

J'offre ce livre, afin qu'il puisse donner quelques outils pour faire des prises de conscience et nous aider à grandir sur le chemin rude et labourant de la maladie et de la souffrance intérieure.

Tout ce que nous vivons est fait pour nous rapprocher de nous-même et des richesses qui sont en nous.

Je ne glorifie pas la souffrance, elle n'est pas une punition car nous ne sommes coupables de rien, elle est l'ultime tentative pour nous permettre d'exhumer le joyau qui est en nous, quand nous ne nous accordons pas cette grâce. Nous sommes en voyage d'apprentissage pour apprendre à aimer ce monde où nous nous sommes incarnés.

SE GUERIR

Et guérir la société

Chantal PISANI

A Jean-Louis sans qui je n'aurais peut-être pas rassemblé

tous ces trésors trouvés sur le chemin de ma vie.

Merci à son âme.

SOMMAIRE

I – Quelques clés de base

- Quoi faire face à la maladie ?
- Quelles questions peut-on se poser ?
- Pourquoi utiliser la visualisation et comment ?
- Une méthode clé pour les cancéreux
- La maladie a toujours un sens
- Les programmations
- Nous avons des capacités prodigieuses
- Remettre les compteurs à zéro
- La respiration : une clé !

II - La maladie, un tremplin pour notre évolution

- Savons-nous recevoir les cadeaux de la vie ?
- Renouer le dialogue avec son enfant intérieur
- Le pardon
- Se réapproprier son corps
- Qu'avons-nous à guérir ?
 - Les traumatismes vécus pendant la gestation
 - Lâcher les bagages de nos ancêtres
 - Guérir notre relation à nous-même et à l'autre
 - Les mémoires karmiques
 - L'inconscient collectif et nous
- Notre société est malade, nous pouvons la guérir
- Être présent
- Devenir une âme incarnée

Voilà presque quarante ans, j'ai participé à la création d'un Centre de Conseil et d'aide à la Guérison, dans le cadre d'une Mutuelle chirurgicale et médicale.

Cet organisme avait à sa tête un homme avant-gardiste qui a très vite perçu l'importance de permettre à des personnes atteintes de maladies graves de s'interroger sur les causes de leur maladie et de mobiliser leurs forces de guérison. J'ai fait cet accompagnement durant plus de dix ans. J'ai beaucoup donné mais j'ai énormément reçu de tous ceux venus chercher de l'aide pour se retrouver. Toutes ces personnes m'ont beaucoup appris sur la nature humaine et sur moi-même. Je les remercie de tout mon cœur.

*

Je me souviendrais toujours de cette nuit où j'ai fait le choix d'accompagner des personnes malades sur le chemin d'une guérison. Je ne savais pas à l'époque que ce serait aussi un accompagnement vers moi-même.

J'avais découvert deux jours auparavant un livre prêté par une monitrice de l'école d'infirmières où je donnais des cours d'anatomie et physiologie. Après l'avoir lu, je me suis dit spontanément : voilà une application pratique de ce que je pense, c'est cela que je dois faire. Mais passé ce premier élan, des craintes ont surgi. La nuit qui a suivi, je me suis sentie passée au crible. Des peurs insoupçonnées remontaient, celles d'approcher de trop près la maladie, celles de voir souffrir et de me sentir impuissante, celles d'affronter le regard de gens qui sont proches de la mort et avec qui on ne peut pas tricher. Bref, je craignais le face à face avec moi-même mais je ne le savais pas. Je sentais que si je sautais le pas, je ne serais pas épargnée et que je vivrais des moments intenses mais parfois douloureux. Cette nuit-là, sur mon écran intérieur, j'ai vu une porte devant moi. Et une voix intérieure m'a dit : Alors ! que décides-tu ? Vas-tu passer cette porte ou vas-tu attendre ? Si tu ne le fais pas aujourd'hui, elle ne se représentera peut-être que dans vingt ans. Que choisis-tu ?

Au petit matin, j'ai dit « oui, je passe la porte. Je vais faire cela ! ». Je ne savais absolument pas comment j'allais pouvoir le faire. Je ne m'en souciais pas. L'important était que j'avais dit OUI. Le reste ne m'appartenait pas.

Le même jour, une de mes amies qui, en général, ne me parlait jamais de son travail, me dit : Nous avons eu une réunion à la Mutuelle. Ils cherchent des idées nouvelles. Ils veulent créer un service dans le cadre des œuvres sociales mais les seules propositions sont ... une maison de retraite. Mais ils veulent quelque chose d'original, de vraiment nouveau !

Je l'ai regardé et lui ai dit : Je sais ce que vous allez créer... un Centre de Conseil et d'Aide à la Guérison. Et j'ai commencé à lui expliquer ma toute récente découverte. Nous avons alors préparé un dossier qu'elle a présenté au directeur, qui l'a proposé en assemblée générale et... le Centre de Conseil et d'Aide à la guérison a été approuvé. Merci Arlette ! C'était en 1985, dans une petite ville des Alpes de Haute Provence. C'est là que tout a commencé !

Dans ce livre, j'ai consigné une grande partie de ce que j'ai appris dans ce centre durant ces onze années, ainsi que le fruit des recherches qui ont suivi. Je vous livre mes découvertes.

Le livre que vous tenez en main se découvre par strates. J'ai choisi de faire un ouvrage qui agisse comme un révélateur progressif du sens de la maladie et de ce qu'elle cache. Un corps physique malade qui dysfonctionne, une chute de l'immunité et derrière cela, des émotions, un mental, des liens transgénérationnels, voire karmiques et derrière encore une âme qui veut se manifester avec ses trésors et attend qu'on lui fasse une place.

Passé le choc du diagnostic, le mental s'interroge... Pourquoi suis-je malade ? Quel sens tout cela peut-il avoir ? Pour trouver des réponses, il nous faut dans un premier temps rechercher ce qui a pu affaiblir l'immunité au point de permettre la manifestation d'une souffrance physique, jusqu'au développement d'une maladie dite grave. Comment aborder cette recherche des causes, les pistes à suivre...c'est l'objet de la première partie de cet ouvrage.

J'ai accompagné des personnes avec cet objectif pendant onze ans dans ce Centre. Au fil des ans, le soutien auprès de personnes malades est devenu progressivement un accompagnement à plus de vie, jusqu'à ce que je comprenne que cette quête était celle du Vivant.

Dans la deuxième partie du livre, je dis ma compréhension du rôle important de tremplin de la maladie, dans un processus d'évolution qui dépasse le cadre personnel. Nous élargirons notre recherche. Nous dépasserons le cadre de notre histoire individuelle pour aborder les blessures communes à l'humanité. Les grandes souffrances de notre enfant et la coupure de l'amour, donc de l'âme. Cette partie s'adresse à toute personne, qu'elle soit atteinte d'une pathologie physique ou non. Elle concerne une guérison intérieure globale.

Nous aborderons l'individu à petit pas comme on découvre une matriochka. Une poupée qui s'ouvre et en contient une autre, puis une autre, livrant chaque fois un étage plus profond, plus intime d'elle-même. Le premier niveau, le plus extérieur concerne le plan purement physique et matériel, puis nous verrons l'aspect émotionnel de la maladie qui concerne les causes psychologiques. Viennent ensuite l'aspect énergétique, puis existentiel, celui de l'âme et de notre Essence divine, ce que nous appelons souvent aujourd'hui la dimension souveraine, car elle fait de nous des rois et des reines et nous remet sur le trône. A un certain niveau de guérison, nous touchons le corps collectif.

Chaque individu qui se guérit, guérit un peu l'humanité. Nous verrons quelques clés pour nous réparer et mettre un baume sur ces souffrances ancestrales et millénaires.

Tous les niveaux d'approche sont importants et respectables. Lorsque l'étage émotionnel a trop de carences, on ne peut aborder de façon équilibrée la sphère de l'esprit. Chacun prendra dans ce livre ce qui peut nourrir la part de lui-même qui a besoin de se clarifier et de retrouver un sens.

Vous trouverez tout au long du livre, des exercices pour faire face à diverses situations et besoins.

J'avais le trac. Je venais de recevoir mon premier appel téléphonique pour un accompagnement et je me disais « Qu'est-ce que je vais lui dire ? Par quoi vais-je commencer ? ». Angoisse du débutant qui n'a pas encore compris que la première attitude à avoir c'est d'écouter avec bienveillance quelle est la demande et qu'ensuite la séance se met en place presque toute seule. Le besoin de contrôler est puissant chez l'humain. Prévoir, anticiper les demandes est une pratique répandue qui nous permet d'éviter d'être pris au dépourvu et de nous retrouver en insécurité. Nous fuyons nos vides en contrôlant. Parfois ce besoin de vouloir garder les commandes peut nous conduire à la maladie.

J'ai sauté le pas et me suis retrouvée avec une, puis deux, puis plusieurs autres personnes atteintes de maladie grave, mais toute déjà conscientes qu'elles pouvaient peut-être faire quelque chose pour améliorer leur situation. Quand je leur demandai si elles savaient pourquoi elles étaient malades, aucune ne disait « mon foie est engorgé » ou « mes intestins ne font pas leur travail ». Toutes évoquaient une souffrance morale. Certaines parlaient de séparation, d'autres de conflits avec un proche, d'autre d'un drame vécu... Toutes pressentaient que la maladie venait leur dire quelque chose.

Voici ce que les gens venus consulter m'ont appris et fait découvrir.

Ce livre n'est pas là pour dissuader de suivre un traitement médical. Négliger l'aspect purement physique, serait affirmer que nous sommes qu'un pur esprit. Même si j'ai la profonde conviction que nous sommes des êtres d'Amour multidimensionnels, j'ai aussi la conviction que si nous avons un corps physique cela signifie que nous devons prendre en compte ce niveau-là avec autant de respect et d'attention que pour notre dimension spirituelle. Nous pouvons agir en soutenant le corps, en l'aidant. C'est aussi cela l'Amour, ne rien exclure, mais poser un nouveau regard sur tout ce qui fait ce monde où nous faisons notre expérience. J'ai choisi d'écrire cet ouvrage pour proposer une démarche d'accompagnement à un traitement quel qu'il soit et pour donner une approche de la maladie qui ait du sens dans notre vie et dans ce monde en plein bouleversement.

Une personne atteinte de maladie qui a une attitude active et collabore avec son médecin peut obtenir des résultats extraordinaires. Nous sous-estimons trop dans notre société le pouvoir de l'esprit et les capacités qui sont en chacun de nous.

I

QUELQUES CLES DE BASE

Quoi faire, face à la maladie ?

Si vous venez d'apprendre que vous êtes malade, que pouvez-vous faire ?

-DANS UN PREMIER TEMPS

Je vous propose de faire de la relaxation ou de la méditation.

Si nous n'avez pas envie de rechercher les causes, cette simple pratique peut être bénéfique pour vous.

Pourquoi ? Parce que des personnes soumises à un gros stress ont une baisse significative du nombre de leurs lymphocytes (cellules qui confèrent une bonne immunité et nous rendent résistants à la maladie).

Si vous êtes malade, c'est que vous avez subi un stress prolongé qui a fini par affecter le fonctionnement de votre corps.

Le stress est le résultat de l'activation du système nerveux sympathique. Notre système nerveux, que l'on dit autonome, parce qu'il fonctionne sans que nous lui donnions l'ordre de le faire, est un système qui régule le fonctionnement de tous nos viscères.

Il a deux versants, le système sympathique et le système parasympathique ; un qui peut stimuler, l'autre qui permet de calmer ou l'inverse selon les organes sur lesquels ils agissent. A eux deux, ces régulateurs permettent un fonctionnement harmonieux du corps. Si nous rencontrons trop d'agents stressants, que notre environnement devient difficile à vivre, le système sympathique s'emballe et engendre dans notre corps un état d'alerte appelé stress qui, s'il se prolonge, peut produire des perturbations physiologiques et à moyen ou long terme des maladies graves.

La relaxation et la méditation sollicitent l'autre versant du système nerveux autonome qu'on appelle le système nerveux parasympathique. Celui-ci atténue, contrebalance l'effet du stress et peut faire cesser l'état d'agression dans notre organisme, aidant ainsi à rétablir l'équilibre hormonal, nerveux et psychologique.

Des recherches menées sur des populations de gens soumis à une vie stressante (comme des étudiants en période d'examens par exemple) ont montré que ceux qui pratiquaient la relaxation

durant ces périodes, n'avaient pas de chute des lymphocytes, donc continuaient à garder une bonne immunité et à rester en bonne santé.

On a vu des personnes pratiquant seulement la méditation transcendantale et un traitement léger, guérir de pathologies graves.

De nombreux hommes d'affaires aux USA pratiquent la méditation, non pas parce qu'ils sont mystiques, mais pour faire face à leur vie trépidante et stressante. Ils deviennent ainsi plus résistants et performants grâce à cela.

C'est donc dans un premier temps ce que je préconiserais : renforcer l'immunité en faisant de la relaxation ou de la méditation, ou en s'accordant des promenades dans la nature, une détente physique et des plaisirs quotidiens. Ce n'est pas la durée qui compte, mais la présence que nous mettons et l'intensité avec laquelle nous agissons qui vont nous apporter le bénéfice de cette pratique.

Le rire est aussi un facteur facilitant la guérison. Norman Cousins a fait cesser les symptômes d'une pathologie rhumatismale en regardant des vidéos amusantes et en prenant de la vitamine C à haute dose.

Donc, faites-vous du bien, faites des projets à court terme, à moyen terme et à long terme pour envoyer à votre cerveau un message de longévité et en vous accordant des plaisirs.

Et si vous allez à l'hôpital pour des soins, emportez avec vous de la musique et un casque pour vous créer une bulle agréable. Prenez de quoi vous distraire et vous amuser en tenant compte des possibilités du lieu.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas un malade, mais une personne en train de faire une expérience de la maladie. Nourrissez la Vie, jusqu'à votre dernier souffle sur Terre car c'est ce que vous êtes.

-DANS UN DEUXIÈME TEMPS,

Je vous propose d'aller un peu plus loin et de mettre en mots votre problème physique, de décrire vos ressentis physiques. De quelle façon cette maladie se manifeste-t-elle dans votre corps ? Ne cherchez pas à parler de vos émotions ni à évoquer ou chercher des causes émotionnelles ; cherchez les mots les plus justes pour décrire uniquement vos symptômes physiques et ce que vous ressentez dans votre corps. Dîtes seulement vos impressions et sensations physiques.

Exprimer votre problème physique, le mettre en mot, l'écrire si vous le souhaitez, peut vous aider à voir plus clair. Quels mots utiliseriez-vous pour caractériser votre problématique du moment ?

Par exemple, diriez-vous :

- Je ressens un poids.
- Cela m'empêche de respirer.
- C'est comme une entrave... je ne peux plus avancer.
- Je n'arrive pas à digérer.
- Ça ne passe pas !
- Ou autre chose encore.

Si vous regardez avec du recul les mots qui viennent spontanément, vous découvrez parfois une première cause à votre maladie.

Toutes ces phrases écoutées avec du recul et à double sens, vous parlent de votre histoire, de votre vécu. Et vous pouvez alors, dans un deuxième temps vous demander : qu'est-ce que j'ai vécu, qui me pèse, que je n'arrive pas à digérer, qui m'étouffe, qui me donne l'impression de ne plus avoir d'avenir et de ne plus pouvoir avancer... ?

Les mots que nous choisissons ne sont jamais anodins. Notre inconscient va s'exprimer à travers eux et nous dire nos secrets cachés, les souffrances que nous ne voulons pas voir. La vérité peut se dire à travers les mots qui surgissent spontanément sur nos lèvres.

