-vous « perdu vos nerfs » ? Se contenir, se retenir est la signature égotique.

La peau comme barrière protectrice ou comme informatrice de ce qui nous touche ?... De ce/ceux que l'on ne peut plus toucher (déménagement, décès, séparation...)?

Le langage des oiseaux est une piste à explorer pour déceler l'origine du mal-être.

Nous utilisons également les virus et autres bactéries pour nous libérer, intégrer des changements de posture intérieure. Ainsi la grippe dégrappe des situations stagnantes devenues obsolètes ou pointe les personnes qu'on a prises en grippe, l'angine (« ange-in ») invite à la douceur de paroles et de nourritures pour mieux avaler...

Savez-vous que les oiseaux utilisent leurs sinus pour migrer : savoir quand et où aller ? Les sinusites servent

une mise au clair de notre orientation de vie – ou pour l’entendre ou pour la réaliser.

En médecine traditionnelle chinoise, les émotions sont gérées par un groupe entrailles-viscère : cœur/intestin grêle – la joie –, rate-pancréas/estomac – l’introspection –, poumons/gros intestin – la tristesse –, reins/vessie – la peur –, foie/vésicule biliaire – la colère.

Les **âges du corps** offrent des expériences diverses et riches. L’embryon est le souvenir de l’union du féminin et du masculin, tous les possibles de l’humain développés au cœur de la vie intra-utérine. Être bébé, c’est faire l’expérience d’une dépendance totale à l’autre : on apprend de l’autre en l’imitant, et la relation rappelle la mission de l’âme, nous l’avons vu. L’enfant plonge « à raison » et inconsciemment dans le jeu du *convenir* jusqu’à l’adolescence où le tri opère : ce que je laisse (aux parents, éducateurs, professeurs, à la société...), ce que je modifie et ce que je garde, ce que j’ai découvert. L’adulte peut dupliquer ou faire un choix opposé au profil parental, il apprend à s’appuyer sur lui en tenant compte de l’autre, il continue avec l’énergie de sa jeunesse à produire jusqu’au moment où le corps lui impose/propose de « lever le pied ». Le temps est venu de vivre autrement : la retraite est la façon qu’ont les hommes de traiter autrement leur vie... et non pas une mise en retrait de ce qu’ils sont ! Il est l’heure de décélérer, de savourer l’instant et d’écouter la sagesse cumulée des années, avant de laisser le corps au corps terrestre qu’il est, la Terre.

Utilisez les expressions, écoutez, sentez comment elles résonnent en vous. Et prenez le temps...

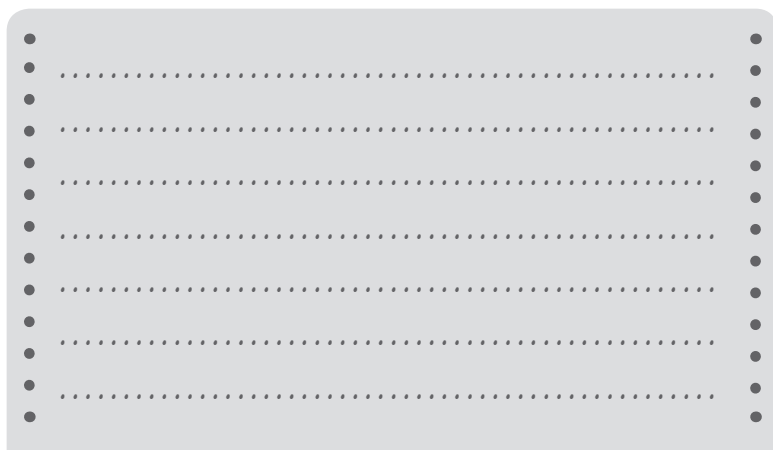
Je vous donne une expression que j'affectionne : « J'ai *attrapé* une maladie. » Si je vous lance une balle et que vous ne souhaitez pas jouer avec moi, allez-vous l'attraper ?

Les douleurs, maladies et autres symptômes comportementaux sont tous des révélateurs de changements internes nécessaires. Soit vous avez besoin de vous réveiller, soit vous devez intégrer le changement en utilisant les parties corporelles qui jouent le rôle à l'Œuvre.

En somme : vous êtes sur le chemin, vous vivez ce dont vous avez besoin.

Bonne route !

Voici quelques lignes pour à la fois démasquer vos douleurs physiques en comprenant leur symbolisme et noter les ressentis libérateurs que les prises de conscience vous permettent de faire.







Chapitre 4

Le jeu de la vie!

*Nous avons vu que, finalement,
tout est possible pour soi!
«Je suis le scénariste, le réalisateur
et l'acteur de ma vie.»*

*Et s'il était l'heure de m'éveiller en toute liberté?
Traquons ensemble nos résistances...*



Les différents choix de vie

Je suis un acteur de ma vie, que j'en aie conscience ou non ! Si j'en ai conscience, j'avance dans ces méandres, ce n'est pas facile, mais je sais pourquoi : le but de ces difficultés (= croyances fausses) est de Me libérer de mon voile illusoire. Si je n'ai pas conscience de ce qui se passe, je me crois victime de ce monde, de ces gens, de cette famille autant que de la société. Je me bats pour m'en sortir... sans y parvenir. Je suis toujours dans ce monde quoi qu'il arrive, et je souffre.

Une partie de la population, en conscience du rôle de ce monde, comprendra l'aide que représente son entourage et avancera doucement mais sûrement vers elle-même.

Une autre partie restera dans sa croyance et se sentira persécutée par l'extérieur, comme la croyance le laisse croire ! L'illusion est totale, la bataille et la vision du champ de bataille permanente, aussi ! Cela amène à lutter pour tout, dans la vie : au berceau, dans la fratrie pour être le « plus » – aimé, beau, meilleur... – aux yeux des parents, à la crèche, à l'école, au travail, en société, dans les possessions matérielles (voiture, maison, habits...), rester le plus jeune le plus longtemps physiquement, la crainte de la mort grandissant proportionnellement.

La dernière partie de la population « inconsciente » ne supportera pas cette douleur. Trop forte, trop présente et trop intense, elle choisira le suicide. Les tentatives de suicide sont de véritables appels au secours. Leurs âmes veulent

vraiment être secourues. Cela veut dire de pouvoir Être, «Se dire» sur Terre.

Ce monde représente l'extension de Soi, la manifestation de l'Amour qui Est. Toujours.

Mais, dans l'illusion, il représente la peur. Toujours.

La bienveillance, la douceur, le silence..., le bonheur d'Être

Je suis souvent surprise de l'exigence et de la maltraitance des patients envers eux-mêmes. Curieusement, quand je leur demande de me décrire leur amoureux, leur enfant, leurs amis proches, ils se transforment en agneaux ! Tout leur discours montre une compréhension, une empathie, un accueil chaleureux envers ces personnes : laisser le temps à l'autre pour se réajuster, s'harmoniser, s'équilibrer, s'assurer qu'il va bien, tout en l'encourageant par un sourire, un regard doux, un mot. En un mot : la bienveillance.

Je vous invite à faire cet accueil avec vous-même. Vous savez le faire, puisque vous le faites sûrement avec votre entourage, comme mes patients. Vous n'aviez simplement pas pris conscience que vous saviez le faire. Il est temps de le pratiquer avec vous !

Cela montre une autre douceur ignorée : l'utilisation du curseur interne. Quand nous faisons «les poupées russes», en écoutant et accueillant intérieurement le ressenti, nous utilisons le curseur interne : le cœur. C'est, là encore, beaucoup de respect et d'amour qui aboutit à la mise à l'endroit,

à la libération. Le mental est concentré sur cet interne, le cœur de soi : c'est l'union mental-cœur qui fait l'un.

Si on élargit son action au quotidien, il permet de recevoir l'extérieur tout étant décideur de ce qu'il voit/entend. Nous devenons alors clairvoyants.

L'important est de se poser, de prendre conscience de son intérieur, du ressenti de calme, de sérénité en ce for intérieur. De ce lieu – refuge quiet en soi –, on observe l'extérieur : les couleurs, les parfums, les sons, la lumière. Tout est changement, mouvement permanent du vivant qui s'exprime dans la diversité.

Cette observation révèle que ce calme intérieur est toujours présent quel que soit ce que l'extérieur montre.