Je ne vais pas aborder dans ce livre les informations de décodage biologique qui expliquent que chaque pathologie a un message psychologique à transmettre et que la partie du corps qui est touchée renseigne sur le type de problématique que nous avons rencontré. Je ne crois pas qu'elles soient fausses, mais je préfère aborder chaque individu comme un monde unique et entrer dans son histoire pour véritablement comprendre ce qui s'est passé. Les propositions de décodage restent générales et ne me satisfont que superficiellement. Pour ceux qui sont formés à cette méthode, je propose de garder en toile de fond ce que vous savez et d'orienter habilement vos questions pour vérifier et avoir plus de précision sur la vie du sujet. Mais en toute franchise, je trouve que ne rien savoir est encore mieux. Cela permet d'aborder la personne sans à priori et la laisser découvrir elle-même ce qui est contenu dans le livre de sa vie. Cet instant où la personne a un flash de conscience et découvre ce qui l'a rendue malade est magique. Lorsque cela se produit, il y a au moins 60 % de la guérison qui s'accomplit dans ce moment magique, voir une guérison immédiate complète.

Dans les enquêtes policières, les inspecteurs suivent plusieurs pistes. Certaines ne vont rien donner et d'autres vont livrer des éléments importants pour la découverte du criminel. Dans une recherche des causes de la maladie, ce n'est pas un criminel que nous allons chercher mais ce qui est à l'origine du problème physique. Comme dans les enquêtes de police, certaines pistes ne vont rien donner, et d'autres vont nous permettre de découvrir ce qui est à l'origine du problème. Etes-vous prêts pour devenir un enquêteur ? Si certaines pistes ne donnent rien, vous irez voir les autres.

Si vous êtes malade, je vous propose un petit test : imaginez que vous êtes guéri. Je ne vous propose pas de vous persuader que vous êtes guéris. Ce serait nier la maladie et ne pas vouloir entendre le message qu'elle envoie. Je vous propose comme un jeu, d'imaginer l'état de guérison. Observez l'effet produit dans votre corps lorsque vous imaginez cela. Ecoutez dans vos cellules la sensation éprouvée quand vous êtes guéri. Il ne s'agit pas de vous voir comme sur un écran au cinéma en train de profiter de la vie. Je vous propose d'être acteur et non spectateur de votre vie dans ce film. Il s'agit de recréer la sensation d'un état de bien-être et de guérison qui est déjà en mémoire en vous, car vous avez connu l'état de bien portant. Les informations de bonne santé sont toujours inscrites dans vos cellules. Votre corps connaît cet état. Pouvez-vous ressentir dans votre corps les sensations appropriées ? Prenez un peu de temps et laissez-vous imprégner de cet état. Laissez-le se propager à toutes vos cellules et ressentez le sentiment et l'effet qui vont avec. Est-ce de la joie ? du soulagement ? une sensation de liberté ?

Faites cela plusieurs fois par jour, au moins trois fois, pour envoyer à votre cerveau l'information de bonne santé et lui rappeler qu'il a cela en lui.

Si vous n'y arrivez pas et malgré tous les désagréments de la maladie, demandez-vous : Qu'est-ce que cette maladie m'apporte, que j'aimerais garder ?

Si vous ne trouvez pas de réponse, demandez-vous, en toute honnêteté : Qu'est-ce que cette maladie m'évite ? Dans les réponses que vous allez trouver, vous entreverrez peut-être une des raisons possibles du déclenchement de la maladie.

Evidemment, personne ne se dit par exemple : tiens si je me faisais un petit cancer pour m'éviter de prendre en charge ma belle-mère et de l'avoir à la maison ou bien pour ne plus être obligé de continuer à travailler dans ce bureau où je ne me sens pas respecté ou encore pour m'autoriser à quitter ce partenaire avec lequel je ne suis pas heureuse...

La plupart des causes de nos maladies sont inconscientes. Il ne s'agit donc pas de vous dire : c'est ma faute, c'est moi qui ai créé ma maladie. La maladie se crée de façon réflexe. C'est une tentative de notre organisme pour trouver une solution à un problème que nous n'arrivons pas à résoudre ou que nous avons ignoré jusque-là.

Tout problème a sa solution, mais il est souvent difficile d'entrevoir la solution quand on est immergé dans ses difficultés. Une maladie vient parfois pour nous faire changer notre vie et notre relation à nous-même. Elle exige parfois de nous de poser des actes qui impliquent des gens que nous aimons, des gens que nous ne voulons pas faire souffrir ou des gens que nous préférons parfois voir autrement qu'ils ne sont.

Qu'est-ce qui est le plus dur : de regarder sans fard, la situation que nous vivons et notre entourage ou de nous détruire pour ne pas casser nos représentations ? En fait si nous allons parfois jusqu'à la mort plutôt que de voir et de prendre en compte nos besoins, c'est parce que nous sommes dans le jugement. C'est ce que nous avons subi depuis la nuit des temps parce que notre société entretient la culpabilité. Alors nous nous jugeons et jugeons les autres et comme ce constat est intolérable, nous préférons parfois ne plus voir.

Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas faire du mal à l'autre. Si quelqu'un souffre d'une décision que vous prenez et qui concerne votre vie, cela signifie que ce qu'elle vit entre en résonance avec une souffrance qui était déjà là en elle et qui demande peut-être à être guérie. Vous n'êtes pas responsable de la souffrance de l'autre. Si les décisions que vous prenez ou les changements que vous vivez sont faits avec amour et respect pour vous et pour l'autre, vous ne blesserez que ce qui demande à être guéri.

Une autre cause de maladie qui revient souvent, est aussi la peur du changement, celle d'avoir à s'adapter à une nouvelle vie. Pourtant, OSER est le plus beau défi de la vie ici-bas.

C'est ainsi que nous pouvons tomber malade parce que nous n'osons pas dire, pas être nous-même, parce que nous ne nous aimons pas assez pour faire passer nos besoins avant ceux des autres. Nous avons souvent sur nous un regard critique et intransigeant.

Nous pratiquons tous ce comportement à un moment ou un autre. Mais parfois l'exigence qui est au fond de nous, nous met en demeure de devenir vrai et de changer notre fonctionnement pour véritablement aimer et nous aimer. C'est souvent le seul moyen que notre Intérieur a trouvé pour nous obliger à la vérité et à l'amour sans condition.

Mettre en place une nouvelle façon d'être pour échapper à une obligation, à une relation toxique ou à une ambiance ou tout simplement pour exprimer nos besoins n'est pas chose aisée.

Il peut être nécessaire d'élargir notre regard pour entrevoir une solution. Avez-vous déjà vu des petits tests comme celui des 9 points par lesquels il faut faire passer quatre traits, sans soulever le crayon... la plupart du temps les gens ne trouvent pas la solution car ils se fixent une limite sans s'en rendre compte. Dans le cas du test des 9 points, la limite est le carré que les 9 points rangés par 3, semblent dessiner. (Voir livre « *Se libérer* »). Les gens ne trouvent pas de solution car ils se sont eux-mêmes mis un interdit, celui de ne pas déborder du carré. Pourtant à aucun moment dans l'énoncé du test, il n'est dit, vous devez rester dans le carré suggéré par les points.

Il suffit d'élargir notre point de vue pour commencer à entrevoir un moyen de résoudre le problème. C'est pareil dans notre vie. Nous croyons parfois que la situation dans laquelle nous sommes est sans issue parce qu'inconsciemment nous nous empêchons de nous libérer. Sans possibilités de sortie, nous nous laissons submerger par l'angoisse et le stress. Enfermé par les apparences, dans le carré de la matière, dans le carré qui symbolise ce qui se voit au premier niveau, nous n'apercevons pas la clé.

Si nous regardons la situation en prenant du recul, nous allons commencer à entrevoir des solutions possibles. C'est possible si nous osons le changement intérieur et extérieur.

La maladie nous demande souvent de nous transformer et cela peut parfois nous paraître insurmontable. Il faut avoir une âme de guerrier pour entrer dans un processus de transformation. Mais ce n'est pas de combattivité dont nous avons besoin. Il suffit parfois d'avoir juste un peu plus d'amour pour soi et de se donner la place que l'on mérite pour faire ce pas.

Par exemple, il y a des gens qui tombent malade pour recevoir l'amour d'un proche. Bien sûr cela est inconscient. Si nous mettons à la conscience ce fonctionnement, plutôt que de continuer à être malade, nous pouvons choisir l'option, de nous donner à nous-même cet amour que nous attendons tant de l'autre et d'apprendre à exprimer nos besoins aux autres. Nous ne sommes pas obligés d'être malade pour nous autoriser à dire « j'ai besoin de te voir », ou « cela me fait plaisir de... ». De la même façon, nous ne sommes pas obligés d'être gravement atteints pour décider d'arrêter un travail ou cesser d'être le pilier qui soutient tout le monde.

On entend souvent les gens dire pour se justifier « je n'avais pas le choix ! ». Nous avons toujours le choix. Personne ne peut nous enlever le droit de dire « NON, cela n'est pas bon pour moi. Je choisis un autre chemin. » ou bien « Je t'aime, mais je ne peux pas accepter cela ». Nous avons le choix, mais il y a des choix qui sont extrêmement difficiles à faire et la peur nous empêche parfois d'opter pour ce qui est en accord avec notre profondeur.

Je vous accorde que les choix peuvent être douloureux car ils vous obligent à traverser des moments d'insécurité et à surprendre votre entourage qui ne vous reconnaît plus. On peut avoir peur de la réaction, peur de leur regard, de l'exclusion du clan, de ne plus être aimé. Mais qu'est-ce qui est le plus terrible ? Mourir d'une pathologie grave ou déranger son entourage ? C'est l'enfant que vous étiez qui a peur de désobéir ou de ne plus être aimé s'il change trop. Il est terrifié. Et dans ce cas-là, il a besoin que vous le rassuriez.

Nous avons évoqué diverses causes de maladies. Toutes expriment un besoin profond. Le Dr. Simonton et sa femme qui ont beaucoup travaillé avec des personnes atteintes de maladies graves ont remarqué que tous ceux qui guérissent sont des individus qui ont de bonnes raisons de rester en vie. Ils ont un but, une attente. Cet objectif leur donne un avenir. Quel avenir voulez-

vous ? Y a-t-il un rêve que vous aimeriez réaliser ? Avez-vous un désir profond d'accomplir quelque chose ?

Qu'êtes-vous prêts à faire pour le réaliser ? Etes-vous prêts à braver les habitudes familiales, à affronter les résistances de l'entourage ? Quel plus bel héritage pouvez-vous laisser à vos proches, que celui d'oser la vie et de vous aimer ? En agissant ainsi, vous les aidez à oser être eux-mêmes eux aussi et à s'accorder le bonheur d'être, en toute simplicité.

Renoncer à ses rêves fait perdre le goût de la vie. Cela enlève la motivation pour rester là. Ce renoncement peut conduire à un détachement progressif de la matière, à un désintérêt, à un abandon du corps qui peut finalement exprimer le manque de vie par une maladie.

Si vous avez un rêve, mettez tout en œuvre pour le vivre ! Même si vous n'êtes pas sûrs d'arriver à le réaliser, prenez le risque. Même si vous échouez en tentant de le réaliser, vous aurez au moins essayé. Vous aurez tenté de faire ce pas et cela est déjà une victoire. Vous aurez vécu une magnifique expérience. Celle d'avoir osé. Vous ne vivrez pas dans les regrets de ne pas avoir écouté votre rêve.

Nous apprenons toujours en posant un acte que le cœur nous pousse à faire. Ce qui compte n'est pas d'obtenir ce que nous convoitons, mais de nous sentir vivants sur le chemin que nous prenons.

Avez-vous trouvé ce que votre pathologie essaye d'obtenir, ou de dire aux autres ou à vous-même ? Si vous avez une piste, demandez-vous si vous ne pouvez pas trouver un autre moyen d'obtenir cela que de le dire à travers la maladie.

Si vous n'avez trouvé aucune cause qui peut expliquer votre maladie, soyez bienveillant avec vous-même et continuez votre enquête. Ce que nous faisons pour nous, agit toujours, même si nous n'en voyons pas les effets sur le moment.

Quelles questions peut-on se poser ?

Voici quelques questions qui peuvent vous aider dans votre quête pour trouver ce qui a pu affaiblir votre immunité et qui a pu permettre à la maladie de s'installer et de se développer.

-Est-il arrivé quelque chose dans ma vie, dans les 6 mois à un an précédant le début de ma maladie ?

Il est parfois difficile de savoir quand le corps a commencé à montrer des signes de dysfonctionnement, l'annonce du diagnostic est parfois très éloignée du début de la maladie. Si nous n'arrivons pas à déterminer avec précision le début des symptômes, cela rend notre enquête plus difficile. Nous verrons plus loin, dans ce cas, comment aborder la recherche.

VOICI LES QUESTIONS INCONTOURNABLES :

- Quand, mon corps a-t-il commencé à montrer des signes que quelque chose n'allait pas ?
- S'est-il passé un événement avant ?

- Ai-je décidé un changement particulier dans ma vie dans cette période-là ?
- Y-a-t-il eu le départ ou l'arrivée de quelqu'un ?
- S'est-il passé un événement même insignifiant, mais qui me vient à l'esprit quand je cherche à identifier le début de mes difficultés de santé ?
- Suis-je devenu père, mère, ou grand-père ou tante ou autre à cette époque... ?

Pourquoi ces questions sont-elles si importantes ? Il faut savoir que nous avons tous en nous les capacités de gérer les événements traumatisants et les situations douloureuses ou déstabilisantes de notre vie. Lorsque nous vivons un moment très difficile, nous souffrons sur le moment... cela dure quelques temps puis, nous arrivons progressivement à réparer les chocs subis et nous guérissons. Lorsqu'un choc ou une situation provoque une déstabilisation telle, qu'elle engendre une maladie grave, c'est que nous avons réveillé un traumatisme ancien. L'enfant en nous est alors terrassé et le corps n'arrive pas à surmonter le choc. A ce moment-là, il ne suffit pas de chercher à réparer l'événement du moment, mais il est nécessaire de guérir l'événement de l'enfance, qui est entré en résonance avec ce que nous avons vécu adulte. Il devient impératif d'apporter, à l'enfant souffrant en nous, ce dont il aurait eu besoin à l'époque du premier événement.

Parfois un événement même banal peut rappeler un traumatisme grave vécu par l'enfant car le cerveau associe les deux. A ce moment-là on ne comprend pas pourquoi on a été terrassé par un si petit événement. C'est tout simplement parce qu'un vécu peut en rappeler un autre et casser le bel équilibre établi pour survivre.

C'est pourquoi la question « Est-ce que cet événement (ou cette ambiance) m'en rappelle un autre plus ancien ? » peut être parfois éclairante.

Voici quelques exemples de ce que l'on appelle le phénomène de résonance, c'est-à-dire, un événement ou une situation qui en rappelle un autre :

Une personne tombe malade après une réorganisation du personnel sur son lieu de travail. Depuis six mois, elle se trouve dans un bureau où deux de ses collègues se disputent sans cesse. Cela crée un climat de tension. Lorsque je lui demande si cette ambiance lui rappelle une ambiance déjà connue, elle dit : oui, mes parents se disputaient violemment tout le temps. J'avais peur que ça dégénère et qu'ils se tuent. C'était insupportable !

Nous sommes allés voir la petite fille terrorisée par cette situation. Elle avait besoin de rassurer plusieurs parts d'elle. Elle avait besoin d'entendre qu'elle n'était pas responsable de la mésentente de ses parents et qu'elle ne pouvait pas les aider, même si elle aurait vraiment aimé pouvoir le faire. Elle avait aussi besoin de sentir qu'elle n'était plus seule et que maintenant l'adulte qu'elle était devenue allait prendre soin d'elle. Elle allait enfin pouvoir comprendre que la situation actuelle était différente, que personne n'était en danger de mort et qu'elle pouvait parler à ses collègues pour leur dire que s'ils avaient un différent, il serait de bon ton de s'expliquer dans une autre pièce pour ne pas nuire à la bonne marche du travail et à l'ambiance.

Peu de temps après avoir fait la réparation de la petite fille, cette femme a eu le plaisir d'apprendre qu'un des deux collègues changeait de bureau. L'ambiance est devenue plus paisible. Ses problèmes physiques ont disparu.

Autre exemple :

Dans le cas suivant, ce n'est pas un événement anodin, mais un événement grave qui a réveillé un drame de l'enfance.

Une femme vient consulter pour un psoriasis géant. En faisant une recherche, elle raconte que ce psoriasis a commencé plusieurs années auparavant, après qu'elle ait assisté à un accident de voiture. Un jeune homme de dix-huit ans est mort ce jour-là dans ses bras. Lorsque je lui demande si cet événement lui en rappelle un autre, elle s'effondre et dit en larmes « Quand j'étais enfant, ma petite sœur a été renversée par une voiture en traversant la rue. Elle avait cinq ans et elle est morte sur le coup. Je n'ai rien pu faire ! ».

En rentrant chez elle après la séance, cette femme trouvait que ses phares éclairaient mieux, puis que les couleurs de son salon étaient plus vives. Le lendemain le psoriasis commençait à disparaître pour s'effacer totalement. La vie reprenait des couleurs. Elle n'était plus en deuil.

Je pourrais citer des centaines d'exemples comme ces deux-là. Ce qui semble évident est qu'une maladie arrive souvent suite à un événement stressant grave ou **anodin** qui rappelle un traumatisme grave arrivé dans l'enfance.



La maladie est une partie de nous qui cherche à nous parler

Une maladie et même un symptôme physique quels qu'ils soient, parlent très souvent d'une souffrance de notre enfance, parfois même des premiers jours de notre vie.

Comme cette femme venue pour perdre du poids. Elle n'était pas obèse, juste un peu enrobée. Elle savait que ses formes généreuses étaient dues au fait qu'elle mangeait trop, mais elle ne pouvait pas s'en empêcher. Au cours d'une séance marquante, elle est allée voir le bébé qu'elle était à la maternité. Elle s'est vue, nouveau-né, prématurée, dans une couveuse. Lorsqu'elle s'est approchée de cette toute petite fille qu'elle était, ce bébé qu'elle était lui a dit : Il faut que je prenne du poids, sinon je vais rester enfermée dans cette boîte. Très probablement, elle avait capté, peut-être même entendu l'infirmière lui dire : voyons ma petite chérie si tu as pris du poids et si tu peux sortir aujourd'hui...

Cette femme avait choisi le métier de sage-femme. Inconsciemment, elle cherchait à libérer la nouvelle-née qu'elle avait été et qui continuait à s'exprimer à travers elle.

Pour son cerveau, grossir voulait dire être libre et sortir de l'enfermement. Et ce message reçu, continuait de lui répéter : tu dois prendre du poids, si tu veux être libre. Si tu cesses de manger, tu vas rester enfermée.

Rien n'arrive par hasard.

Ce que je vous propose maintenant peut être à la fois une piste de recherche des causes mais aussi un exercice pour mobiliser les forces de guérison. Il s'agit de la visualisation.

Pourquoi utiliser la visualisation ?

Vous pouvez vérifier si vous arrivez à visualiser : Fermez les yeux, imaginez devant vous une fleur... ou un cheval.... Si vous avez vu une image, même un peu flou, vous venez de visualiser. Certaines personnes n'arrivent pas à le faire. Dans ce cas, il faut chercher une autre façon de travailler qui soit plus accessible et qui utilise un registre plus parlant.

On a constaté que les sportifs, avant de réussir leurs exploits, pratiquent spontanément la visualisation. Un très court instant, ils se voient en train de réussir leur saut ou leur lancement de poids ou de franchir le premier, la ligne d'arrivée... Les danseuses font de même pour réussir leurs pirouettes et autres figures complexes. Quand elles arrivent à se voir en train de faire le mouvement, elles savent qu'elles peuvent le réussir.

Des images se forment dans notre esprit spontanément, tellement rapidement que nous n'en n'avons souvent pas conscience. Et elles agissent sur notre corps ! Elles sont l'étape qui précède l'action. Cela se produit chez tout le monde.

Des études ont montré que l'on peut utiliser l'image pour produire un effet antalgique. Une simple visualisation par exemple peut susciter la fabrication de morphiniques naturels (les endorphines) qui calment la douleur.

Pour vérifier que l'image peut produire une réponse physiologique, l'exemple le plus couramment donné est celui de l'évocation d'un plat que nous aimons. Nous l'imaginons devant nous, fumant... et nous salivons. Pourtant nous ne l'avons pas goûté, mais à l'évocation du plat, le corps se prépare à le digérer et enclenche la salivation. Cela se produit parce que le cerveau ne fait pas de différence entre le virtuel et le réel. Il croit vraiment que le plat est devant nous et prépare le corps à le recevoir.

Vous avez sans doute fait, vous aussi, l'expérience souvent proposée en conférence, d'imaginer devant vous un beau citron et de mordre dedans à pleine dents ; Que se passe-t-il à cet instant ? Nous grimaçons et salivons.

Les images ont un impact puissant sur notre organisme. Nous pouvons nous en servir pour aller mieux, ou pour nous mettre un peu plus la pression. Et oui, les images peuvent aussi engendrer du stress. Nous sommes à une époque où l'image prédomine. Une grosse partie de la population est sur les écrans, devant la télévision... et nous avons besoin de nous préserver d'images trop agressives car elles agissent sur notre physiologie et peuvent affaiblir notre immunité. Nous avons besoin d'être vigilants. Nous entourer de belles images qui nous font du bien, peut contribuer à notre bonne santé.

VOICI QUELQUES INFORMATIONS À RETENIR :

- L'IMAGE PRÉCÈDE L'ACTE.
- L'IMAGE PRODUIT UNE RÉPONSE DANS LE CORPS.
- L'IMAGE EST LE LANGAGE DU CERVEAU.
- LE CERVEAU NE FAIT PAS LA DIFFÉRENCE ENTRE LE VIRTUEL ET LE RÉEL.
- CE QUE CROIT LE CERVEAU EST PLUS IMPORTANT QUE CE QUI EST.

D'où l'intérêt d'entraîner le cerveau dans notre démarche de guérison et de le faire participer lorsque nous voulons obtenir un résultat dans le corps.

Il faut cependant ajouter que pour qu'une visualisation soit pleinement efficace, il faut y ajouter une émotion et un ressenti. Nous verrons cela un peu plus loin.

Une méthode créée pour faire régresser les cancers

Cette méthode a été proposée par Carl et Stéphanie Simonton * et elle utilise essentiellement la visualisation. Elle a été mise au point pour des cancéreux. Elle consiste à demander à la personne malade d'imaginer le cancer dont elle est atteinte et de voir ses globules blancs phagocyter les cellules cancéreuses. Dans cette sorte de film, on se représente le corps malade au début, puis l'entrée en action des cellules immunitaires, puis la régression du cancer et enfin le corps guéri. Ce film qui dure environs 10 à 12 minutes se comporte comme une sorte de programme que le cerveau va recevoir. La répétition de ce film entre 3 et 5 fois par jour finit par déclencher une réponse du corps.

Le programme envoyé au cerveau consiste en 3 messages :

- Voici quel est mon problème
- Voici ce que je veux que mon corps fasse (mobilisation des cellules du corps capables de guérir)
- Voici le résultat que je veux obtenir (disparition du problème physique)

Répété plusieurs fois par jour, ce programme finit par être entendu par le cerveau qui accomplit alors la tâche demandée.

Carl et Stéphanie Simonton demandent au patient de choisir ses propres images, celles qui lui parlent le plus, et de les mettre en action. Si la personne choisit des symboles qui lui parlent, ils vont agir, parce qu'ils correspondent au langage de son propre inconscient.

Il peut choisir plusieurs modes de représentation du corps. Il peut le voir tel qu'il est ou faire une analogie et imaginer que son corps est un jardin ou tout autre chose sur laquelle il va agir. Pour le cerveau le résultat sera identique. Il suffit que, pour la personne, ces images soient parlantes et représentent les cellules malades et les cellules immunitaires.

Voici quelques exemples de visualisation que certains ont choisi :

Les cellules cancéreuses sont de la nourriture pour poissons et les globules blancs représentés par de petits poissons, affluent vers la nourriture pour la manger. Progressivement, la nourriture disparaît pour laisser place nette.

Un autre type de film :

La personne imagine son corps comme un petit jardin et les cellules cancéreuses comme des mauvaises herbes bien précises. L'ensemble des globules blancs est représenté par le jardinier qui vient arracher les mauvaises herbes puis les brûle dans un coin du jardin pour en obtenir des cendres qui elles, au contraire des herbes, vont régénérer la terre. Si la personne prend de la chimiothérapie, elle peut même imaginer que le jardinier arrose le jardin avec de l'eau contenant les traitements afin de leur donner pleine efficacité.

Le principe est de mobiliser notre propre défense et de renforcer l'effet agissant du traitement, s'il y en a un.

Pourquoi faire intervenir les globules blancs ?

Il est important de se représenter les globules blancs ou toutes autres cellules ou molécule qui fasse partie du corps parce que cela veut dire que la solution vient du corps, et qu'il a en lui tout ce qu'il faut pour nettoyer l'organisme. Cela envoie au cerveau l'information que la personne a toutes les solutions en elle. Ce qui est d'ailleurs prouvé par la science. Nous savons que nous fabriquons tous régulièrement des cellules cancéreuses et que notre organisme a l'habitude de les éliminer. Lors de l'apparition de cancer, ce processus de nettoyage pour une raison qui nous échappe, ne se fait pas dans une partie du corps. Mobiliser les leucocytes dans le film, c'est comme battre le rappel pour que les cellules se souviennent de ce qu'elles ont à faire et qu'elles peuvent agir. La solution est au fond de nous.

Les globules blancs représentent la capacité que nous avons tous à faire régresser une pathologie. Ce sont des cellules de notre immunité, notre propre défense. Même si nous suivons un traitement médical, faire appel à sa propre capacité à guérir met en action notre volonté de vivre et d'agir pour la guérison. Cela accroît les chances de guérison et d'efficacité du traitement.

Aujourd'hui, nous sommes en train de passer de la qualité de patient à celle d'agissant pour mettre en œuvre toutes les ressources qui sont en nous et qui sont prêtes à cocréer avec le corps médical.

Si nous imaginons une ressource extérieure au corps sans mettre en action ce dont nous disposons naturellement, nous envoyons l'information au cerveau que nous ne pouvons pas nous guérir et que nous avons besoin d'une aide extérieure. Le corps reste alors dans la passivité et nous diminuons nos chances de guérison. Nous devenons dépendants du corps médical au lieu d'être partenaires.

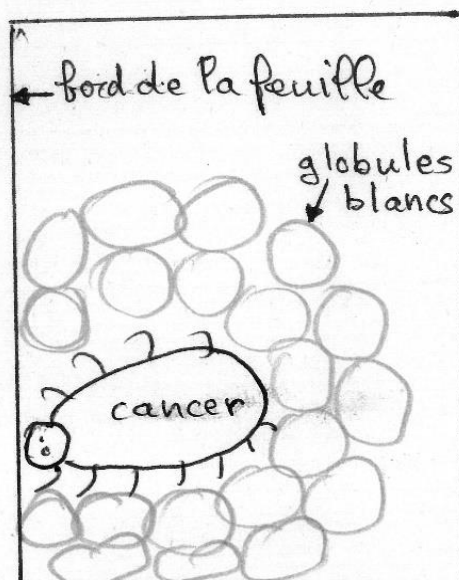
Même si les personnes qui visualisent sont sous traitement médical, il est important que la personne malade mobilise ses propres ressources internes. Rien ne peut aboutir sans elles.

D'ailleurs c'est toujours le corps qui guérit. Aucun traitement médical ne peut être efficace si le corps ne veut pas guérir. C'est ainsi que Carl Simonton médecin radiologue, s'est rendu compte que certains malades qui avaient de bonnes chances de guérir car leur cancer était bénin, mourraient et que d'autres atteints très gravement, guérissaient. Il a travaillé sur ces populations atypiques qui déjouaient tous les pronostics médicaux et il s'est rendu compte que tous ceux qui guérissaient étaient tous des individus qui avaient de bonnes raisons de rester en vie. C'est pourquoi l'attitude et la participation intérieure de la personne est déterminante.

Le dessin ci-dessous, fait par une femme atteinte d'un cancer de l'utérus, représente la visualisation qu'elle prévoyait de faire. Il montre qu'elle ne se mobilise pas. Pourtant, elle a une très bonne défense immunitaire qui est déjà là prête à agir. Le nombre et la grosseur des globules blancs représentés, attestent qu'elle a en elle ce qu'il faut pour phagocyter le cancer. Quand je

l'interroge pour savoir pourquoi à gauche, près du bord de la feuille il n'y a pas de globules blancs, elle dit : Ah ça ! C'est pour laisser le passage au chirurgien, pour qu'il puisse enlever le cancer.

Elle ne mobilisait donc pas sa propre capacité de guérison !



Cela ne veut pas dire, qu'elle ne devait pas se faire opérer. D'ailleurs, elle l'a fait. Cela veut dire qu'elle peut décider de participer activement à sa guérison et éviter par exemple la rechute. C'est ce qu'elle a fait. L'échange verbal suite à ce dessin, lui a permis de découvrir que cette maladie exprimait sa colère d'avoir été « abandonnée » par son mari qui était selon ses dires, « parti avec une jeune fille ». En se rapprochant de sa petite fille intérieure elle a pu, la rassurer, lui donner la sécurité dont elle avait besoin. Elle a pu guérir sa peur de l'abandon et mobiliser ses ressources, pour éviter une récurrence.

Comme tout ce que nous faisons, parle de nous, les mots que nous utilisons comme nos actes, nous donnons sans nous en rendre compte, à travers les dessins que nous faisons, des éléments sur ce qui se passe dans notre inconscient. Ainsi, les dessins de guérison sont une bonne base pour aborder des aspects de soi qui n'auraient pas forcément émergé dans un échange verbal ou en tous cas pas tout de suite.

Un autre point important que j'ai commencé à évoquer est que, pour rendre les images efficaces il est nécessaire de les associer à une émotion.

Faire des images ne suffit pas à produire la transformation corporelle. Il est nécessaire d'ajouter l'émotion à l'image pour que le cerveau accepte la guérison et entre en action pour la programmer. Plus exactement, il est nécessaire d'être à l'écoute de son corps pendant que l'on pratique la visualisation. Cela facilite la matérialisation. Si nous ajoutons à l'image, l'émotion qui va

avec, comme éprouver la joie et le soulagement d'être guéri, le cerveau persuadé de la guérison va pouvoir mettre en action ce qu'il associe au film.

Autre point important : l'écoute du corps est un facteur qui va contribuer à incarner le film que nous faisons. En nous mettant à l'écoute de nos sensations durant la visualisation, nous aidons l'image et le programme à prendre corps, à s'inscrire dans la matière.

IMAGERIE

+

ECOUTE DU CORPS

+

EMOTION ASSOCIÉE À LA GUÉRISON

=

RÉPONSE DE RÉPARATION DANS LE CORPS.

Cette méthode peut être étendue à la recherche de résolution de tout problème physique, pas seulement la guérison de cancers. J'ai même rencontré quelqu'un qui a utilisé cette méthode tout seul pour une préparation à une greffe.