L'extérieur n'est donc pas la source de ce calme, et il n'a visiblement pas de pouvoir sur l'intérieur, puisqu'il ne le perturbe pas.

Je suis sûre qu'il vous est déjà arrivé d'être tranquille au milieu d'une tempête, de sentir ce calme alors que tout s'agite autour de vous. Ce calme EST l'unité. C'est le « ce que l'on est vraiment » que l'on peut facilement perdre de vue dans la course effrénée du quotidien.

Écoutez-vous plus la musique, ou le silence qui la porte ?

Regardez-vous plus les couleurs, les formes, ou la lumière qui les révèle ?

Sentez-vous plus les douleurs corporelles, ou le calme intérieur ?

Le silence est l'addition de tous les sons.

La lumière, celle des couleurs.

Quand on cesse de se leurrer, le calme apparaît ; il semble envahir l'espace. Il a toujours été là. Il a même été celui qui, par comparaison, a souligné la douleur.

C'est le principe du film : sans la lumière, pas d'images ; et sans le silence, pas de son. La lumière blanche est l'addition de toutes les couleurs, là où le silence est celle des sons. C'est grâce à l'unité que le séparé prend vie. Cette vie est toujours l'unité. Souligner l'unité fait fondre le séparé.

Chaque couleur constitue le blanc. Pas de blanc, s'il en manque une.

Chaque son constitue le silence. Pas de silence, s'il manque un son.

Chaque élément du corps vit par le Soi, l'esprit pur.

L'unité permet de manifester les possibles à travers le corps, la matière. Cette matière est partout, tout est composé d'elle, seule la forme varie, l'assemblage est « autre ». Ce n'est donc plus le « faire », mais le « se laisser faire, se laisser porter » qui prime. « Il n'y a rien à faire. » « Être » est le seul désir vrai. Nous avons l'habitude de croire qu'en faisant beaucoup nous aurons beaucoup, et cela nous permettra d'exister en ce monde, d'avoir un statut. Exister... telle une coquille vide.

Seul Être a de l'importance, puisque c'est la seule vérité ! Être est déjà là.

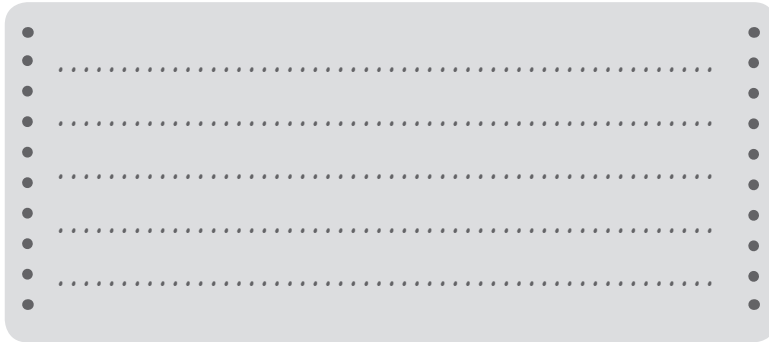
Réflexion...

Et si je prenais conscience de l'Unité ? Et si je me sentais en lien avec tout ce qui m'entoure ? Et si je comprenais que ce que je vois comme étant le vide est aussi ce que je

suis ? Le corps est constitué de 99,99999 % de vide contre 0,00001 % de plein. N'est-il pas curieux de focaliser sur ce qui représente si peu ? D'autant plus que ce « plein » dépend totalement de la façon avec laquelle on le regarde. En vérité, on le façonne au fur et à mesure par le regard, une des possibilités d'être..., une croyance, une sorte de moule. Rien de plus qu'un choix, qu'une expérience que l'on fait.

Poussière d'étoile...

Laissez votre corps être porté par le support en conscience et répondez aux questions... Sentez-les de l'intérieur.



Correction rapide et simple!

La réponse n'est pas dans le « quoi faire ? » mais « **avec quel état d'esprit ?** » Quel est celui que je nourris ? Si je suis dans un rapport à l'autre où je le vois différent de moi, où je souligne ma particularité, où je souhaite me différencier de l'autre, je suis en bataille... C'est l'ego que j'ai choisi : il tient les rênes. Si je regarde la situation avec l'unité, j'embrasse l'ensemble, je prends avec moi, intérieurement, à la fois l'autre et moi : chaque élément est extension de Soi.

Prenons l'exemple d'une relation conflictuelle.

La justice du monde nommera un bord « victime », et l'autre « bourreau ». Elle sera alors la « sauveuse » du trio. Chacun aura attaqué ou défendu l'autre. Il n'y a pas de victime, s'il n'y a pas de bourreau. L'inverse est tout aussi vrai.

Au regard de la justice de l'unité, nul n'est coupable. La responsabilité réside dans la vision : savoir voir en l'autre ce que l'on est soi-même. L'autre est, comme moi, une part d'unité, et chaque unité est semblable à l'Unité. Pensez à la feuille blanche : ce n'est pas le fait de la déchirer qui change son état d'être – chaque part reste « une page blanche », même si elle est d'apparence plus petite, de forme différente.

Aucune différence possible, dans le fond.

L'autre est le reflet de ce que je crois possible. Je projette sur l'autre pour mieux me voir, pour mieux réaliser. C'est ce qui se propose dans la rencontre.

Si je suis « à l'envers », c'est une occasion de me remettre à l'endroit. Prise de conscience de la souffrance. Prise de conscience que ce n'est jamais à cause de l'autre que je souffre : l'autre n'a pas ce pouvoir sur moi. Je ne vois en lui que le reflet de la poutre qui est dans mon œil. La solution est en moi. Je me laissais *croire* une erreur. En la lâchant, je me mets à l'endroit et je peux me pardonner et m'aimer, m'unir à l'amour inconditionnel que je suis.

Si je suis à l'envers et que je reste au premier ou deuxième niveau de conscience, je reste dans le trio de ce monde, et j'exige que « justice soit rendue ». Ma souffrance continue

inlassablement, et je finis par me demander : « Pourquoi le monde s'acharne-t-il sur moi ? Qu'ai-je fait pour mériter ça ? Moi je n'ai pas de chance. La vie est vraiment dure et injuste. » *L'homme est un loup pour l'homme. L'enfer, c'est les autres !*

Si je suis « à l'endroit », je vais **pardonner**. « Par-donner » : donner à chacun ce qu'il est vraiment. Se voir « pareils » les uns les autres, et ainsi se pardonner à soi-même de s'être cru, vu, séparable. « N'être que la vérité » et n'avoir plus rien à projeter sur cette personne. Tout rentre dans l'ordre. On s'aime. Tous les acteurs de la scène en sortent gagnants. Personne n'est laissé sur le banc de touche..., « personne », *nobody* en anglais. Pas de corps ! Et, comme nous rejoignons la pensée réelle du « Je suis un seul Soi », nous sommes tous libérés.

Tant que l'on a à se départir de croyances fausses issues de l'ego, de l'expérience limitante, on utilise le corps qui est l'outil parfait.

La pratique de « mise à l'endroit », la prise de conscience d'être le Soi, nécessite des répétitions régulières et structurées. Le mental n'a pas l'habitude de se fixer sur une analyse aussi poussée et sur la durée, il s'éloigne très vite du sujet de conscience à réaliser.

La pratique consiste donc – chaque jour, le plus souvent possible, puis chaque fois que la tentative de se laisser définir par le corps surgit – à revenir à l'idée de « Je ne suis pas ce corps. Je suis l'esprit qui le gouverne. Je suis un seul Soi, l'esprit pur ».

L'Esprit pur signifie «Celui Qui Est», l'Unité ; *a contrario* de «celui qui croit», l'ego. Il est l'Amour inconditionnel, vrai, puisqu'il embrasse toute la création sans distinction..., sans condition. Cœur et esprit joints sont l'unité.

Prenez votre carnet et regardez les moments de vie que vous y avez décrits. Il est l'heure d'ajouter en bas de page : «Ça, c'est ce que je crois»..., rien de vrai ! Et de reprendre chaque phrase écrite en précisant que ce n'est là que votre croyance.

En faisant l'exercice, observez votre ressenti : est-ce que la colère est présente ? Refusez-vous d'entendre que ce n'est là qu'une croyance ? Entendez-vous la résistance de l'ego par «Non, je l'ai vu, c'est la vérité!» ?