Voici son histoire :

Un jour est arrivé au centre un jeune homme qui souhaitait faire un peu le point sur sa vie. Quand il a su que je pratiquais la méthode Simonton, il m'a dit qu'il avait lu le livre quelques années auparavant et s'en était servi tout seul pour que son corps accepte le rein qu'on lui avait greffé.

Je lui ai demandé s'il était satisfait de cette méthode. Il m'a dit que sa préparation avait été une réussite et qu'elle avait permis à son corps de très vite intégrer ce rein, sans aucune manifestation de rejet. Il m'a décrit le film qu'il avait mis au point tout seul. Il avait choisi pour représenter son rein, un tout petit jardin en forme de haricot comme celle d'un rein. Il y avait de l'herbe partout et quelques buissons. Autour de son rein-jardin, il avait mis trois chiens blancs qui étaient là, avec pour mission de garder et surveiller le lieu de toute intrusion. Pour lui, ces chiens représentaient ses défenses immunitaires qui au lieu de combattre le corps étranger, allaient au contraire le protéger. Il s'était constitué un véritable programme en image pour faire sien ce rein et il le répétait plusieurs fois par jour avant l'intervention chirurgicale. Tout a très bien fonctionné et son corps se remettait très bien de cette greffe, sauf un jour à l'hôpital où un interne est arrivé affolé disant que son taux de créatinine n'était pas bon et qu'il semblait commencer un rejet.

Cela l'a beaucoup surpris et il m'a dit : « dès que le médecin est parti, je suis allé voir mon rein pour vérifier si mes chiens blancs étaient toujours là. Ils étaient bien là. Tout semblait normal. Je ne comprenais pas pourquoi selon le médecin, je faisais un rejet. Je me suis dit qu'il devait se passer quelque chose et j'ai entrepris de fouiller systématiquement mon jardin. C'était

relativement facile car ce dernier était petit. C'est alors que dans un buisson, j'ai découvert un énorme rat noir ! J'ai envoyé tout de suite mes trois chiens contre lui. Ils l'ont mis en pièce l'ont dévoré et se sont remis en place tout autour pour monter la garde. Après cette visualisation, j'étais crevé, mais je sentais que je venais de régler le problème. J'en ai eu confirmation quand le médecin est repassé le soir et m'a dit qu'ils avaient dû faire une erreur, que les analyses étaient bonnes. Manifestement, il ne comprenait pas ce qui s'était passé. Je ne lui ai pas dit que le taux de créatinine était redevenu normal parce que j'avais tué un rat noir. J'avais peur qu'il m'envoie en psychiatrie ! ».

La maladie a toujours un sens

Le corps, c'est tout de même lui qui est concerné en premier quand nous tombons malade ! Pourquoi notre outil d'expression, le véhicule dont nous disposons pour exprimer nos qualités d'âme, souffre-il, dysfonctionne-t-il... et refuse-t-il de continuer à fonctionner à un moment de notre vie ?

Quel rôle joue-t-il ?

Le corps est un messenger. Il nous transmet nos besoins profonds. Il n'a pas d'autre langage pour nous informer, que celui de nous alerter par une douleur, un dysfonctionnement, voir une maladie grave.

Il est notre plus fidèle ami. Il fait son possible pour nous aider. Si nous sommes à son écoute, il nous protège en nous avisant quand nous sommes en danger et il nous envoie des signes pour nous faire savoir quand nous souffrons au fond de nous et que nous ne respectons pas nos besoins profonds.

Le corps est un outil ultrasensible capable de réagir dans la seconde par une émotion ou un frémissement, à une agression quelle qu'elle soit. Il est le serviteur du Vivant en nous. Nous lui menons souvent la vie dure, en le nourrissant mal, en le polluant, en n'écoutant pas ses avertissements. Pire, nous dirigeons parfois notre colère contre lui quand nous tombons malade, l'accusant d'être faible, incompetent, contrariant.

Pourtant, si nous sommes attentifs, il peut nous guider et nous permettre de découvrir le message qui se cache derrière la maladie.

Nous avons déjà évoqué que suivant où notre corps est touché, il indique un type de problématique. On peut trouver en librairie de nombreux ouvrages sur la symbolique des organes et des différentes parties du corps. En étudiant les événements de notre vie et en regardant à quoi sert l'organe touché, il est possible d'entrevoir ce que le corps cherche à manifester.

Si j'ai mal aux jambes et que j'ai du mal à avancer, je peux me demander si j'ai peur d'avancer dans la vie.... Est-ce que je crains quelque chose, est-ce quelque chose me retient en arrière ? etc... ?

ON PEUT TOMBER MALADE POUR DIVERSES RAISONS, COMME :

- Ne plus aller dans ce travail qui nous est devenu insupportable
- Recevoir de l'amour de nos proches

- Cesser d'être le pilier de toute la famille
- Montrer que nous ne sommes pas ce que les autres croient
- S'autoriser à dire et exprimer ce qui est important pour nous
- Apprendre à dire non
- Eviter une confrontation dérangeante
- Echapper à des problèmes qui nous semblent insurmontables
- Dire une souffrance ancienne qui n'a pas pu s'exprimer.
- Nous punir
- Exprimer la douleur d'une perte ou d'un rejet

Et bien d'autres raisons encore...

Je vous ai dit, plus avant, que cette méthode permettait de mobiliser les forces de guérison mais pouvait aussi permettre de découvrir l'origine de la maladie. En fait, comme vous pouvez le constater, c'est parfois à travers le dessin que les gens font de leur guérison, que se révèle la cause cachée.

Je vais vous citer un exemple où le dessin effectué montre clairement que le corps cherche à transmettre un message :

J'ai utilisé pendant plusieurs années la méthode telle qu'elle est proposée par Simonton qui conseille l'élimination des cellules cancéreuses par les globules blancs. Un jour, j'ai rencontré une femme qui a bouleversé ma méthode de travail. Le dessin qu'elle a fait, m'a montré la nécessité de modifier ma façon de travailler avec certains.

Elle avait un cancer du sein et voulait mettre au point une imagerie. Je lui donnai les explications de la méthode et lui demandai de faire un dessin de son film. Elle choisit de représenter les cellules cancéreuses comme des sortes d'oursins. Ses globules blancs étaient de petits hommes tenant dans leurs mains un fusil pour éliminer les cellules. Du moins c'est ce que je croyais... car je trouvais à ses fusils et à la déflagration qui en sortait, un air de fleur !

Pour éviter tout risque de projection de ma part, je lui demandai de m'expliquer son dessin et voici ce qu'elle dit : « Voilà, ces petits hommes sont mes globules blancs. Ils caressent les oursins avec des roses. Au fur et à mesure, les piquants se ramollissent et finissent par devenir très doux. (*Il y avait là toute une succession de petits dessins qui aboutissait à la résolution du problème*). Les oursins deviennent alors comme des petites peluches et ne sont plus du tout dangereux ».

Je vous laisse imaginer ma surprise. Après un temps de silence, je lui dis : C'est vous qui avez besoin d'être rassurée, d'être caressée avec une rose ?

Elle répondit dans un souffle, comme une petite fille intimidée et découverte : oui.

Je réalisai alors que si j'avais insisté pour que la méthode soit respectée à la lettre et que les globules blancs éradiquent les cellules cancéreuses, j'aurais demandé à cette femme de taire le message que son corps exprimait. Je lui aurais demandé de ne pas exprimer son besoin d'amour et de sécurité ! Ainsi le corps disait par la maladie : j'ai peur, j'ai besoin de douceur, j'ai besoin d'être caressée avec une fleur ».

A partir de ce jour-là j'ai proposé aux consultants de choisir entre deux options : celle d'éliminer les cellules cancéreuses comme préconisé par Simonton ou celle de les transformer en cellules saines.

Même si physiologiquement une cellule cancéreuse ne peut pas se transformer en cellule saine, cela importe peu car ce que croit le cerveau est plus important que la réalité. Grâce au film, le cerveau comprend que la transformation permet d'aboutir à la guérison.

La maladie est un message pour celui qui la vit. Elle est un signal pour lui indiquer qu'il a un besoin urgent d'entendre ce qui est au fond de lui.

Le cas le plus frappant que j'ai rencontré est celui d'une femme atteinte d'une pathologie auto-immune qui touchait ses corticosurrénales, sa thyroïde et ses ovaires. Elle était tombée dans le coma et depuis ce jour, prenait 7 cachets de corticoïdes par jour.

Elle avait représenté dans son dessin, ses glandes agressées par de petits hommes noirs et une véritable armée de globules blancs très solaires arrivaient avec des pistolets lasers, réduisaient en cendre les petits hommes noirs, puis balayaient les cendres et les nettoyaient tandis que progressivement les glandes retrouvaient le sourire, puis se remettaient à fabriquer des hormones.

Dessin en fin de document

En discutant et en observant son dessin avec un œil neuf, elle découvrit que ces petits hommes qui semblaient être la cause du mauvais fonctionnement des glandes, ressemblaient à des petits rabbins, du style rabbi Jacob. Je lui demandai alors ce que ces rabbins évoquaient pour elle et elle dit tout-de-suite « mon frère ! ». Pourquoi ?... Il s'est converti au judaïsme, répondit-elle immédiatement.

Nous avons une première piste : le dysfonctionnement hormonal venait d'un événement ou d'une situation qui concernait son frère.

Je lui demandai alors, si elle avait eu, ces derniers temps, un différend avec son frère, ou si elle avait reçu récemment un courrier désagréable venant de lui. Elle dit « non ».

Je lui demandai s'il y avait eu un jour un problème avec ce frère et elle dit : oui, durant toute mon enfance il n'a pas cessé d'essayer de me toucher. J'ai passé des années à me sentir harcelée et à le repousser.

Mais cet événement était ancien. Je lui dis. « Ce qui est étonnant est que cette maladie se produise seulement maintenant. Avez-vous vécu quelque chose de particulier ces derniers temps ou y-a-t-il eu un événement particulier avec lui ou le concernant ? ». Elle dit « Non. La seule chose qui me vienne à l'esprit, et cela n'a rien à voir avec lui, c'est que j'ai décidé avec mon mari de faire un deuxième enfant ».

A cet instant, je vis dans son regard qu'elle avait compris le raisonnement de son cerveau et la programmation mise en place.

Si ce deuxième enfant était une fille, elle ne voulait pas que sa fille vive ce qu'elle avait vécu. De même, elle ne souhaitait pas que son fils qu'elle aimait, devienne un bourreau pour ce deuxième enfant à venir. La seule solution que son cerveau avait trouvée était de créer une pathologie qui momentanément la rende stérile, évitant ainsi l'arrivée de ce deuxième enfant.

Une semaine après cette séance, cette femme, grâce à une simple prise de conscience des causes, passait de sept cachets à un par semaine, sans aucun trouble. Elle put alors commencer à réparer la petite fille en elle et le traumatisme vécu.

Cet exemple montre particulièrement comment l'ordinateur biologique cherche des solutions à nos problèmes intérieurs. Dans cet exemple, le déclenchement de la maladie s'apparente plus à la peur d'une répétition de schéma et la mise en action d'une programmation.

Récapitulatif de ce que l'on peut faire face à la maladie :

- Relaxation
- Méditation
- Respiration connectée (voir chapitre la respiration une clé)
- Regarder des vidéos amusantes (rire)
- Ecouter de la musique
- Faire au moins 3 plaisirs par jour
- Imaginer le ressenti physique quand on est guéri
- Faire un pacte avec soi pour dire oui à la vie
- Faire une liste de projets
- Se demander :

Ce que cette maladie me permet ?

Qu'est-ce que cette maladie m'évite ?

Voir s'il n'y a pas d'autres moyens d'obtenir cela qu'en tombant malade.

- Ai-je des regrets dans ma vie ? Lesquels ?
- Comment puis-je les faire disparaître ?
- Faire la lettre énergétique avec les personnes avec qui on a un conflit (voir chapitre remettre les compteurs à zéro)
- Mettre au point une visualisation de guérison

Les programmations

Quand nous ne trouvons pas l'événement ou l'ambiance qui a réveillé un traumatisme ancien, nous pouvons vérifier si nous ne sommes pas en train de réaliser une programmation.

Dans le cas précédemment cité de la femme atteinte d'une maladie auto-immune, le programme était :

- Je suis la deuxième de la famille
- Mon frère aîné a été mon bourreau
- Si je fais un deuxième enfant et que c'est une fille
- Ma fille va être une victime comme moi
- Mon fils va devenir le bourreau de ma fille
- Pour éviter cela, je dois devenir stérile.

Notre cerveau peut, alors qu'il veut notre bien, déclencher une maladie simplement parce qu'il croit que c'est bien pour nous, parce cela va nous apporter une forme de reconnaissance ou d'appartenance, ou une solution à nos dilemmes et aux besoins importants pour nous.

Notre cerveau veut notre bonheur avant d'avoir pour mission de nous conférer une bonne santé physique. Il cherche à satisfaire nos besoins intérieurs avant tout. Il va chercher une solution, mais il ne prend pas en compte que le corps est périssable et que cela peut le mettre en danger de mort. Pourquoi me direz-vous ? Le cerveau a pourtant d'immenses capacités et il est intelligent ! Et bien c'est tout simplement parce que le cerveau ne peut pas concevoir la mort. C'est une donnée qui n'existe pas pour lui. Il va donc rester fixé sur son seul objectif, celui d'obtenir ce qui compte le plus pour nous comme recevoir de l'amour, nous préserver d'un événement, éviter une confrontation... des désirs inscrits le plus souvent dans notre inconscient. Nous ne pouvons rien lui reprocher. Il est pleinement à notre service, au service de nos besoins les plus profonds, ceux que l'on n'a confiés à personne, ceux que parfois nous ne connaissons pas nous-même. C'est là qu'il entre en jeu.

Notre cerveau est un virtuose de la programmation. Il est un bon et loyal serviteur. Et pour manifester notre amour ou pour exprimer que nous faisons partie du clan familial, il va parfois jusqu'à reproduire des scénarios dramatiques vécus par un ou plusieurs membres de la famille.

C'est pourquoi, si nous détectons une programmation qui peut mettre en danger notre survie, à nous de lui faire savoir nos désirs, nos besoins et ce qu'il peut faire ou ne pas faire. Nous sommes maîtres à bord.

Voici quelques exemples :

Jeanne depuis son enfance, attend, en vain, que sa mère lui montre son amour. Elle souffre de ne pas recevoir cet amour car elle aime sa mère. Sa mère par contre adore sa propre sœur (la tante de Jeanne) et lui a toujours témoigné beaucoup d'affection. Cette tante est morte d'un cancer du sein à 40 ans. Aux environs de 39 ans, Jeanne fait un cancer du sein...pour s'acheminer comme sa tante vers la mort à 40 ans, sauf si elle désamorce la programmation.

Que s'est-il passé ? Le cerveau a inscrit le programme suivant :

Ma mère aime ma tante.

Ma tante a eu un cancer.

Si j'ai un cancer je serai comme ma tante

Donc ma mère va m'aimer.

Le but étant de recevoir de l'amour de sa mère coûte que coûte.

Le cerveau qui fonctionne par association a cru que la mère allait manifester son amour. Il a recherché de façon réflexe comment obtenir l'amour. En réalité, cela ne s'est pas produit, parce qu'il a raisonné comme une machine. Dans ce cas-là, la seule solution est de prendre conscience de ce qui se joue et de décider de commencer à s'accorder l'amour tant attendu. Nous verrons cela plus loin.

Vous pouvez repérer aisément une programmation en vérifiant les âges et les dates où des pathologies se sont manifestées dans la famille. Si vous repérez des similitudes avec votre histoire, cela peut indiquer que vous êtes en train de manifester une loyauté familiale. Cela n'a rien à voir avec l'hérédité qui, selon moi, ne peut que prédisposer à une pathologie mais pas la déclencher.

J'ai connu un adolescent de 15 ans qui a reçu un choc mortel à la tête en glissant sur le bord de sa piscine. Quelques années plus tard, au même âge, son jeune frère a fait une tumeur au cerveau. Il avait 15 ans ! Aidé par sa famille il a identifié la loyauté envers son frère et a compris que son frère n'aurait pas souhaité qu'il lui montre son amour en tombant malade, touché à la tête comme lui. Il a guéri.

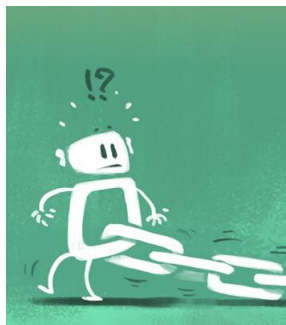
Les programmations peuvent être variées

J'ai rencontré en cours une étudiante qui souffrait de pubalgie depuis trois ans. A cause des souffrances qu'elle endurait, elle avait dû arrêter de faire du sport. Elle était très malheureuse de se sentir ainsi immobilisée alors qu'elle avait envie de se dépenser. En recherchant les causes, nous n'avions trouvé aucun événement pouvant expliquer cette inflammation. En regardant son dessin, je remarquai qu'elle avait représenté sa guérison au verso de la feuille. Comme si entre les deux il y avait un espace, une rupture, au point que je lui dise, en tournant la page pour lui montrer la représentation de sa guérison, « ça, c'est une autre histoire ». Je lui demandai alors de mettre des mots sur ce qu'elle vivait. Elle exprima son état par les termes : je me sens contrainte, immobilisée, bloquée, empêchée de faire ce que je veux...

Je lui demandai, si ces mots évoquaient quelque chose pour elle ou lui rappelaient une situation. Elle dit : « ma mère s'est trouvée immobilisée, contrainte de rester couchée.... Quand elle était enceinte de moi pour pouvoir me garder, parce qu'elle avait perdu du sang. C'était une femme très active comme moi et cela a été très pénible pour elle. ». Je lui demandai quel âge avait sa mère quand elle l'attendait... elle répondit 27 ans. Au moment où elle dit son âge, son corps se mit à vivre un vrai bouleversement. Elle avait elle-même 27 ans ! Ce fut tellement fort que toute la classe l'a senti. Son corps répondait et à cet instant nous avons tous su, et elle la première, que sa pubalgie était terminée. Ce qui la gênait ne lui appartenait pas, c'était effectivement « une autre histoire », celle de sa mère. Une semaine après, l'ostéopathe lui dit qu'il ne reconnaissait pas son corps, que cela circulait bien et qu'elle pouvait reprendre le sport. Ce qu'elle fit.

A l'âge de sa mère, cette femme se retrouvait vivre la même situation que sa mère. Peut-être se sentait-elle obligée de manifester ce que sa mère avait vécu parce qu'elle se sentait responsable de l'immobilisation de sa mère et avait culpabilisé. Souvent les enfants croient que c'est leur faute, si leurs proches souffrent. Ils ne savent pas que si les parents sont malheureux ou s'ils ne se sentent pas libres, c'est à cause de leur propre enfance et non à cause d'eux. Cette femme avait besoin de dire au fœtus qu'elle avait été, que ce n'était pas sa faute si sa mère était retenue ainsi, que très probablement ce que cette dernière vivait, venait de son propre vécu par rapport à sa mère et à la maternité.... Les familles portent souvent des souffrances qui se répètent sous une forme ou une autre et nous assistons à des cascades de victimes.

Ici, le programme était « je vis le même empêchement que toi. Je suis comme toi. Alors tu vas me pardonner et m'aimer ».



Une de mes étudiantes m'a raconté une anecdote très intéressante : à vingt ans, elle était devenue brusquement allergique au cyprès. Quelques années après, en faisant une recherche, elle avait appris par sa mère que celle-ci, lorsqu'elle était enceinte d'elle, était tombée sous les cyprès. Ainsi dans le ventre maternel, cette étudiante avait enregistré le cyprès comme dangereux (mémoire fœtale). Mais pourquoi n'était-elle pas allergique depuis l'enfance ? Parce que sa mère avait fait cette chute à vingt ans ! Incroyable horloge biologique ! Dès qu'elle eut l'information, elle ne fut plus allergique ! La guérison fut totale et immédiate.

Il existe des programmes qui ne nous appartiennent pas forcément, que nous avons intégrés et qui nous entravent. Ces inscriptions sont des legs familiaux que nous avons inconsciemment fixés. Ce sont des caractéristiques, des rôles ou des missions qui sont transmises par le clan et qui se transforment en loyauté familiales.

Voici une histoire qui montre que certaines pathologies n'ont rien à voir avec l'hérédité :

Dans une famille de sept garçons, un des fils portait le même prénom que le père, il s'appelait Alexandre. Il était « tout le portrait de son père » selon les dires de la famille. Il avait la même ressemblance physique, les mêmes manies, les mêmes attitudes... Durant toute son enfance, il avait entendu de la part de ses aînés « tu es comme ton père ». Le père en question est mort le 5 avril d'un infarctus du myocarde à cinquante-quatre ans. Le fils Alexandre est mort aussi d'un infarctus. Jusque-là nous pouvons attribuer cela à une fragilité cardiovasculaire d'origine génétique, une sorte de prédisposition familiale comme le suggère parfois certains médecins. Mais il est mort à cinquante-quatre ans, le 5 avril !!! Peut-on encore parler de coïncidence et même de terrain ?

Même si le terrain prédispose, le déclencheur de la maladie relève plus d'un désir inconscient d'appartenance, de reconnaissance ou d'une souffrance intérieure.

Je me permets une petite parenthèse : face à ces exemples, il me semblerait opportun d'enseigner dans les facultés de médecine les loyautés familiales ainsi que le pouvoir de l'esprit.

La parole est porteuse d'une énergie et fondamentale dans l'accompagnement de personne malades ainsi que de celui de leur famille. Les mots prononcés par une figure d'autorité, comme celle d'un médecin, peuvent produire des miracles ou tuer. Demander par exemple de faire tous les ans des examens pour déceler un cancer peut parfois, au lieu de prévenir la maladie, la provoquer car il est souvent plus supportable pour le cerveau de déclencher la maladie plutôt que d'attendre pendant des années, quand elle va se produire.

J'ai connu une femme qui avait survécu à un cancer colorectal et qui, tous les ans, faisait subir

une coloscopie à son fils depuis l'âge de 6 ans. Cet enfant en très bonne santé, à force de vérifier périodiquement l'état de son côlon recevait le message, non pas « je vais éviter le cancer », mais « j'ai de fortes probabilités d'avoir un cancer du côlon, il doit juste être décelé à temps ». Il vivait dans la perspective d'avoir un jour le cancer et s'y préparait. Chaque année l'examen renforçait le message de risque.

Même s'il y a une prédisposition génétique, beaucoup de gens ne tombent pas malades. C'est souvent le stress subi sur de grandes périodes qui peut, à la longue, déclencher de graves pathologies.

La meilleure prévention contre toute pathologie est, à mon sens, d'apprendre à gérer son stress, de prendre soin de soi, d'écouter son enfant intérieur et de célébrer la vie.

Au lieu d'abuser parfois d'examens faits au titre de la prévention, ne serait-il pas préférable de faire régulièrement avec un médecin ou un psychologue, un bilan de nos conditions de vie, une évaluation des plaisirs que nous avons et de vérifier si nous ne sommes pas en train d'accumuler les facteurs de stress ?

En réalité ce que notre société appelle la plupart du temps prévention est plutôt de la détection précoce de maladie. Il est possible de faire de la vraie prévention, mais cela suppose d'avoir compris que la maladie n'arrive pas spontanément, qu'elle n'est pas une fatalité mais qu'elle est l'aboutissement visible d'une succession de souffrances ou de stress prolongé.

Revenons à notre enquête :

Si nous ne trouvons pas des répétitions à des âges identiques, il nous faut parfois regarder les âges de nos enfants et voir si notre enfant extérieur, (celui que l'on a eu), n'est pas en train d'atteindre un âge où nous-même avons vécu un drame. Comme le cerveau ne fait pas de différences entre le parent et l'enfant, il a pu inscrire que « à tel âge, il se produit un drame... » Ce qui peut expliquer certains déclenchements d'angoisse soudaine ou de pathologie.

Comme le cas de cet homme qui, à l'âge de 6 ans, perd son père d'un grave traumatisme à la tête, dans un accident de voiture. Une fois adulte, il est atteint d'une pathologie grave qui touche la tête. Son fils vient d'avoir 6 ans !

Tout ceci fait référence à des programmes. Il ne s'agit pas de fatalité, mais d'une loyauté envers les proches, envers le clan. Le cerveau enclenche ces programmes pour envoyer un message à un proche ou à un ancêtre. Derrière cela, se cache le besoin d'appartenance, de reconnaissance et surtout d'amour. La maladie dit « Regarde comme je t'aime, tu vois, je suis comme toi ! » voilà le message que le cerveau cherche le plus souvent à exprimer.

Il peut aussi affirmer sa non appartenance (je ne suis pas comme..., moi je fais comme l'autre partie de la famille. Je préfère le clan de papa donc je montre que je ne suis pas comme maman, ni comme les femmes de son côté et je déclenche une maladie des femmes de la lignée du père, etc.). Quand je dis « je déclenche », c'est plutôt, « mon inconscient enclenche à mon insu une maladie pour respecter le programme demandeur de reconnaissance ».

Lorsque l'on pressent que l'on a une programmation, il suffit souvent de la mettre à jour et de la comprendre, pour qu'elle se démonte. Il suffit simplement de se demander : est-ce que c'est ce que je souhaite ? Est-ce que mon parent souhaiterait que je fasse comme lui une maladie ou que je vive un drame comme lui ? Est-ce le meilleur moyen de lui dire que je l'aime ? Pourquoi

ne pas dans ce cas, chercher à reproduire un trait positif du proche comme par exemple m'exprimer dans une voie artistique ou me rapprocher de la nature comme lui... ?

Cette détection des programmes est importante. Elle permet de comprendre ce qui s'est passé au niveau de la neuro-programmation. Cela permet ensuite d'apporter à l'enfant qui est en nous ce dont il a besoin encore aujourd'hui pour ne pas enclencher une maladie.

RÉCAPITULATIF DES QUESTIONS DE BASE QUI PEUVENT NOUS AIDER À DÉCELER UN PROGRAMME :

- Suis-je tombé malade au même âge qu'un proche ou à l'âge inverse (ex : père mort à 47 ans, fils malade à 74 ans)
- Suis-je tombé malade à l'âge où un proche est mort ?
- Suis-je tombé malade quand ma fille ou mon fils a atteint l'âge où moi, j'ai perdu un proche ou vécu un drame ?

Nous avons des capacités prodigieuses

Nous allons voir quatre points :

- **LE CORPS A LA CAPACITÉ D'ACCOMPLIR DES MIRACLES**
- **L'ESPRIT PEUT METTRE EN ACTION CETTE CAPACITÉ**
- **OPTER POUR LA VIE ET LA GUÉRISON**
- **TRANSFORMER CE QUI FREINE CETTE CAPACITÉ**

Ces quatre niveaux sont interdépendants. Le corps est le maillon terminal de la chaîne, la partie visible émergée de « l'iceberg ». Pour agir sur le corps, nous agissons avec notre esprit. Mais la question clé est : voulons-nous cette guérison ?

Cela peut sembler étrange de poser cette question. Qui ne souhaite pas guérir d'un cancer par exemple ? Et pourtant, il y a ce que l'on dit et ce que l'on pense sincèrement et il y a l'inconscient. Parfois alors que la surface dit OUI, la profondeur hésite parce qu'elle est dans une posture qui ne s'accorde pas le bien-être et une vie heureuse ou parce qu'elle cherche à délivrer un message qui lui paraît plus important que son propre sort. Nous ignorons une grande partie de ce qui se passe dans les profondeurs de notre être.

Posons-nous sincèrement les questions :

Est-ce que je m'aime assez pour m'accorder une vie sans souffrance ?

Ou y-a-t-il dans la « cave » de ma maison, un habitant qui sabote ma démarche, qui dit « tu ne mérites pas », qui dit « tu as le droit d'aller mieux mais pas de guérir complètement » ?

Est-ce que je m'accorde la liberté d'être ? Est-ce que je m'accorde simplement d'être dans l'amour ?

Sentez-vous des réticences quand vous interrogez votre intérieur ? Pourquoi ces freins ? Que percevez-vous ?

Vous pouvez aussi vous demander : y a-t-il en moi une part qui est attachée à la souffrance ? Si vous sentez au fond de vous que cela est possible, interrogez votre intérieur et demandez-lui :

Qu'est-ce que cela me permet ?

Puis-je obtenir cela autrement qu'en souffrant ?

Reprenons ces niveaux un par un.

- Le corps a la capacité d'accomplir des miracles

Accompagner une personne malade consiste aussi à lui redonner la force de croire en elle et dans les capacités de son corps. Notre conscience et notre corps sont capables de prodiges.

Si vous voulez vous aider dans un processus de guérison, il est important pour vous de réaliser que vous avez en vous des capacités extraordinaires. Le corps sait se guérir.

Je n'ai pas l'intention de vous citer des comptes-rendus de recherches scientifiques sur les capacités naturelles du corps à se régénérer. Je préfère vous rappeler des faits bien concrets que vous connaissez, tels que : toute blessure légère, cicatrise spontanément. Il suffit de nettoyer une plaie et le corps va réparer les tissus lésés tout seul en quelques jours. Tout le monde a pu constater cela. Le corps sait réparer les dégâts, jusqu'à un certain point. Il sait même régénérer un morceau de foie. Il peut, quand il y a ablation d'un rein, faire grossir le rein restant pour qu'il puisse assurer le travail de deux reins.... N'est-ce pas merveilleux !

Vous êtes le lieu de miracles quotidiens et vous ne le savez pas !

Mon chemin a croisé, il y a plusieurs dizaines d'années un homme plein d'amour, un homme qui mérite le titre de médecin car sa simple présence était déjà un baume pour les personnes malades. Il était chirurgien, originaire d'Afghanistan. Il m'a raconté ce qu'il a constaté lors d'une des opérations qu'il avait pratiquées dans son pays d'origine. Le patient qui l'avait marqué, était un homme qui vivait dans un lieu reculé en pleine montagne et qui n'avait jamais vu de médecin de sa vie. Il avait été amené exceptionnellement en urgence à l'hôpital pour une intervention et ce médecin découvrit en opérant, que le corps de cet homme avait guéri tout seul une grave crise d'appendicite, de nombreuses années auparavant. L'abdomen contient un tissu, appelé mésentère, qui maintient les organes accrochés et bien rangés dans la cavité abdominale. Le sien avait constitué une enveloppe de la partie de l'intestin qui se termine par l'appendice. Il avait, avec sa propre matière, doublé la paroi et avait construit un nouvel emballage tout neuf pour son colon, empêchant l'intestin de se rompre et de libérer les selles dans l'abdomen. Son organisme avait ainsi évité une péritonite.

Le corps a ces capacités. Nous possédons tous ces merveilleuses capacités. Comment les mobiliser ?

- L'esprit peut mettre en action cette capacité

Le corps est naturellement puissant et possède de grands pouvoirs. Notre esprit aussi est puissant et c'est lui qui peut parler au corps pour qu'il puisse mettre en œuvre ses prodigieuses capacités réparatrices.

Envoyer au corps des messages de guérison peut aider, se voir guéri, se visualiser en bonne santé peut aussi aider.