La vérité est que nous avons tous la même valeur. La vie est la vie, quelle que soit la forme par laquelle elle s'exprime. Une seule valeur qui se décline en trois mots : Vie, Amour, Être.

Vous pouvez noter, ici, vos résistances ressenties : là encore, soyez bienveillant avec vous-même... Vous êtes en salle de classe, en plein apprentissage de qui vous êtes, et cela prend le temps nécessaire.

A gray rounded rectangular box containing a series of horizontal dotted lines for writing, with small black dots at the beginning and end of each line.



Doute? Certitude?

Quand on voit la douleur partout en ce monde, il est tentant de se dire : « Comme ce n'est pas la vérité, je m'en moque. »

Tant que vous êtes gêné dans ce monde, par ce monde lui-même, vous avez du travail à vous rendre compte : vous connaître..., et par extension *nous* connaître !

Ce monde, parce qu'il est la projection de l'ego est le monde parfait du retour vers Soi.

Chaque élément, vu pour ce qu'il est – un non-sens, une croyance erronée – permet d'en lâcher prise. Chaque élément est, en effet, une proposition à voir la petitesse de l'ego.

Les faux amis...

Je connais des personnes qui estiment qu'« eux savent mieux » : elles sont « spirituelles », elles mangent bio, sont végétariennes, voire vegan, n'ont pas de téléviseur chez elles, et leurs enfants n'ont pas de téléphones portables, l'instruction de leurs têtes blondes se fait soit par eux à la maison, soit dans des écoles privées alternatives type Montessori, elles évoquent la communication non violente, l'éducation positive, le développement personnel... et le tout en jugeant

«les autres», ceux qui n'ont pas fait ces choix et qu'elles ne comprennent pas, qu'elles évitent de côtoyer.

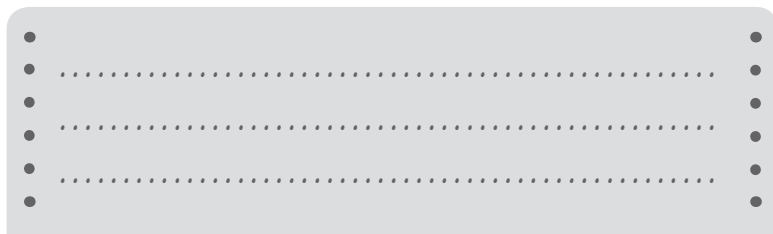
Je prends volontairement ces exemples. En me lisant, avez-vous senti monter la colère ? Si «oui», ce serait intéressant de le noter :



J'ai rencontré une personne qui comptait ses relations sur les doigts d'une seule main : que de tri, que d'isolement !

Voilà de bons exemples d'ego manifestés. Toute forme de jugement existe par l'entremise de l'ego. Rien de bon ou de mauvais dans les choix précités. S'ils conviennent profondément à chacun, tout va bien ! L'erreur est d'estimer que ce sont là «des choix meilleurs que ceux des autres», d'être incapable d'écouter «l'autre» et de respecter son choix. C'est se séparer, créer des clans entre «ceux qui font bien» et «ceux qui sont inconscients».

Je vous invite à regarder de plus haut : qui pense tout cela ? Quel est le penseur de tout cela ? Qu'est-ce qui vous pousse à tout cela ? Qui est ce «je» ? Qui sont les inconscients ?





Je crois que la question récurrente qui m'est posée au cabinet est: « Quel sport dois-je faire ? » Je réponds toujours qu'il n'y a pas un sport meilleur qu'un autre sauf celui que l'on aime pratiquer. Et d'ajouter que si ce n'est pas un sport mais une pratique musicale ou artistique, ou seulement la contemplation, c'est parfait ! Aucune activité n'a plus de valeur qu'une autre.

Quelle est celle qui vous correspond, là, maintenant ? Si votre réponse est « aucune » c'est OK aussi !

Il n'y a que l'ego pour juger.

Prendre de la hauteur, c'est observer ce penseur..., sa petitesse, sa peur, son cloisonnement, son enfermement. C'est le but de la méditation. L'introspection permet cette prise de conscience.

Je ne serai pas plus moi en mangeant de telle ou telle façon, en m'habillant avec tel ou tel vêtement. Aucun diktat n'a de sens *absolu*. Seulement ce qui me vient là, maintenant, en respect avec ce qui m'entoure et ceux qui m'entourent. Rien de plus, rien de moins.

Observez vos certitudes.





Créer sa vie...

Actuellement, il y a ce fantasme de se dire que l'on va choisir sa vie, créer sa vie.

Nous avons déjà créé notre vie ! Nous avons déjà créé ce monde... Il est pure illusion ! Une illusion douloureuse d'où l'on veut s'échapper. Et, pour ce faire, on croit pouvoir choisir d'attirer consciemment à soi ce que ce « soi » veut.

Il n'y a que l'ego pour faire croire à une supercherie de cette envergure en ce monde ! C'est tenter d'échapper à l'ego avec l'ego, c'est regarder l'ego avec l'ego, juger encore ce monde en tentant de sortir du marasme qu'il engendre... Peine perdue !

Se libérer vraiment sous-tend la compréhension de la distinction entre « ego » et « Unité ». De savoir et reconnaître la différence entre les deux.

Or, choisir de regarder ce monde de la même façon tout en croyant pouvoir choisir ce que l'on vit, ce que l'on attire, c'est oublier que tant que je crois ce monde «vrai», «réel», j'en suis le pantin. **Je ne fais que l'expérience de ce que je crois, de ce que nous ne sommes pas !**

Si je veux me sauver, le suicide n'est toujours pas une solution «sûre»: l'état d'esprit que j'ai en étant incarné restera le même en l'absence de corps. Le corps ne choisit pas ! Il est neutre. C'est l'esprit qui le gouverne. J'aurai toujours des prises de conscience à faire pour me libérer vraiment du regard égotique. La peur restera présente, et la peur, c'est l'ego.

La seule solution qui s'offre à moi est donc cette «prise de conscience»; celle de ce que je crois – cet extérieur –, à distinguer de ce que je suis –, l'intérieur calme et serein, qui inclut tout et nous tous.

Alors, je prends la mesure de ce que j'ai créé par projection. Tant que je crois quelque chose qui n'est pas l'amour, je projette cette chose dans ce monde, qui me la renvoie. Je peux le voir, le sentir, en faire l'expérience.

Quand j'ai tout vu comme inepte, faux, mensonger, je me réunis. C'est l'amour, l'unité qui prend Sa place, celle qui a toujours été là est vue enfin. L'Unité s'étend indéfiniment, et je vis vraiment ce que «Je suis», nous sommes. Nul besoin de vouloir modifier ce monde par l'extérieur: c'est voué à un échec certain.

En revanche, le voir dans sa vérité, c'est s'unir à Dieu, à l'Unité, et c'est la manifester, la vivre.

L'ego est donc petit, mais malin, vicieux. Il tente d'exister par tous les moyens, surtout ceux bienséants de l'altruisme, des idées écologiques participatives, toutes les BA, participations aux actions dites humanitaires, entraides en tous genres... Tout cela est formidable pour le vivre-ensemble. La vigilance s'impose quand on est prompt à juger les « autres » qui ne font pas ça, ou quand on se voit défendre bec et ongles ses idées... L'ego a déjà pris les rênes !

Voici un tableau regroupant les caractéristiques de l'ego et de l'Unité :

Ego	Unité
l'envers	l'endroit
la peur	l'Amour
la séparation, l'exclusion	l'Union, l'inclusion
différences, particularités	semblable, pareil, Un
manque	abondance
souffrance	joie, bonheur d'Être
agitation	silence, douceur, calme, sérénité
perte	gain
le péché	l'innocence
la projection	l'extension, la relation
maison de l'illusion : l'irréel	maison de la Vérité : le réel
les ténèbres	la lumière
la mort	la Vie
l'extérieur	l'intérieur

Avec la peur, je regarde l'autre comme séparé de moi et comme différent de moi. Je regarde le corps et je le juge. J'établis ainsi des normes, et ce qui ne rentre pas dans « la norme » vient accentuer la peur et vient la nourrir. Je m'éloigne par peur de l'autre et me sépare un peu plus de la Vérité. Là où l'ego projette vers l'extérieur, la vérité s'étend à l'intérieur.