Nous connaissons tous la puissance guérisseuse de l'effet placebo. Le seul fait de croire à l'efficacité d'un médicament peut faire de lui une potion miracle. Cela a été prouvé et étudié scientifiquement. Tout cela montre la puissance de l'esprit sur la matière.

Croire que vous pouvez guérir est primordial. Croire que c'est possible, quel que soit le point de vue de l'entourage, est une garantie de guérison. Vous entourer de personnes positives peut aussi être aidant. Avoir confiance dans le médecin à qui on confie son corps est aussi déterminant, d'où l'importance d'entretenir avec lui une relation basée sur la chaleur humaine et la complicité du partenariat.

Ce retournement de situation qu'est la guérison s'accomplit si, à l'intérieur, s'est produit un changement qui favorise un OUI à la vie.

- Opter pour la vie et la guérison

Désirer guérir est le socle sur lequel va se mettre en place la guérison. Dans le terme désirer guérir, j'inclue une attitude de foi dans la vie. Nous pouvons à tout instant décider d'opter pour la vie, quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons car nous sommes des êtres puissants et ne mobilisons que rarement notre capacité à inverser les processus morbides.

Il ne s'agit pas d'un simple procédé de suggestion ou de contrôle sur notre corps. Ce n'est pas un acte de pouvoir que nous avons à accomplir mais cela consiste à adopter une posture intérieure d'accueil des bienfaits de la vie. Une posture intérieure où nous nous accordons joie, bien-être, abondance dans notre vie.

Deepak Chopra a cité, il y a quelques années le cas d'une femme qui a guéri d'un cancer « incurable ». Le chirurgien, qui s'appêtait à enlever un calcul de la vésicule, avait refermé l'abdomen de la patiente sans intervenir car un cancer avait envahi toute la cavité abdominale. A son réveil de l'opération et sur l'insistance de sa fille, le chirurgien a laissé croire à cette femme qu'il avait enlevé le calcul qui la faisait souffrir. Un an après, le médecin voit arriver cette femme pour une visite de routine. A l'auscultation, il n'y avait plus rien. C'est alors que la femme confie : vous savez Docteur, quand vous m'avez opérée il y a un an, j'étais sûre que j'avais quelque chose de grave. J'ai été tellement soulagée d'apprendre que je n'avais plus rien que je me suis promise que plus jamais je ne serai malade. Je ne voulais plus revivre ça. ».

C'est cette prise de conscience en elle, de la préciosité de la vie et son choix de vivre qui a permis au cancer de régresser spontanément.

Cela signifie que cela fait partie des possibles. A nous de nous accorder cette rédemption.

- Transformer ce qui freine cette capacité

Si nous n'arrivons pas à guérir, c'est probablement qu'un message a besoin d'être entendu ou un programme exhumé pour guérir une part profonde de nous-même.

Si notre intérieur maintient le problème physique, c'est qu'il estime que le message qu'il délivre est plus important que la vie physique elle-même. Cela signifie que notre partie profonde a une exigence plus grande et qu'elle nous demande d'opérer une réconciliation plus grande, de faire un sauvetage d'amour.

Si nous n'avons pas trouvé ce qui est à l'origine de notre maladie, nous pouvons entreprendre le voyage de guérison de notre enfant intérieur. C'est en lui que se trouvent toutes les clés de notre résurrection. Quelle que soit notre maladie, donner de l'amour à notre enfant intérieur peut régler la cause de notre souffrance.

Remettre les compteurs à zéro

Parmi les causes de pathologie on trouve souvent des conflits avec un proche ou des histoires non terminées. C'est pourquoi je vous propose deux exercices qui permettent de réparer. Ces outils vous seront utiles même si vous n'êtes pas tombés malade physiquement. Ils vous aideront à clarifier vos relations.

– La lettre énergétique.

Si vous avez un conflit avec une personne morte ou vivante ou avec un groupe de personne, parent, ami.es ou relation extérieure, vous pouvez leur adresser cette lettre.

Assurez-vous de ne pas être dérangé avant de commencer. Débranchez votre téléphone. Si quelqu'un d'autre se trouve dans la maison, prévenez-le que vous avez besoin d'être tranquille pendant un moment et qu'il ne vienne pas vous déranger. Munissez-vous d'une feuille, de quoi écrire, d'un plat pouvant supporter la chaleur, d'allumettes.

*Vous allez écrire à celui ou celle (vivant ou mort), avec qui vous avez un conflit. Vous allez vous adresser par écrit à la partie de l'autre qui peut entendre, à la partie que vous n'avez peut-être jamais rencontrée mais qui existe derrière le masque. Vous écrivez à cette part de l'autre capable de tout entendre sans jugement, à son âme. Mettez dans cette lettre tout ce que vous auriez aimé pouvoir lui dire et qui n'a pas pu être dit parce que les egos ou les émotions ne le permettraient pas. Commencez par le négatif. Il ne s'agit pas de dire du mal de cette personne. Il s'agit de lui dire : *Quand tu t'es comporté ainsi, ou quand tu es parti.e, ou quand tu n'as pas fait ça... J'ai ressenti ceci ... Vous ne parlez pas de lui ou d'elle, vous parlez de vous, de votre vécu. Vous commencez par tout le négatif et ensuite viendra peut-être du positif. Si durant cette écriture vous avez des émotions qui remontent, accueillez-les. Une fois votre lettre écrite, vous allez la brûler dans le plat prévu à cet effet, avec une conscience particulière. En brûlant cette lettre vous mettez l'intention que, par l'inconscient collectif, vous l'envoyez à la partie de l'autre qui peut entendre. Au fur et à mesure qu'elle brûle imaginez que les informations partent vers l'autre et arrivent à leur destinataire. Tout en faisant cela, écoutez les sensations de votre corps.**

Une fois cela fait, restez un moment à l'écoute de votre corps. Même si vous sentez du vide. Le vide n'est pas rien. Derrière lui se cache le plein. Remplissez ce vide de votre amour en imaginant que vous serrez sur votre cœur l'enfant ou l'adulte que vous étiez au moment des faits.

Remerciez-vous de ce temps d'expression que vous vous êtes accordé pour vous libérer de ce qui vous pesait, de ce qui avait besoin de se dire.

Point important : si vous faites cette lettre, faites-la sans rien attendre de l'autre, ni réponse, ni changement de sa part. Vous faites cela pour vous libérer d'un poids, pour remettre les compteurs à zéro à l'intérieur de vous. Si vous vous mettez en attente d'un témoignage d'affection, d'un changement ou du retour de l'autre, vous risquez de nourrir énergétiquement ce que je nomme les prisons de l'autre et vous pouvez perdre les bénéfices de votre démarche.

Il arrive parfois que ce genre d'exercice débloque des situations et que la personne change. Sans le savoir, elle a reçu le message par l'inconscient collectif. Mais parfois la personne ne peut pas accéder à ces informations car elle est coupée de la partie d'elle capable de recevoir le message. Dans ce cas, son âme a reçu l'information, mais rien ne change à l'extérieur.

Vous faites cela pour en finir de votre côté et tourner la page.

– Résoudre un conflit

Beaucoup de maladies arrivent suite à un conflit avec un proche ou avec un patron ou un collègue de travail. Apprendre à gérer les conflits et à comprendre ce qu'ils viennent nous dire, peut aider à la résolution d'un problème physique.

Voici ce que vous pouvez faire :

Prenez une feuille et écrivez à gauche « MOI » et mettez votre prénom. Puis à droite écrivez le nom ou prénom ou qualificatif (patron, associé, ami...etc) de la personne avec qui vous avez le conflit. Ce peut être un groupe à la place d'une seule personne, dans ce cas, nommez ce groupe.

Au-dessous du nom de la personne ou du groupe avec qui vous avez le conflit, listez, les uns au-dessous des autres les qualificatifs qui vous ont posé problème, comme par exemple : autoritaire, exigeant, irrespectueux, intrusif, humiliant, critique, moqueur, manipulateur, violent, agaçant, jugeant, dépressif....

En face, dans la partie qui vous correspond, écrivez ce que vous ressentez face à ces manifestations comme par exemple : je me sens mal, je n'ai pas ma place, je me sens nul, je me sens sale, je suis triste, j'ai peur, je me sens en colère, je suis paralysé, je n'ose plus parler, je perds tous mes moyens, etc...

Lisez ensuite lentement à haute voix, en étant très attentif à ce qui se passe en vous, toutes les caractéristiques de la personne avec qui vous avez le conflit et que vous venez de noter. Demandez-vous : est-ce que cela me rappelle quelqu'un ou une situation ?

Si une personne vous vient à l'esprit, cela peut signifier que la personne que vous avez rencontrée et avec laquelle vous êtes en conflit, vous a rappelé un proche de votre enfance ou de votre adolescence avec lequel vous avez une réparation à faire et surtout, à qui aujourd'hui vous avez besoin de cesser de donner du pouvoir.

Cette première étape est très importante pour vous.

Si vous n'avez trouvé aucune réponse à cette première question, vous allez peut-être avoir un flash de mémoire qui va vous montrer ce qui résonne avec votre situation actuelle, en passant à l'étape suivante.

Lisez de la même façon à haute voix ce que vous avez ressenti face à cela et demandez-vous, y a-t-il un moment dans le passé, où je me suis déjà senti comme cela ?... Ce que vous allez trouver, va sans doute venir confirmer ce que vous avez identifié lors de la première question.

Ce qui peut vous aider est de comprendre que la personne qui vous a fait du mal est une âme enfermée dans ses prisons, emprisonnée dans le personnage qu'elle a construit pour se protéger et faire face à son histoire. Ce monde de « prison » coupe de l'âme et de l'amour.

Vous pouvez décider aujourd'hui que, même si vous aimez vos parents, vous choisissez de ne plus donner raison à ce qui emprisonne leur âme et qui les a empêché de recevoir votre amour.

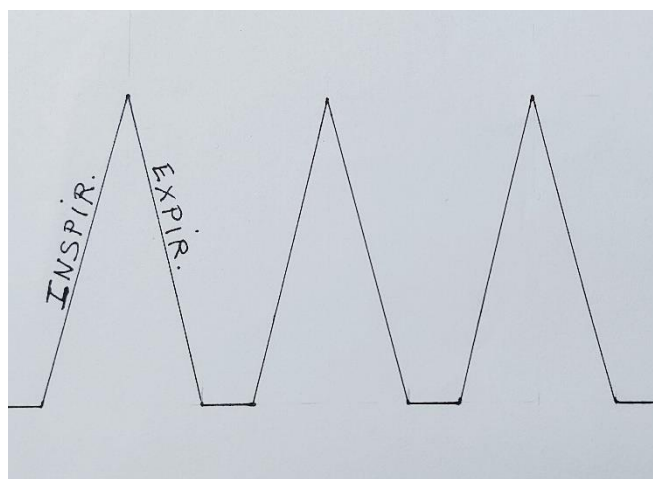
Ouvrez les bras à l'enfant en vous et accueillez tout l'amour qu'il aurait voulu donner et qui n'a pas été reçu. Donnez-lui, ce que vous auriez eu besoin de recevoir à l'époque et surtout accueillez-le.

La respiration, une clé !

La respiration est la source de notre vie. Lorsque nous naissons, le souffle pénètre nos poumons et nous devenons viables sur la terre. Quand quelqu'un meurt, nous disons de lui qu'il a expiré ou qu'il a rendu le dernier souffle. Quand le souffle nous quitte nous sommes morts. C'est pourquoi le travail respiratoire est une grande partie du yoga.

J'ai pratiqué longtemps une méthode respiratoire, le rebirth, mise au point par Léonard Orr. Plus exactement, ce thérapeute a redécouvert ce que les traditions tibétaines et bouddhistes pratiquaient depuis des millénaires pour nettoyer l'organisme de ses scories émotionnelles.

Quelle est cette respiration ? Lorsque nous respirons normalement, nous faisons spontanément une pause après l'expiration avant d'inspirer à nouveau.



Dans cette pratique cette pause est supprimée, ce qui entraîne une hyperventilation. Cette respiration associée à une écoute du corps et un accueil de ce qui se présente, apporte de la conscience et fait évacuer les tensions physiques et émotionnelles accumulées au fil des ans. Léonard Orr a donné le nom de rebirth à cette pratique parce que parfois elle produit un revécu de naissance, entraînant une véritable sensation de renaissance dans le corps et le vécu intérieur.

J'ai pu constater un énorme changement chez les pratiquants.

L'intérêt de cette pratique respiratoire est de dissoudre la peur, de la transformer en énergie de vie.

Avez-vous remarqué que lorsque vous avez très peur, votre respiration est perturbée ?

J'ai le souvenir d'une époque où j'avais environs deux ans. J'étais avec mes parents dans une grande ville et ils parlaient avec des amis au coin d'une rue. Curieuse de découvrir le lieu, j'ai marché et tourné le coin de la rue sans m'en rendre compte. Lorsque je me suis retournée pour vérifier où étaient mes parents, ils n'étaient plus là et l'espace d'un instant, j'ai cru que j'étais perdue. Je me souviens avoir ouvert la bouche pour appeler et aucun son ne sortait tant j'étais paralysée par la peur. Je n'arrivais plus à reprendre ma respiration. Tout mon système respiratoire était bloqué. J'ai retrouvé ce moment de panique intense en thérapie. Il avait laissé

en moi la peur d'aller seule en voiture dans une grande ville. Après avoir retrouvé ce souvenir, cette peur a disparu.

Si nous observons comment les pouvoirs en place dominent les populations, nous constatons qu'ils le font en générant de la peur. Notre société est anxieuse. La peur est le levier qui permet de manipuler n'importe qui. Il suffit de trouver la faille. D'où l'importance d'apprendre à gérer nos peurs.

Fritz Perls, le père de la gestalt-thérapie, disait : La peur, c'est l'excitation sans la respiration. Donc si vous faites respirer l'endroit qui a peur, vous pouvez retrouver l'énergie sans la connotation négative de la peur.

Il disait aussi : Plus vous empêchez l'air de nourrir votre peur, plus elle prend place.

D'où l'importance de prendre des temps pour respirer consciemment.

Si nous respirons par la bouche, nous favorisons particulièrement la libération des tensions émotionnelles et pouvons ainsi gérer nos peurs.

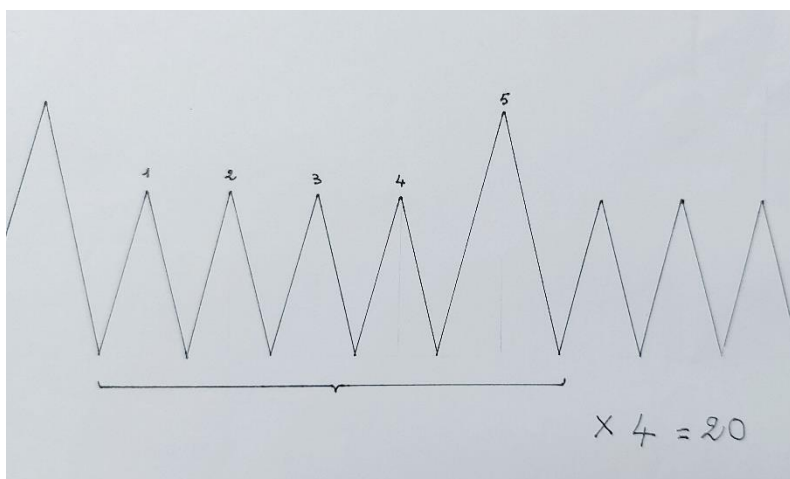
Si vous sentez de l'anxiété et de la peur, prenez un temps pour vous poser et écoutez où se localise votre peur. Puis restez focalisés sur cet endroit dans votre corps et imaginez que vous placez votre respiration dans cette partie du corps qui est en souffrance. En vous concentrant sur cet endroit et sur votre respiration en même temps, au bout de quelques instants vous aurez l'impression que cet endroit respire. Laissez-vous ventiler cette partie où est localisée votre peur. La sensation va se transformer et devenir de l'excitation positive, de l'énergie.