L'ego est irréel. La Vérité seule est réelle. Il n'est nullement demandé de s'investir dans l'ego ni de le craindre, puisqu'il n'existe pas. Simplement comprendre, voir qu'il n'a aucun effet sur Soi, donc aucune réalité.

Voir l'erreur permet de la corriger.

C'est tout.

Une image : un cours d'eau.

Quand on l'observe, on s'aperçoit que rien ne l'arrête. Aucun rocher ne le stoppe. Les barrages connaissent sa puissance : ils l'utilisent pour la transformer en électricité. Cette eau puissante est le Soi ; le barrage, le soi. Si le soi croit pouvoir stopper le Soi, il se brise : gêne, maladie, mort. Si le soi se met au service du Soi, il se laisse traverser et transforme cette force en réalisation, en Création.

C'est en cela que « tout est déjà là », c'est pour cela que l'on parle d'abondance, d'accompli.

Un résumé s'impose

La pensée classique de l'ego

Je suis fabriqué par des parents. Je n'ai pas choisi ma famille. Je la subis.

Ce monde est réel et dangereux. Je n'ai que chance ou malchance dans la vie, selon l'étoile qui me guide.

Cette vie n'est pas un long fleuve tranquille. Au contraire, il me faut batailler, me méfier, me défendre, au besoin à chaque angle de vie. Je suis prompt à culpabiliser, si je ne conviens pas. Quoi qu'il en soit, cette vie, je finirai par la quitter. Mourir. J'espère transmettre de moi, de ce vivant que je suis.

La Vérité

Elle sait l'inchangée qu'elle est. Elle s'étend indéfiniment Une et entière. Seul l'Amour est. Ce monde représente un rêve impossible et irréel : aucune fragmentation ne peut avoir lieu, aucune séparation. Il *semble* seulement exister. Ici, je suis en paix, au Ciel, en Dieu.

Le chemin du retour ou comment aller de l'ego à la Vérité ?

Si je « suis ici », c'est que je *crois* cela possible, je suis une erreur originelle qui *semble* faire naître un état d'esprit qui lui correspond : l'ego. Je *semble* donc me fragmenter, tellement que j'oublie à chaque séparation un peu plus qui je suis vraiment, jusqu'à me laisser définir par une âme, distincte d'une

autre et d'une autre encore, et ayant besoin de me rencontrer matériellement, me séparant un peu plus dans la densification. Le corps devient mon identité, et je me compare aux autres. Ils semblent mieux, plus, moins..., intelligents, beaux, cultivés, riches, pauvres, bêtes, ignorants..., que moi. À chaque rencontre, je peux souffrir de ces différences. Je singe la culture familiale, locale, mondiale, et quand je rencontre l'agréable, le souvenir de ce que je suis surgit. L'amour est tellement beau et bon que je le protège, que je le préserve, que j'y reviens sans cesse. Quand je m'en éloigne, je souffre. Alors j'y retourne, j'en redemande ! Au besoin, je le cherche. Il m'appelle, et j'y réponds. Naît alors une prise de conscience grâce à ces différences de ressenti. Peur et douleur côtoient amour et douceur. Je combats les premières aux profits des deux autres. Je sélectionne mes relations, mes activités, mon alimentation. Je choisis « le meilleur » pour que le résultat soit « le bon », l'agréable. Une seule chose me terrasse : la mort. Je ne peux rien faire pour l'éloigner. J'ai beau essayer, elle surgit dans ma famille, dans mon cercle amical, au travail, dans la rue..., partout. Imprévisible. Impitoyable. Même les meilleurs d'entre nous... Avec elle surviennent des questions : à quoi bon, tout ça ? À quoi bon, la vie ?

À bien y réfléchir, je souhaite quitter ce monde en étant en paix. J'ai appris. J'ai aimé et détesté, haï parfois, mais arrive l'heure de la trêve. Je souhaite pardonner aux ombres et aimer ; j'en connais le fruit et m'en délecte sans faim..., sans fin non plus !

J'apprends alors que le pardon est la vision du semblable : l'autre, c'est moi. C'est donc à moi que je pardonne. Je me

pardonne de me donner une fausse définition de moi, de me détester, de ne pas me connaître. Par-don..., je donne ce que je reçois – reSoi – la Co-Naissance = Soi, le sens, que je m'offre en don.

Je sors progressivement de ma torpeur. Je troque la peur contre l'Amour et me réunifie à tout ce qui se présente à moi. Je donne la vérité là où, avant, je croyais à l'illusion. Je prends conscience que je ne suis pas ce corps. Il est l'outil parfait pour mon retour à la Vérité. Chaque fois que je me trompe, il m'en informe, soit par la peur, soit par la douleur qu'il m'offre. Il me suffit de me corriger, de me redonner la vision de l'Unité, de guérir au niveau de l'esprit : choisir l'Unité au lieu de l'ego. Dans chaque circonstance, j'embrasse ce que jadis j'excluais. Je me réunifie. Inlassablement. Chaque jour un peu plus. Toujours.

Je rejoue l'Unité qui s'étend, «l'autre» n'est plus, je sais qu'il n'est qu'extension de moi. Je sais qu'il n'y a qu'un seul esprit : le Soi, l'Unité.

Je peux, en toute quiétude, revenir à l'intérieur de moi où le calme règne et inclut toutes et tous. L'extérieur n'est que pure illusion, simple révélateur de ce que je crois et donc projette. Il ne m'effraie plus.

Je suis en Paix. Chaque ancienne image extérieure qui m'apeurait est vue comme irréaliste et est embrassée. À sa place, c'est l'amour qui s'étend. Je refais le parcours de ma vie avec ce nouveau compagnon : la Connaissance.

La Connaissance

La **Co-naît-sens** : ensemble naît le sens. Un changement de vue permis par la présence de l'autre, un renouveau. J'apprends donc à voir chaque moment, chaque situation, chaque action, chaque personne d'une nouvelle façon. Faire peau neuve. Comme une découverte. Telle une première fois. Je troque la peur pour l'amour..., je regarde l'appel à l'amour qui s'est présenté à la petite fille que j'étais. Et cette fois-ci je l'entends et y réponds. La peur du regard de l'autre sur moi devient aimant. L'autre m'invite à me faire confiance..., à Moi « m'aime ». À me regarder avec l'amour que je suis. Ce n'est plus de la pitié que je retiens. Je ne la retiens plus ! En la lâchant, je m'en délivre, et c'est une embrassade, une accolade douce et bienveillante. Je sens que c'est toute la famille qui s'unit. Dans la cuisine qui nous accueille, mon frère et moi, à la maison, dans l'église..., les larmes individuelles de tristesse font place, collectivement, aux larmes d'une union possible. Larmes libératrices. Cette tristesse, c'était des pleurs sur soi-même. Collectivement, c'est la reconnaissance qui est en route, elle s'étend, et je vois défiler tous les souvenirs de deuils familiaux d'une tout autre façon. Finie, la séparation. Place à l'union. Chaque illusion est portée à la Vérité. Chaque rêve sombre s'éveille à la réalité lumineuse du tout amour. Le corps n'est pas en reste : il vibre tel un orgasme prolongé, permanent. La sensation est surprenante, puis habituelle. Je deviens l'amoureux du vivant. Je me sens aimé, même seul dans une pièce. Chaque action est vécue comme un acte amoureux. C'est une prise de conscience active, volontaire. Elle me semble tellement évidente que je

vois la transformation qu'elle me propose. C'est se défaire de l'ego en choisissant le doux. Plus besoin de passer par la douleur. Faire ce choix conscient me permet d'Être, et je prends conscience que chaque relation particulière est le souvenir de l'amour que «Je Suis». Un souvenir qui s'étend de plus en plus largement maintenant, qui embrasse de plus en plus de monde, LE monde, qui efface les différences, qui balaie les individualités pour n'être que Soi.

Soi dans tous ses états, dans toutes ses manifestations. Une seule définition prévaut : l'amour d'Être, le jeu de Soi.

Il n'y a plus de «je», de «moi». Soi s'amuse dans toutes les manifestations qui sont. Aucune n'est vue comme «bonne» ou «mauvaise», «belle» ou «laide». La neutralité accompagne la vision de Soi. Partout, la douceur d'être. Il n'y a pas «d'ailleurs». Le Présent est une étendue de douceur joyeuse, pétillante, vibrante, permanente, sans distinction de ressenti ; les images qui défilent dévoilent les croyances. Rien de plus. Tout est apaisé.

Petite application personnelle

En plongeant dans mon passé, je récolte aujourd'hui les fruits qui m'attendaient déjà à cette époque. Ce sont de véritables joyaux. Se réunifier n'est pas seulement sentir le lien à l'autre, c'est sentir l'autre vibrer à l'unisson de Soi, et de façon exponentielle, vibrer ensemble. Je vois rapidement la libération de chaque membre de la famille ; tous se défont de chaînes lourdes, c'est une danse qui s'invite à la fête de réconciliation. Défilent les souvenirs adolescents, l'attrait pour la différence, la curiosité mêlée d'enthousiasme

pour ces rencontres qui sortent du schéma familial : autres croyances, philosophies, styles de vie, cultures. Je comprends l'importance de tous les outils de ce monde : chacun permet d'accéder à un niveau de conscience. Tous sont nécessaires au réveil du rêve/cauchemar. Que de bienveillance se cache dans ces visions possibles de la vie ! Chacun, à son rythme, peut, quand il est prêt, quand il le désire, se réveiller. C'est une horloge libre. L'heure, une décision personnelle. Je suis en Gratitude. La lumière peut être voilée, couverte, mais elle ne peut s'éteindre et, telle une flamme, elle peut s'embraser ardemment quand les conditions sont réunies, quand on la nourrit – elle seule. Alors, plus de ténèbres possibles. Elles disparaissent dès que la lumière apparaît, la cachette de l'ego est défaite. L'Amour embrase et embrasse tout et tous qui semblaient s'y cacher.

La pitié, pépin *versus* pépité !

L'ego sait utiliser les termes spirituels, ceux de l'éveil, pour s'autoproclamer «Éveil». Il est important, selon moi, d'adopter une stratégie à chaque agacement, colère ou autre signe égotique.

Pour me défaire du désagrément qu'engendrait sur moi la pitié, je me suis plongée dans le souvenir d'enfance de l'annonce du décès de ma mère à l'une de mes tantes.

Son regard est décrit par moi, la sensation qui suit est la mienne : je suis celle qui détient la clé. Il est erroné de dire que ma tante m'a regardée ainsi. C'est mon ressenti. Mon choix inconscient. Le fait de remarquer ce ressenti désagréable et d'accepter de voir que c'est le regard que je porte

sur ma tante qui me revient par le biais du ressenti me fait accéder à la prise de conscience. C'est le premier pas à faire. Le niveau de conscience du sage qui se sait libre et qui le vit.

Je suis celle qui, par la vue, réceptionne le ressenti. Il part de moi pour me revenir, tel un boomerang. Le « donner-recevoir ». Je l'ai donc inconsciemment en moi, dans mon esprit ; il fait partie de mes pensées, des croyances que j'ai en m'incarnant. C'est un de mes voiles.

Personne n'a le pouvoir de me l'infiltrer. C'est déjà là. Il y a une part en moi qui croit cela, qui trouve cela « normal ». Ma tante est celle qui me permet de me le révéler.

Quand on est « à l'envers », on croit que l'autre a un pouvoir sur soi. Il n'en est rien.

Ce n'est pas ma tante qui me regarde avec pitié, qui aurait le pouvoir de me « faire moins », mais moi qui utilise ma tante comme un écran sur lequel je projette cette croyance d'un « moins » possible sur elle pour me la révéler. Si je ne l'avais pas crue, je n'aurais pu la projeter, je ne l'aurais pas ressentie. Rien de tout cela n'aurait eu lieu.

Mais je l'ai crue. Alors je la projette. Ma tante est la personne parfaite : elle est, elle-même, mère de quatre enfants dont deux qui ont le même âge que mon frère et moi. Je m'y vois ! Ce « moins » prend sa place. C'est, en vérité, le « moins » de la séparation. Un corps en moins par la « mort de ce corps ». Ce que les corps permettent de ressentir se heurte en moi à une connaissance de l'Esprit uni : « nous sommes toujours ensemble ». Ce conflit intérieur engendre le « trop » : la culpabilité de ne pas croire en la mort telle que définie par ma famille, de ne pas comprendre la tristesse de ses membres, de me sentir en lien avec ma mère, cette âme

qui n'a pas changé pour moi mais dont tous parlent au passé. N'existe-t-elle plus ? N'est-il pas « normal » de lui parler ? De la sentir ?

Cette perception de « la permanence d'Être » est le « trop » qui m'encombre et qui se confronte au « manque » de ce que je vois se jouer chez les autres (encore une croyance que je projette et qui rencontre les acteurs parfaits = acteurs qui peuvent croire inconsciemment la même chose que moi et qui la jouent!).

En prenant conscience que le « trop » n'existe que parce que je souhaite rester dans la croyance de l'ego – me séparer des autres qui n'auraient pas ce savoir, être particulière et se voir arrogante de sentir un « plus » en soi –, j'en lâche prise. Je suis libre de voir la Vérité. La Vérité me dit que nous sommes tous le Vivant, qu'il n'y a aucune différence de connaissance de l'un à l'autre, que nous baignons dans l'Unité, puisque nous la constituons, et que « trop » et « manque » sont impossibles.

Je peux revoir la scène autrement : nous sommes cette Unité, dans l'Unité et par elle j'entends la confirmation d'être, in-changeable, que la forme n'est qu'un leurre et qu'en s'y accrochant, elle est perçue comme douloureuse.

Le fait de sentir cette Unité permet à la sérénité de prendre place, toute la place, puisqu'elle est ce Tout. Plus de pitié, plus de culpabilité, plus de « manque » ni de « trop ». Juste une paisible union de toutes ces âmes avec ou sans formes-corps. C'est une écoute du ressenti, yeux clos, qui redonne la paix, l'extension d'être. C'est le souvenir dans le champ de ce même ressenti joyeux et calme, aimant. Rien n'a changé dans la maison de ma tante, et tout a changé dès lors que je

me suis accrochée aux images, aux formes..., aux acteurs de ma croyance inconsciente.

Aujourd'hui, je suis en gratitude face à ce moment de vie. Il est une libération, un joyau découvert qui me donne accès au Soi, je me sens en lien à tout et tous, sereinement. Sans cet entourage, comment aurais-je découvert ma présentation au monde ? Comment aurais-je compris ce monde ? Ce qu'il m'offre ?

Je vous invite à adopter une réflexion, un rituel, vous redonnant la vérité, une remise à l'endroit facile et rapide.

Je vous souhaite de trouver un cheminement par questions/réponses honnêtes de soi à Soi pour déjouer l'ego.

L'ego semble partout : il fragmente, fera se sentir en paix, heureux, triste, vengeur... L'Unité est la seule « chose qui soit » : elle unit.

La Vérité apaise là où l'ego apeure. L'ego cherche le sens de la vie par analyse comparative là où l'Unité embrasse dans un « Un pour tous, tous pour Un ! » Chaque élément étant vu comme un élément du tout qui tente de se reconnaître. La Relation.

L'Unité efface les différences là où l'ego les souligne et les juge, les classe et les numérote.

Ce que l'on regarde n'est pas la Vérité, mais notre révélateur de croyance.

Ce que l'on ressent *via* le corps guide sur la croyance.

Et la mort, dans tout ça?

Je suis très à l'aise avec la spiritualité, ses termes ne me gênent pas. Au contraire, ils me parlent, ils font sens en moi.

La psychanalyse, la médecine traditionnelle chinoise, la physique quantique, la biologie et la spiritualité offrent des ponts qui permettent de comprendre que, tout et partout, illusion et Réel sont décrits.

Quand j'ai accepté de « rouvrir en grand » cette porte imaginaire entre le monde matériel et immatériel, je me suis de nouveau trouvée devant un dilemme. Je sentais des énergies différentes, comme ce que je sens dans la matérialité, mais je ne souhaitais plus jouer le jeu de l'ego. Stop aux leurre! Assez des illusions! J'avais le sentiment de nourrir l'ego avec d'autres objets « plus spirituels ».