Voici un exercice, extrait du rebirth, que l'on appelle les 20 respirations connectées et que vous pouvez pratiquer chaque jour, comme hygiène de vie pour vous sentir mieux (voir livre *Se libérer*).

Le rebirth préconise de pratiquer la bouche entr'ouverte mais vous pouvez aussi le faire par le nez, dans un endroit aéré :

Respiration normale : Quand nous respirons, nous ne nous en rendons pas compte mais après l'expiration, nous faisons toujours une pause. Comme le montre le schéma plus avant.

Dans la respiration connectée, nous gardons la même respiration mais nous supprimons la pause et nous faisons 4 respirations normales sans pause puis une respiration profonde, toujours sans pause. Ceci 4 fois. Ce qui fait en tout (4 fois 5 respirations) 20 respirations. Comme le montre le dessin ci-dessous :



L'air contient des particules d'énergie appelées praña. Quand nous respirons entraînons nous à imaginer dans l'air que nous respirons des petits points remplis d'énergie et mettons la conscience qu'à chaque respiration ces particules de vie passent dans nos narines, entrent dans notre corps et vont partout dans nos cellules.

II

LA MALADIE EST UN TREMPLIN POUR NOTRE EVOLUTION

Il y a une quinzaine d'année, j'ai vu un très beau film qui racontait l'histoire d'une femme devenue guérisseuse. Ce film s'appelait résurrection. Il est aujourd'hui introuvable. Cette femme avant chaque soin, racontait quelques anecdotes aux gens venus se rassembler autour d'elle dans l'espoir d'une guérison. Une de ces histoires était celle d'un homme âgé venu consulter son médecin pour des douleurs dans la jambe droite. Cela devait faire plusieurs fois qu'il venait se plaindre à lui pour lui demander de trouver un remède efficace. Le médecin lui dit « Je voudrais bien faire quelque chose pour vous mais c'est la vieillesse et contre cela je ne peux rien ! ». Le vieil homme prit un temps. Il semblait perdu dans ses pensées puis il répondit à son médecin : « Docteur, je veux bien croire que mes douleurs viennent de la vieillesse, mais alors pourquoi n'ai-je pas mal à la jambe gauche ? Elle est aussi vieille que la droite ! ». Réflexion pleine de bon sens.

Pourquoi devrions-nous souffrir, même en vieillissant ? Pourquoi la maladie ?

Quand j'ai commencé à travailler pour le Centre de Conseil et d'aide à la guérison, ce qui m'a le plus surpris au début, c'était la réponse des gens à la question « Savez-vous pourquoi vous êtes tombés malade ? ». Ils répondaient :

- Oui je ne supportais plus l'ambiance dans laquelle je vivais.
- J'ai eu une grosse contrariété
- Je suis sûr que cela vient de ma rupture avec mon amie
- Je n'ose pas poser un acte qui est important pour moi et cela me mine

Je n'arrive pas à me remettre de la mort de...

Et bien d'autres réponses encore, qui toutes impliquent une souffrance intérieure. Le corps en dysfonctionnant n'est là que pour transmettre le message.

En accompagnant des gens malades pendant toutes ces années, je me suis rendue compte que, même si les histoires vécues sont différentes, les souffrances, les émotions, sont humaines et se retrouvent dans tous les parcours de ceux que j'ai accompagnés. La maladie se manifeste pour demander la réparation des injustices passées et pour transformer ce qui a été vécu. Elle n'est pas là par hasard. Elle arrive surtout pour crier notre besoin d'amour et nous faire traverser nos peurs. La maladie est aussi souvent présente pour nous aider à nous libérer de la culpabilité ou du jugement. Elle est là pour nous faire lâcher l'attachement à la souffrance, cesser de nous punir et nous apprendre à nous aimer.

La maladie est un tremplin pour notre évolution. Elle est le signe que l'humanité ne supporte plus l'inacceptable et qu'elle est prête à retrouver sa dignité et à se transformer.

Savons-nous recevoir les cadeaux de la vie ?

Guérir est le plus beau cadeau que nous puissions-nous offrir ? Nous l'accordons-nous ? Savons-nous recevoir les cadeaux de la vie ?

Pour voir comment nous nous positionnons face à la réception des cadeaux que la vie peut nous réserver, posons-nous quelques questions. Savoir recevoir, s'apprend pendant l'enfance. Demandons-nous :

Que faisaient mes proches quand je recevais un cadeau ? Se l'approprièrent-ils ? Me donnaient-ils le droit d'en disposer à ma guise ? Ou bien le cadeau était-il confisqué pour ne pas que je l'abîme ? M'accordaient-ils d'en jouir qu'à certains moments et pendant peu de temps ?

Je connais une femme dont la mère s'appropriait systématiquement les cadeaux qu'elle recevait. Elle lui disait quand elle pouvait s'en servir. Le jour où cette femme a quitté la maison des parents pour aller faire ses études, elle n'a pas osé prendre ce qu'on lui avait offert. Elle avait l'impression de déposséder sa mère de quelque chose qui lui appartenait. Ses cadeaux ne lui appartenaient pas. Elle ne les avait pas reçus. Le cerveau de cette femme avait inscrit : il vaut mieux renoncer aux cadeaux que la vie me donne, comme ça je ne souffre pas. Je ne me sens pas dépossédée. En faisant cela, elle reprenait le pouvoir, le contrôle sur sa vie mais s'amputait sans le savoir d'une capacité à recevoir et à jouir des richesses que la vie pouvait lui apporter. Cette femme ne s'attachait à rien, ni à personne, pour ne pas risquer de les perdre.

Ce comportement de renonciation rassure parce qu'il donne l'impression de garder le contrôle, de diriger sa vie et d'être maître à bord, mais il empêche d'apprécier chaque instant de la vie comme un cadeau.

Une autre question que l'on peut se poser est :

Comment se comportaient mes parents quand je réussissais (un examen ou tout autre chose) ?

Me félicitaient-ils ou me disaient-ils « Tu aurais pu mieux faire ! ».

Minimiser ou ignorer nos victoires est encore une autre cause de fermeture à la réjouissance et à l'accueil des richesses que la vie nous apporte.

Cela peut induire la croyance que, quoi que je fasse, de toutes façons ce ne sera pas assez bien, que je ne peux pas réussir.

Vous pouvez aussi vous poser la question : comment se comportaient mes parents face aux cadeaux de la vie ? Savaient-ils eux-mêmes recevoir les cadeaux de la vie ? Savaient-ils apprécier les bons moments et en créer ? Savaient-ils s'octroyer le bonheur et recevoir ?

Nous portons parfois en nous les attitudes de nos proches et leur façon d'être. Dans ce cas, nous pouvons décider que cette attitude ne nous appartient pas et que nous pouvons aujourd'hui quitter cette attitude de sacrifice et de renonciation aux joies de la vie. Nous pouvons décider de nous accorder tous ces trésors.

Si vous vous êtes reconnus dans ce vécu, vous pouvez décider de vous libérer de l'emprise du ou des parents générateurs de cette fermeture. Vous pouvez décider de quitter ces vieilles postures. Vous pouvez dire à votre enfant intérieur qu'il n'est pas son père ou sa mère et que même s'il les aime, il mérite de recevoir les cadeaux que la vie lui offre et il peut même se les

offrir en s'accordant le meilleur et donc la guérison. Vous pouvez lui dire que vous êtes avec lui et que vous le soutenez dans ce qu'il entreprend, que vous croyez en lui et êtes-là pour le protéger et l'accompagner dans ce chemin de libération et d'amour que vous commencez ensemble.

Nous ne sommes pas là pour faire le procès des parents. Leurs comportements sont le résultat de leur vécu et de leur éducation. Ils ont fait de leur mieux. Mais le temps est venu pour nous de cesser d'obéir à des conditionnements et de choisir notre propre chemin. Ne pas rentrer dans le moule proposé par la famille ne signifie pas la renier mais bien au contraire faire cesser une injustice dans le clan et libérer sa famille de toute entrave. Cette libération est bénéfique pour nous et pour notre lignée.

Renouer le dialogue avec son enfant intérieur

Tout problème à l'âge adulte a son origine dans l'enfance, voire l'adolescence. Mais les sept premières années de vie semblent déterminantes. La plupart des psychanalystes s'accordent sur ce point. D'où la nécessité de réparer les dommages subis dans la petite enfance.

Nous parlons beaucoup à notre époque de l'enfant intérieur. C'est presque à la mode dans le milieu du développement personnel de parler de lui. Que représente-t-il et pourquoi avons-nous besoin de le retrouver ?

Ce que l'on nomme enfant représente la part de nous qui ressent, éprouve. Cela concerne nos émotions, notre ressenti, nos impressions, nos manques, nos désirs, nos rêves, notre créativité, notre amour. C'est la part de nous qui prouve que nous sommes vivants. Un robot ne souffre pas. Il analyse, structure, organise... mais ne ressent rien, n'éprouve rien. L'enfant, lui, est vivant !

Nous portons en mémoire, l'impact de ce que nous avons vécu et tout le ressenti qui l'a accompagné. C'est ce qui nous rend vulnérable, mais aussi ce qui fait de nous un être Vivant.

Nous avons en nous l'enfant. C'est lui qui s'exprime quand adulte, nous avons une émotion. Nous avons même en nous l'adulte de tous les âges. Cela peut paraître terrible parce que nous contenons une foule d'informations. Ce sont nos mémoires, notre expérience. Et c'est une chance extraordinaire car nous avons en nous tous les matériaux pour nous réparer.

Nous pouvons aujourd'hui apporter à ces parts de nous, ce qu'elles auraient eu besoin de recevoir au moment du traumatisme. Nous ne pouvons pas changer le passé, mais nous pouvons agir sur l'impact que le passé a laissé sur nous et parler avec ces parts de nous-même qui ont été blessées et qui sont toujours là en nous aujourd'hui.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi il faut retrouver l'enfant puisqu'il est en vous. Si nous devons le retrouver, cela signifie que nous nous sommes éloignés de lui. Nous l'avons laissé, livré à lui-même, seul en attente d'une solution, parce qu'à l'époque nous n'avions pas la possibilité de nous aider.

Lorsque nous sommes enfants, nous ressentons tout avec une intensité extrême. Les enfants sont des plaques sensibles qui captent tout, même ce que les parents ne disent pas, même leurs émotions. Si nous n'avions pas de système de protection nous ne supporterions peut-être pas ce que nous vivons et notre vie serait en danger. Alors se produit en chacun de nous un processus de distanciation. Entre nous et notre part sensible, nous mettons une distance, une sorte de zone-

tampon qui atténue le ressenti et nous permet de supporter des événements et les impressions parfois insurmontables. Certains se protègent tellement, qu'ils mettent une vraie carapace entre eux et leur enfant intérieur.

Voilà pourquoi la plupart d'entre nous, avons besoin de retrouver le lien avec cette part de nous-même, si nous voulons pouvoir nous réparer.

Nous pourrions décider que nous préférons continuer à garder cette protection et ne pas aller voir l'enfant en nous. Mais ce qui nous a permis de survivre à une époque, nous empêche aujourd'hui de profiter pleinement de la vie car l'enfant qui est en nous est aussi celui ou celle capable d'éprouver de la joie, d'avoir du plaisir et de célébrer la vie. Pourquoi nous priver de ces richesses ?

Lorsque nous sommes tristes, en colère ou que nous avons peur, c'est l'enfant en nous qui resurgit, traverse de façon fugitive la zone-tampon de « protection » pour nous informer d'une souffrance vécue. En faisant cela, il demande réparation.

Retrouver son enfant intérieur, lui apporter ce dont il a besoin, lui dire ce qu'il souhaite entendre, le toucher, le caresser, devenir complice avec lui et entrer en amour avec lui, tout cela est une clé pour la guérison.

Même si nous n'avons pas de pathologie, nous gagnerions tous et toutes à dialoguer avec notre enfant intérieur et à le câliner. C'est le premier pas vers l'autonomie et l'harmonie. C'est notre passeport pour la joie et une vie équilibrée. Il est une clé dans notre évolution.

La solution à nos souffrances humaines est de retrouver le contact avec l'enfant qui est au fond de nous, d'apprendre à l'aimer, de réparer les injustices qui lui ont été faites et de cesser de faire avec lui ce que les autres lui ont fait. Pour arriver à cela, nous pouvons commencer le chemin en reprenant le dialogue avec lui et en écoutant ses besoins et ses désirs profonds. C'est ainsi que nous lui redonnerons sa dignité et l'équilibre. Parlons-lui comme à un ami très cher en nous, que nous avons un peu délaissé.

Je vous propose de renouer le dialogue avec cette part de vous. Vous ne pouvez pas aggraver votre situation. Tout est déjà là en vous. Votre passé est derrière vous. Le seul risque que vous prenez est celui de vous retrouver. Et cet enfant au fond de vous, n'est pas quelqu'un de triste, en colère, ou apeuré, il est ce que vous avez de plus précieux avec votre âme, car il est la porte qui mène à elle.

Vous n'êtes pas cette tristesse, cette colère, ces peurs. Cessez de vous identifier aux émotions qui vous ont traversé. Vous êtes un être d'amour qui a besoin de partager de l'amour. Et cela seul est votre réalité.

Si nous ne faisons pas entrer le facteur fondamental que nous sommes un être d'amour, qui a besoin de manifester de l'amour et d'en recevoir, nous passons à côté de l'essentiel.

Même si vous ne croyez pas que vous êtes un être spirituel, vous pouvez choisir de rétablir le dialogue avec cette part de vous dans le but de lui faire du bien et donc de vous faire du bien.

Prenez un temps pour porter votre attention à l'intérieur de vous. Fermez les yeux. Imaginez qu'en vous se trouve encore, cette petite fille ou ce petit garçon avec ses besoins. Même si vous ne visualisez pas, vous pouvez entamer ce dialogue. Commencez à lui parler. Vous pouvez dans un premier temps lui dire simplement :

« Bonjour, je m'excuse de ne pas être venu te parler avant. Je ne savais pas que tu m'attendais et que tu étais là au fond de moi avec tes blessures, avec tes attentes. Je te demande pardon de ne pas être venu avant. Tu es une partie précieuse de moi-même et aujourd'hui je veux bien t'écouter. Dis-moi ce dont tu as besoin. Tu es tellement important pour moi ! Laisse-moi apprendre à te retrouver. Donne-moi une chance de te montrer mon amour et de t'accueillir. Apprends-moi, montre-moi comment t'aider. Ensemble, nous pouvons y arriver. ».

Peut-être n'aurez-vous pas de réponse le jour même, mais si vous prenez l'habitude de lui parler, un jour il vous répondra. Avant de faire un choix par exemple demandez-lui : qu'est-ce qui te ferait plaisir, dis-moi ? As-tu vraiment envie que j'aie à faire cette visite ou que je fasse telle démarche ou préfères-tu autre chose ? Vous vous rendrez compte qu'il finira peut-être par vous dire « oui j'adorerais faire cela » et vous vous réjouirez avec lui ou bien « non... ça n'est pas bon pour moi ».

Une femme qui a repris contact avec sa petite fille intérieure m'a dit un jour : Elle est en colère après moi. Elle dit que je ne fais pas attention à elle et me demande de la respecter.

Voilà un magnifique chemin de réconciliation qui s'ouvrait pour elle.