J'ai mis longtemps à admettre que, comme dans la matérialité, la cosmogonie qui est mienne n'est qu'un outil, comme chaque élément de ce monde « concret » – 0,00001 % de densité seulement! – et qu'une fois embrassé véritablement ce Tout matériel et immatériel, seul reste le Soi.

C'est comme si j'avais appris à écouter une musique jouée par des cuivres et des percussions sur Terre et qu'en les embrassant, j'entendais le silence qui la portait, puis, en agrandissant l'écoute plus finement apparaissaient les cordes de l'immatériel pour compléter cette symphonie.

Avec le temps, j'apprends à effacer cette supposée différence entre les « deux mondes » et à vivre le « Fils de Dieu » ou « Christ » des religions, l'Unité, le Soi.

Cette bataille qui était mienne, comme toutes les autres, est évidemment celle de l'ego. Lui seul érige des barrières.

Je crois important ce témoignage, parce qu'il m'a permis d'accéder à cet enseignement : « Ne bataille pas : c'est l'ego. Utilise tous les outils : ils sont parfaits pour le Salut. »

Le « Salut » est un autre terme pour parler du pardon, de la mise à l'endroit de soi en Soi. Et j'avais grandement besoin de cette phrase entendue, reçue, pour utiliser, pour comprendre ce qui se présentait à moi : guide, ange, archange, être décédé et bloqué parfois, connu de moi ou non. J'ai ainsi découvert que l'on apprend tous les uns des autres. Là encore (avec ou sans corps !), on projette sur l'autre et on reçoit sa propre projection.

Donner et recevoir ont toujours lieu en même temps, et l'on donne/reçoit ce que l'on reçoit/donne. C'est permanent.

J'ai, depuis, la chance – ne devrais-je plutôt dire « J'ai, depuis, usé du pouvoir en Soi » ? – d'accueillir, voire d'accompagner, les personnes qui « décèdent » à leur nouvel état de « dépourvues de corps », de les rassurer au besoin ou de leur enseigner ce qui se poursuit, arrivées « ici ».

Je ne suis pas dupe. Je regarde les projections pour Se voir. Et, en même temps, je sais qu'en ce monde, cet « ici-bas », c'est être « passeuse d'âmes », aider à soutenir la vision de l'Unité. Une entraide qui réunifie.

La **mort** est, selon moi, la face complémentaire à la naissance qui, ensemble, s'appellent « Vie ». Comme les faces de la même pièce. Indissociables. Quand l'âme s'incarne, elle « meurt » de son expérience éthérée pour intégrer un corps, puis l'enfant qui naît meurt de la vie intra-utérine pour naître à cette vie terrestre, puis à chaque mort de dépendance,

il naît à l'autonomie..., jusqu'à la mort du corps qui permet de naître à une autre expérience.

J'ai déjà témoigné du fait que la mort n'existe pas vraiment, pas comme on la croit, pas dans ce qui fait peur. Il n'y a pas de fin. Seulement une faim insatiable de l'âme à se connaître, à revenir au pur esprit qui Est, à l'Amour, à Dieu. Cet idéal, consistant à penser qu'une fois « mort » on sera libre, dans la lumière, avec tous ceux que l'on aime, réunis en Dieu..., n'est pas ce que l'on m'a appris.

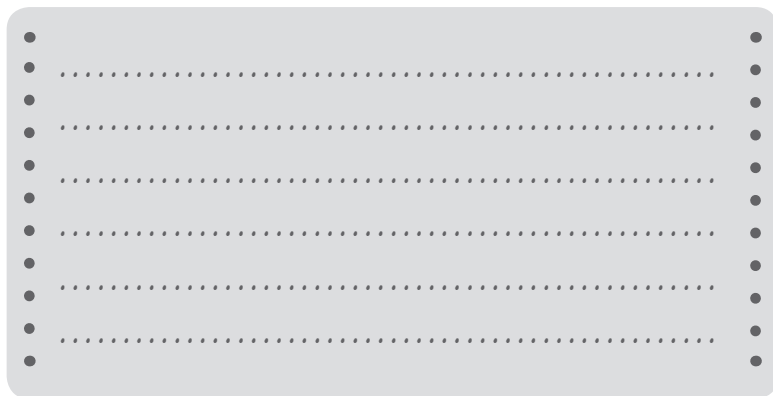
L'âme qui quitte le corps n'en est pas moins âme pensante. Ses pensées n'ont pas varié ni disparu par la « mort du corps ». Que nenni ! Elle fera l'expérience de ce qu'elle croit.

Quelle que soit votre cosmogonie, l'image, les mots que vous avez pour décrire cet « après », il est, comme la vie sur Terre, un leurre de l'ego, des images, des projections. Deux choix : s'accrocher à chaque définition de ces « êtres de l'au-delà », ces dimensions, ou les considérer comme des outils pour revenir au Réel, à l'Unité, à Dieu. Tant que l'on a besoin de ces outils, ils se présentent à soi. Ils ne sont donc pas mauvais. Jamais. Seulement, là encore, des révélateurs, des réveilleurs, des acteurs parfaits pour répondre à l'Amour que nous sommes. Ils nous aident à élargir notre regard sur la vie, à étendre notre savoir jusqu'à la Connaissance. Une fois que l'on voit l'Amour en tout..., on vit l'Amour en Tout. Dieu, l'unité retrouvée.

Il n'en est pas moins important de respecter la souffrance, la tristesse qu'un décès procure en soi ou à l'autre. Nier les émotions sous prétexte que « ce n'est pas pour de vrai »

est une erreur. Les corriger passe par l'accueil des émotions. Un accueil se fait sans jugement : on prend acte de l'information qui est donnée. C'est tout.

L'information reçue donne accès à la croyance que l'on a. C'est elle que l'on voit se jouer. Si je suis triste, qui est-ce que je pleure ? L'autre, décédé, ou moi ? La peur de ne pas y arriver sans l'autre ? La sensation de manque ? Qu'est-ce que je ressens ?



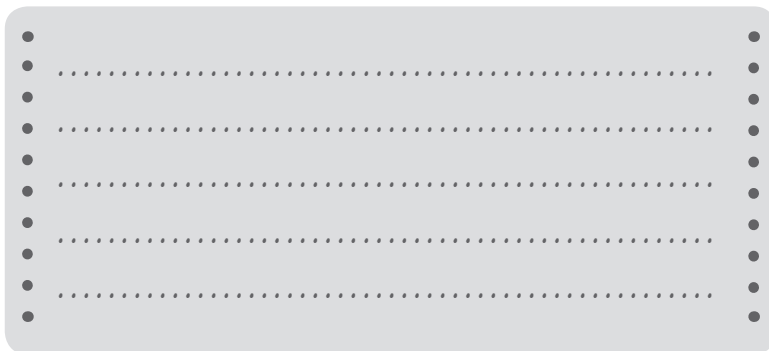
Une fois l'écoute réalisée, on peut s'accepter. C'est.

Là encore, sans jugement. Rien n'est « bien » ou « mal » dans ce ressenti. Il est nécessaire de s'écouter pour se connaître et d'accepter ce que l'on est, comment on réagit, comment on fonctionne. En prendre conscience pour pouvoir lâcher les erreurs, les leurre. Alors, on s'assume. On se vit responsable et on choisit de nouveau.

Si je grille des étapes, ce « je » est l'ego, et je tourne en rond. Je souffrirai toujours des mêmes situations. Aucune chance d'en sortir.

Si j'avance pas à pas, je me donne la possibilité de me connaître vraiment.

Un outil important concernant la souffrance liée à la mort est de comprendre que l'on pense « sans » l'autre, puisqu'il est décédé, plutôt qu'« avec » lui. Si « je pense à quelqu'un », qu'il soit mort ou non, je vis en moi tout ce que cette personne représente pour moi..., et c'est agréable. Je me sens en lien avec elle. L'erreur concernant les personnes décédées est de se dire : « Ô, mon Dieu, elle est partie, je ne la verrai plus, ne la sentirai plus, n'échangerai plus avec elle. » Et si tout cela était possible ? Faites l'expérience de penser « avec », de vous mettre en lien avec tout ce que cette personne est pour vous. Vous allez vous sentir en lien avec elle plus rapidement qu'un claquement de doigts !



Expériences de confiance en la vie

Laissez-vous porter par ce qui se présente à vous.

Je vous donne, ici, **quelques expériences** qui ont ponctué mon chemin et qui me font être ce chemin. L'intérêt est de vous montrer ce dont vous êtes capable, ce que vous

faites déjà dans votre quotidien, mais que vous n'associez pas au pouvoir que vous êtes déjà !

Petite, j'entendais sans effort la Voix qui est le souvenir de Soi, pour la reconnaissance à Soi ; et « grande », jeune adulte, j'ai commencé à la chercher. Depuis, je l'écoute le plus possible avant toute action (pensée, prise de décision, action). Plus je l'écoute, plus la vie est simple : cette Voix est la Vie qui parle pour, avec et par Soi.

J'ai, un jour, vu arriver mes patients dans une colonne de lumière blanche : chacun me parlait de ses douleurs, de ses problèmes, et moi, je ne voyais que du merveilleux. Cette Voix me montrait qu'il n'y avait rien d'autre à faire que d'accueillir la perfection dans l'instant même..., très différent du thérapeute qui se veut « bon » s'il a réalisé les techniques apprises sur les bancs de l'école !

Et le miracle était là : les patients ont témoigné de se sentir « merveilleusement bien ».

J'ai voyagé (je ne sais comment le décrire autrement) dans des vies antérieures. Le seul intérêt était de me montrer l'importance de la vigilance face à l'ego pour corriger ma vue en Vision et ainsi ne plus refaire les mêmes erreurs dans cette vie-ci.

Il m'est arrivé d'entendre : « Lève-toi et place-toi devant la bibliothèque. Prends ce livre. » Et, en l'ouvrant, la réponse à la question que j'avais m'était offerte noir sur blanc. Parfois, je ne comprenais pas « pourquoi » je devais lire cet article,

et, lors d'une séance, un patient me posa la question de la réponse que j'avais lue le matin même.

Dans cet esprit, lors de préparatifs matinaux où je souhaitais alléger mon sac à main, j'entends : « Non, laisse cette huile essentielle (HE) dans ton sac. » Curieusement, j'ai tellement confiance en cette Voix que je ne lui demande pas pourquoi et pars avec ma famille. Dans l'après-midi, un de mes neveux se blesse violemment et alors qu'il pâlit en face de moi, j'entends : « C'est l'heure d'aller chercher ton HE. » Il a été surpris par le bien-être de ce que je lui faisais inhaler..., pas moi !

Pendant une dizaine de jours, j'ai cru « planer ». En vérité, c'était la récitation à Soi en continu. C'est tout et Tout ! Incroyable expérience, qui s'est atténuée puis qui est revenue dix mois plus tard et qui est en toile de fond, maintenant, ma nouvelle base, avec des périodes plus intenses. Je crois que l'on appelle cela « la Grâce ».

Lorsque Peggy et Jeff m'ont proposé d'enseigner mes outils sur le thème de la maladie et de la mort, le plan de la formation s'est écrit en un clin d'œil. La deuxième formation, sur la spiritualité, m'a été divulguée en deux fois : les trois premières parties immédiatement et, pour la dernière, cette Voix m'a invitée à la lecture d'un cours d'Amour et m'a dit : « Tu vois ce qu'il te reste à faire : voilà ta dernière partie. » Merci la Vie !

Je suis guidée en soin, tel un outil manié par l'Unité : je me laisse être, un canal au service du Tout qui reçoit

l'information et la donne. Parfois, elle m'est offerte par une personne décédée qui souhaite passer un message au patient (je ne comprends pas toujours le sens du message, mais le patient est toujours soulagé), parfois le message est pour moi. « Enseigner, c'est apprendre » : je le vérifie tous les jours. En début d'année, j'ai senti la présence de deux êtres toujours à mes côtés. Quand je leur ai demandé pourquoi ils me « suivaient », ils m'ont appris que je les enseignais sur leur cas... Je ne m'attendais pas à ça ! Ma croyance était très binaire : une fois « sans corps », on était guidé par les « sans corps ». Point. Il faut croire que non. Tous nous apprenons les uns des autres, sans limite, sans barrages.

Certains matins, je reçois des soins. Il m'est demandé de rester allongée, je me sens comme dans un brouillard, puis l'éclaircie apparaît, le soin se termine, et je me lève.

Des enseignements me sont fréquemment transmis. On m'a demandé récemment de cesser de voir le « deux », la dualité, pour arrêter de la vivre. Je sens, dans le corps, cette réunification intérieure se faire.

« Je Me sers à moi-même ce dont j'ai besoin. »

« Il faut Vivre avant de mourir pour pouvoir Vivre en mourant. »

« Apprends à Vivre avec “je ne sais pas”. »

« La seule chose qui soit est l'Amour, la seule action possible : aimer. »

Quelques phrases reçues tels des axes, des exercices quotidiens. Je vous les laisse. Elles vous parleront peut-être.

Un enseignement que je chéris : «Je ne sais pas.» Depuis que je l'applique, je suis sereine..., de plus en plus. Grâce à lui, j'ai appris à écouter, tout écouter, l'autre autant qu'en moi-même. Et la Voix est devenue ma voie. La Voie..., le tao!

L'évolution dans ce monde semble être progressive. Le réveil l'est. Ce que l'on est reste inchangé : il ne peut donc pas évoluer. Platon l'a bien imaginé avec la caverne. Cependant, un enseignement ne représente qu'une marche de l'escalier. Il n'est pas l'escalier, il n'est pas la vision globale, la Connaissance. Seulement une marche. Une fois que l'on a intégré cette marche, on a tendance à croire que l'on sait, alors qu'il est l'heure d'apprendre de nouveau : gravir une autre marche, voire un palier!

L'habitude est trompeuse. L'ego aime l'habitude. Elle lui permet d'exister encore, en corps, pour un temps.

Je suis toujours en chemin. Je deviens de plus en plus le chemin. Je l'embrasse.

En partageant ici les dons que j'ai reçus (j'en reçois toujours, et ce n'est pas fini!), je ne les perds pas. Au contraire : je me donne chaque don que je fais. Je m'offre de le conscientiser davantage, de l'intégrer de mieux en mieux, de l'offrir à vous et à moi avec plus de clarté. Un gain pour tous ! Recevoir et donner ont lieu en même temps. Aucun délai entre eux.



Au revoir...

Finalement, c'est comme si je m'étais raconté une histoire et que j'y avais cru, d'où la manifestation. J'ai, aujourd'hui, le choix de regarder ce que j'ai fait et de corriger mes erreurs. Je revois la copie !

L'apprentissage est finalement un désapprentissage. Celui de désapprendre de l'ego au profit du souvenir d'Être Soi. Il passe par « l'outil ego » avec trois clés : prise de conscience, pardon et amour.

Après le stade de l'apprentissage, place au stade du devenir Qui l'on Est Vraiment ! L'accomplissement est là : à nous de maintenir la vision de l'Unité pour permettre à l'Unité de soutenir la vie dans la forme.

Si j'ai conscience que l'autre, le lieu, l'événement me propose de me rencontrer, alors je vais apprendre ce « Je Suis ».

Ce monde est une salle de classe où nous conscientisons notre inconscient. De l'ignorance à la Connaissance – Co-naît-sens, Co signifiant « ensemble ».

Le Vivant Est. Quoi qu'il arrive, c'est le Soi. Le soi est la forme-pensée. Le Soi traverse tout, anime tout, le soi y compris. Le soi est souvent effrayé par la force du Soi, par sa

grandeur. C'est la résistance du soi face au Soi. C'est là que le corps s'exprime par la douleur, le doux leurre, l'illusion du soi qui tente de voiler le Soi.

Peu importe le lieu où se dit la Vie, elle se dit toujours dans, avec et par l'Unité. Tout ce qui est, est Dieu déjà. Ensuite, le silence.

Il n'y a pas un « meilleur » lieu, un « meilleur » moment. Il n'y a que maintenant et ici.

Il n'y a pas un chemin. Chaque chemin que chaque humain emprunte est LE chemin parfait pour lui d'aller vers Lui, Soi.

Se sentir amoureux de la vie n'est pas vivre que des moments de bonheur, mais vivre avec bonheur et confiance tout ce qui se présente à soi dans la vie et le pardonner.

À mes parents...



Le dénouement

Depuis quelques mois, j'ai fini l'écriture de ce livre. « Finir » ne veut pas dire « achever », même si cette fin est douloureuse : je ne parviens pas à le relire, je le juge trop mauvais et trop peu explicite, là où il le devrait, pour lui donner naissance.

À quoi bon l'écrire s'il n'est pas clair à la lecture ? N'est-il pas fait pour éclairer le parcours de vie des lecteurs ?

Je réalise alors que chaque ami(e) qui s'est prêté(e) au jeu de lecture me signale un passage comme obscur là où il/elle bute dans sa vie. Hasard ? Non..., il n'est peut-être pas si mal écrit, finalement ?

Chaque témoignage semble particulier et pourtant chacun d'entre eux permet une meilleure compréhension, une meilleure assimilation d'une expérience.

Celui que je vous ai conté m'a beaucoup appris, et mon souhait est qu'il vous aide à mieux vous comprendre.

En écrivant ce livre, je me suis souvent demandé ce qui me poussait à l'écrire : était-ce mon ego ou était-ce Nicole au service de Soi ?

La réponse s'est faite *via* mon corps : les douleurs physiques qui me tiennent et augmentent inlassablement

depuis le début de l'écriture du livre. Eh oui, depuis plus d'un an, doucement puis intensément, ce corps est secoué.

D'abord les yeux : chalazions bilatéraux avec une persistance accrue sur la paupière droite. « Larme cristallisée. » J'ai cherché, trouvé, pardonné..., embrassé.

Puis les douleurs de l'épaule droite ont commencé. L'extension postérieure du bras s'est réduite puis a presque été impossible. J'ai dû, et dois encore, trouver des stratégies pour m'habiller. Certains exercices d'étirement et de yoga quotidiens sont devenus impossibles. Le coude et le poignet droits montrent des signes de fatigue liés à la compensation que je leur impose pour un geste quotidien réalisable.

Je sens le méridien du gros intestin (GI) droit de plus en plus fort au point qu'il me réveille lors de l'entrée en jeu de son énergie régénératrice. Réveillée. C'est tellement exceptionnel que j'entends le message : je suis prête à cesser de rêver – l'illusion –, à me réveiller « pour de vrai ». Chouette alors !

Je sens que cette écriture est un puzzle, une prise de conscience élargie et précise, à la fois sur ce monde, son rôle et, comme il transite (transit ?) par moi, sur mon incarnation.

Est-ce la raison pour laquelle je freine des quatre fers ? Que je n'accompagne plus l'éclosion de ce livre ? Sa naissance ?

L'éditer, c'est le mettre en lumière..., me mettre en Lumière. Me dévoiler.

C'est bien ce qui me pose problème : unir ces deux parts que je vois séparées, ma mère dans l'ombre, celle dont

on ne parle pas, le yin inconscient ; et mon père, présent, dans l'action auprès de nous, les enfants, le yang conscient.

Cela m'apparaît avec évidence et une force telles qu'il m'est impossible de résister.

Je sens que je valorise ma mère qui m'a accompagnée, malgré les apparences, à embrasser intérieurement le yin et le yang et à l'intégrer pour Soi. En Soi.

Le livre dévoile cette présence permanente en lui redonnant sa place. Elle m'a fait travailler jusqu'à aujourd'hui, jusqu'à cette prise de conscience que, en moi, Nicole, se réconciliaient deux parts aux profils opposés, voire ennemis : l'une spiritualiste, et l'autre matérialiste ; l'une fuyant l'autre, la jugeant ou la niant par peur. Le désir d'Être remplace la peur. Je SENS qu'il y a réconciliation. Merci, mère. Merci, père. JE SUIS. Ces deux images ne s'opposent plus. Elles ont trouvé en moi leur liberté propre. J'en suis libérée, elles aussi. Plus de combat, chacune retrouve SA place.

La paix est venue, revenue ? Jamais vraiment partie, mais, là, elle est vue de nouveau.

Le dénouement à la racine, la libération de l'épaule, articulation racine supérieure du membre, se produit au moment où j'accueille en mon cœur la réunion de mon père et de ma mère : je les vois dansant, heureux d'être ensemble, j'accueille également mes propres épousailles intérieures... et tout a lieu le jour anniversaire de mon mariage !

J'en pleure de bonheur.

Je comprends que c'est la résistance qui lâche. Plus jamais je ne les sentirai opposés, différents, particuliers, comme s'il leur était impossible de communiquer, de s'Unir !

Il va de Soi que la Relation a toujours été. Pourtant, je ne parvenais pas à voir consciemment ce qui se jouait.

Que la résistance est maligne ! Ce n'était pas faute d'avoir rassemblé toutes les pièces du puzzle. La prise de hauteur lors d'un soin m'a permis d'accueillir en conscience pleinement cette incarnation, mon incarnation, d'embrasser ce couple parental pour découvrir mère et père en moi, distinctement de mes parents. J'ai également compris que tout cela n'a pas vraiment eu lieu : simplement une croyance, l'ego.

Que le parcours me semble clair, simple, facile à comprendre, maintenant !

Les acteurs étaient parfaits : chacun a joué parfaitement son rôle. Pas à pas, je me reconnais dans ces deux parts, je les unis et vibre à l'unisson. À mon tour de danser... au-dessus du champ de bataille, les corps disparaissant !

«Je» n'est plus le corps. Seul Soi, Esprit pur, apporte LA Paix. Le désir d'Être. Il n'y a plus de «je», de «elle», de «lui». Rien qu'une histoire où chaque acteur a cru à son personnage et a ainsi nourri, par des rebondissements, des conflits et des réconciliations, la vie de son personnage. Nicole est pour moi ce personnage. Rien de plus, rien de moins. Le corps devient le représentant de La Vie, le serviteur de La Vie.

Une question m'est posée : «Alors, que préfères-tu ? Cet Amour inconditionnel, éternel, permanent, immuable, ou ce nuage de fumée ?»

Quelle serait votre réponse ?

Remerciements

Cet acte de gratitude est, le plus souvent, silencieux dans mon quotidien. Mais présent.

Merci à la Vie, à cette vie pour les rencontres qui me font partager ces dons, ici, avec vous. Et merci à vous de faire exister et d'étendre ces dons. Un don n'existe que s'il est reçu.

Je remercie les acteurs de la vie : ceux que je connais personnellement, autant que les autres, ceux que je côtoie, autant que les autres, ceux qui sont connus, autant que les autres. Tous, de près ou de loin, m'ont permis de Me rencontrer.

Vous êtes des « maîtres en Amour » : vous m'avez fait ressentir l'Amour que nous sommes tous. Gratitude.

Merci à Cathy, mon éditrice et bonne conseillère : avec elle, je me sens à la hauteur !

Merci à Anne-Soline, l'illustratrice.

Merci à Peggy et Jeff, les premiers à me solliciter pour offrir au plus grand nombre, à me faire confiance pour diffuser mes connaissances.

Merci à Armelle, Virginie et Virginie (elles se reconnaîtront !), Karine, Manou, Delphine, Sylvie, Lalie, Guillaume.

Merci à Martine, Paul, à toute l'équipe de l'UCEM pour nos échanges riches, la bienveillance, le non-jugement de nos discussions, l'assurance d'être écoutée ET entendue.

Merci aux amis pour leur présence, leur écoute, leur patience et leurs conseils.

Merci aux patients, aux rayonnants, aux rencontres lors de conférences, ateliers et autres Web TV, pour vos questions ; j'apprends chaque jour à préciser mes réponses grâce à vous.

Merci à ma famille, celle que j'ai choisie en m'incarnant et celle que j'ai épousée, miroirs essentiels à mon éveil.

Merci à mes filles de me faire grandir avec elles.

Merci à Guéna, mon mari, mon alter ego, mon réveilleur, mon partenaire de Vie.

Chacun est porteur de ce message : «Je suis pour toi le ticket retour à l'Amour que nous sommes, même si je l'ai oublié moi-même. Vois en moi ce qui te dérange et qui n'est que le reflet de ce que tu crois. En vérité, nous sommes Un. C'est ce que je t'offre.»



Composition et maquette : Soft Office