Prenez l'habitude de parler avec votre enfant intérieur. Vous n'avez pas besoin pour cela de vous allonger sur un divan de psychanalyste, ni de vous mettre dans les conditions. C'est juste une nouvelle attitude à prendre, un nouveau comportement à installer, dans lequel vous tenez compte de vos besoins profonds. Votre enfant ne vous dira peut-être pas des mots, mais il vous soufflera des impressions, vous donnera des envies ou vous enverra des intuitions. Chacun a sa façon de dialoguer avec son enfant intérieur.

Si vous sentez que la prise de contact est difficile pour vous, faites une séance de connexion avec l'enfant avec un thérapeute pour vous engager vers ce chemin passionnant de communication intérieure et de rassemblement des parts oubliées de vous-même. Une fois la première rencontre faite, il vous sera plus facile de continuer à faire grandir cette intimité.

Une femme est venue un jour faire une première séance de connexion avec l'enfant, juste avant de partir en vacances aux Etats-Unis. A son retour, elle m'a raconté qu'elle était partie faire une grande randonnée et qu'elle s'était retrouvée paralysée de peur devant un pont suspendu qu'elle devait traverser. Au-dessous, il y avait un abîme. Elle se disait qu'elle ne pourrait pas le franchir. C'est alors qu'elle s'est rappelé la séance qu'elle avait faite. Elle s'est dit que c'était sa petite fille intérieure qui était terrorisée et non l'adulte qu'elle était. Elle a donc décidé de lui parler.

Elle lui a dit « ma petite chérie, je sais que tu as peur. Tu n'es pas toute seule aujourd'hui. Je suis là avec toi. Nous allons traverser ensemble et tu vas voir, tout va bien se passer. Ensemble nous sommes fortes ! ». Elle a imaginé qu'elle lui prenait la main et elle a traversé le pont avec elle. Elle était toute fière de me raconter sa victoire et ses yeux pétillaient quand elle se remémorait son aventure.

Retrouver l'intimité avec votre enfant intérieur peut vous conduire vers des trésors insoupçonnés qui sont en vous et qui attendent d'être découverts.

L'enfant intérieur est le gardien de nos richesses et de la magie de la vie.

Le pardon

Pourquoi aborder le pardon dans ce livre et plus particulièrement le pardon à soi ? Tout simplement parce que, se pardonner est la clé et l'antichambre de la guérison.

Pendant très longtemps, je ne voulais pas entendre parler de pardon quand je faisais faire de la thérapie. Je trouvais que ce mot avait trop de connotation moralisatrice, qu'il impliquait la faute et que cela attisait la culpabilité. J'ai fini par réaliser que je faisais le jeu de forces de séparation qui justement ne souhaitent pas que l'on se libère et qui ont sciemment projeté sur ce terme un écran créant une confusion et nous empêchant d'accéder à la guérison que peut apporter le pardon et particulièrement le pardon à soi.

Demande pardon ! J'ai souvent entendu cela étant enfant.

C'est ma faute, c'est ma faute, c'est ma très grande faute ! Ceux d'entre nous qui ont eu une éducation religieuse catholique connaissent ces phrases.

La structure sociale et religieuse a tout fait pour que nous nous sentions en faute, pour que nous croyions avoir commis des péchés et que nous nous jugions. La plupart de ceux qui ont servi ces structures ne l'ont pas fait volontairement. Ils ont été récupérés par des forces inconscientes qui les ont manipulés.

Ce pardon-là, je l'ai toujours rejeté. Même si, je l'avoue, mon ego était pour quelque chose dans ce refus de plier. Il répondait aussi à une voix en moi qui me disait que je ne suis pas ce pécheur décrit par la religion, que c'est beaucoup plus complexe que cela. Et cette rébellion me semble saine parce que nous avons été abusés. La réelle signification du mot *pardon* a été trahie, dénaturée, pour en faire un instrument de soumission, alors qu'il est un instrument de guérison. Jésus l'avait très bien compris car il disait à ceux qui venaient vers lui : tes péchés te sont pardonnés.

Beaucoup de mots merveilleux ont été détournés de leur réelle signification, comme l'amour, pour n'en citer qu'un.

Derrière l'injonction de pardonner se cache une force qui cherche à dominer, qui coupe de soi, qui maintient dans la dualité, oblige à condamner et à expier, donc à souffrir. Le pardon ne peut être exigé. Il ne peut venir que de la profondeur de soi-même par une prise de conscience de notre attachement à la souffrance et une décision d'en finir avec cela et avec la culpabilité.

Pardonne ce n'est pas reconnaître une faute, c'est lâcher la souffrance et se remettre sur le chemin de l'amour et avant tout, de l'amour pour soi. Nous avons besoin de retrouver l'Essence de ce mot.

La plus grosse déviation que nous ayons commise est celle d'avoir quitté le chemin qui nous relie à nous-même. La colère que nous nourrissons contre nous, nous empêche d'accéder à la vie dans la matière, c'est-à-dire au Vivant. Le vrai pardon permet à notre dimension d'être, de venir dans notre corps et d'y célébrer l'Unité. Aucune faute n'a été commise. Tout est juste et sert à l'évolution de notre âme. Il n'y a donc pas lieu de nous punir.

Pardonne, c'est cesser d'être en colère contre nous et de nous faire du mal avec ce feu punisseur, alimenté par la culpabilité.

Au lieu de nous remettre sur le chemin qui mène vers notre profondeur, nous nous en sommes écartés car l'ego nous a soufflé à l'oreille que nous ne méritons pas ce cadeau.

Nous sommes semblables à un esclave qui ne se rend pas compte qu'il n'a plus de chaînes et qui continue à imaginer que son bourreau est toujours là et qu'il le fouette pour qu'il reste à sa place... celle de la victime. Nous avons pris la place du bourreau.

Se pardonner, c'est poser une main sur l'épaule de cet ancien esclave en nous et le faire sortir de son rêve récurrent de flagellation et d'autopunition. C'est voir en lui l'âme en train de faire une expérience et non quelqu'un en faute. C'est l'inviter à voir qu'il est pris dans une matrice trompeuse qui le leurre depuis des millénaires. Il n'est pas fautif. Il est juste une âme venue apprendre sur terre comment rester en amour dans ce monde de basses fréquences.

Se pardonner, c'est relever celui qui souffre en nous et lui dire qu'il peut cesser de se faire du mal, que le temps est venu de laisser vivre en lui toutes ses richesses et de remettre les compteurs à zéro. Le souffre, c'est les enfers. Il est temps de quitter les enfers.

Nous nous écartons du chemin de l'amour quand nous oublions que nous sommes une âme, une parcelle de Dieu, venue expérimenter la vie et mettre de l'amour sur terre.

Il est compréhensible de s'écarter du chemin quand on vit au pays de l'oubli. Nous nous sommes souvent écartés du chemin dans cette vie actuelle et dans nos autres vies et nous avons en nous les mémoires de nos ancêtres qui ont fait de même. Mais là où nous avons vu une erreur, se trouve une opportunité. C'est dans ces moments où l'on s'est écarté du chemin que nous avons le plus appris, alors pourquoi en faire des fautes que nous devrions expier au lieu d'en tirer le meilleur ?

Faisons plutôt de ces instants, des pierres de rappel pour ne plus oublier que nous sommes un être d'amour et pour célébrer la vie.

Il n'y a pas d'erreur et si je dis à mon enfant intérieur ou à l'adulte que j'ai été « je te pardonne », cela signifie : Riche de mon expérience, je me donne la main pour me remettre en marche sur le chemin de l'amour. Je me par-donne, I for-give me... les deux langues parlent de DON. Je me donne à la vie et la laisse circuler en moi pour que la vie soit plus forte que ceux qui ont cherché à me culpabiliser et à me faire oublier que je suis là pour grandir et faire resplendir mes richesses.

Je me pardonne

Faites-en un mantra que vos cellules chantent avec vous. Ecartez de vous l'idée de faute. Dépouillez cette phrase de tout jugement et **faites de ce mantra une déclaration d'amour.**

Se réapproprier son corps.

Nous vivons une vie tellement antinaturelle que nous arrivons à un degré de mépris et d'indifférence pour le corps, qui rappelle étrangement ce que nous reprochons parfois à nos dirigeants. Le corps pourrait nous dire : « Tu ne m'écoutes pas ! Tu ne tiens pas compte de mes besoins, de mes revendications ! ». Cela ne vous rappelle pas quelque chose ? Ne pensons-nous pas la même chose de nos gouvernants ?

Pourquoi n'écoutons-nous pas notre matière ? Ce monde-là nous fait-il peur ? Le frémissement de la vie dans nos entrailles nous effraie-t-il ?

Nous parlons souvent d'avoir notre place, de prendre notre place. Pour avoir une place, il faut être posé quelque part. Il faut avoir une terre. La première terre que nous sommes censés habiter est notre corps. L'avons-nous reconnu ?

J'ai passé de nombreuses années à croire que j'étais dans mon corps. Pourtant je me suis rendue compte que je n'étais pas vraiment là et que je n'habitais pas vraiment ma matière. Une partie de moi était ailleurs un peu avec ma jumelle perdue à la naissance, un peu dans ma bulle de protection dans un espace loin de la terre... Certains sont avec un proche décédé, d'autres vivent dans un monde imaginaire pour fuir ce monde qui les agresse... Ils ont un corps mais ne sont pas vraiment avec lui. Comment peut-on être pleinement quelque part quand on est entre deux eaux, délocalisé ? Il y a d'ailleurs des expressions populaires qui expriment bien cet état, comme « il est à côté de ses pompes » ou bien « elle m'a mis hors de moi ». Un rien et nous voilà parti dans la stratosphère, dans nos rêves, dans nos fantasmes. Et nous perdons le contact avec notre corps, avec nos sensations, avec ce monde matériel. Nous voilà en fuite.

Demandez-vous : suis-je là ? Suis-je tout entier ici et maintenant, dans ce corps qui est le mien ? Je vais même jusqu'à vous proposer de vous demander : me suis-je approprié mon corps ? Ce qui peut sembler une lapalissade je vous l'accorde.

Bien sûr que ce corps est à moi ! ai-je entendu. Le mental dit cela. Mais si nous interrogeons notre profondeur, combien d'entre nous se sont réellement approprié leur corps ? Certains n'ont pas complètement accompli le processus de naissance. Ils sont restés en retrait. D'autres sont tellement liés à leur mère qu'ils sont énergétiquement encore dans son ventre. Ils n'ont pas encore complètement fait leur extraction du giron maternel. J'exprime là une réalité énergétique. Souvent nos énergies vitales sont immobilisées par des dépendances et cela nous empêche de disposer pleinement de notre corps. Quitter le nid, fait peur au petit enfant en nous, voire même au fœtus. Être autonome et disposer pleinement de notre corps et de notre vie, peut effrayer une part de nous qui a peur du vide à traverser, avant d'être soi-même (soi m'aime).

Pourtant, ce corps a été fait exactement pour vous. Ce n'est pas le corps de votre mère, ce n'est pas le corps de votre père, ni celui de quelqu'un d'autre. C'est votre corps à vous.

Quand il s'est construit, votre âme a présidé à sa construction. Elle était là pendant qu'il s'élaborait, pour qu'il soit exactement fait pour elle. Il est l'outil parfait pour vous. C'est vous qui avez choisi ces parents parce que leurs gamètes rassemblés permettaient de fabriquer une matière qui était exactement celle dont vous aviez besoin pour que votre âme accomplisse son chemin d'évolution. Toutes les informations que contient ce corps sont utiles pour votre avancée.

Si vous êtes d'accord avec cela, vous pouvez répéter ces phrases en écoutant ce qui se passe dans votre corps. Faites-le pendant 21 jours :

Pouvez-vous dire : Aujourd'hui, je me reconnais comme un être d'amour. Je me donne ma place et m'accepte ici dans cette matière qui m'a été donnée et qui est mienne. Je reconnais ce corps comme mien et le chéris ? Ce corps n'est ni celui de mon jumeau, ni celui de ma mère, ni celui de mon père, ni celui de mes ancêtres... Ce corps est à moi. Il a été fait pour que mon âme accomplisse son œuvre d'amour dans la matière. Ma part Divine a choisi ce corps. Aujourd'hui, je choisis de l'habiter pleinement. Je reçois dans mon corps mon héritage divin.

Nous réapproprier notre territoire, notre corps, le respecter, l'écouter, le sentir, nous permet de laisser vivre nos qualités profondes. Notre corps est unique. Avons-nous pris possession de ce territoire ? Il est notre maison. Pas celle d'un proche. Il est le véhicule totalement approprié pour exprimer les qualités de notre âme.

Quand nous venons chez-nous, dans notre corps avec notre Lumière nous n'offensons personne, nous ne prenons la place de personne, nous n'avons pas à demander pardon d'être là. Nous sommes chez nous, dans notre corps-Temple dédié au soleil de notre amour. En faisant cela, nous nous accomplissons et aidons l'humanité toute entière à devenir plus authentique.

Notre corps est un messager. Lorsque nous sommes malades, il est tel le facteur qui nous apporte une lettre recommandée. Notre corps est notre meilleur allié. C'est l'assistant de la vie elle-même. Une vie pour qui la seule loi est l'Amour. Il est un baromètre ultrasensible qui nous fait savoir si ce que nous vivons, est en accord avec nous, avec notre amour ou si nous ne respectons pas la vie au fond de nous.

Il est aidé dans son travail par les émotions qui indiquent ce qui se passe en nous. Si nous les écoutons, elles peuvent nous guider et nous aider à nous comprendre et à transformer notre vie. Elles sont nos alliées, elles aussi. Elles sont là pour nous permettre de devenir authentiques. Elles sont semblables au système d'alarme qui protège une maison. Elles protègent notre part intime et vivante. Elles sont des gardiens du seuil qui nous avertissent quand notre territoire intérieur n'est pas respecté, quand nous le désertons ou s'il y a danger.

S'il nous arrive d'ignorer les messages que notre corps nous transmet, c'est uniquement parce que nous avons peur de regarder en face, ce qui se joue à l'intérieur, dans les profondeurs de nous-même.

Notre corps est le messager de la Vie en nous, de notre part profonde et précieuse qui dit, quelle que soit notre histoire et quelle que soit la signification basique de notre maladie : « Et moi ? Que fais-tu pour moi ? M'honores-tu ? Me respectes-tu ? Me laisses-tu m'exprimer ? Quelle place donnes-tu à la Vie, à ton amour ? ».

Avons-nous ouvert la lettre d'amour que le corps nous a livré en fidèle serviteur ?

Lorsque nous sommes gravement malades physiquement ou que nous sommes dépressifs, c'est un appel à accomplir un immense acte de courage. Un appel à venir explorer toutes les zones de nous-même où il n'y a pas d'amour, où la matière est un désert qui a soif de notre Réalité. Ce n'est pas facile d'oser la Vie, d'apprendre à aimer la matière et particulièrement d'être dans l'amour pour soi. On ne nous a pas appris à le faire. Changer notre mode de fonctionnement nous effraie parfois encore plus que la maladie elle-même, parce que cela implique un saut dans l'inconnu et cela exige de ne plus rien contrôler. Nous sommes aujourd'hui face au choix de l'incarnation.

Qu'avons-nous à guérir ?

Voyons ensemble tout ce qui peut ralentir notre chemin vers la guérison et comment agir face à ces bagages.



1 - Les traumatismes vécus pendant la gestation

Nous parlons beaucoup de l'enfance mais déjà dans le ventre maternel, nous avons un vécu. Lorsque nous sommes en gestation dans le ventre de la mère, nous captions quantité d'informations :

- Les émotions ressenties par la mère (si elle est triste, seule, dans la peur...)
- L'ambiance dans laquelle elle vit (si l'environnement est harmonieux ou si elle vit dans un pays en guerre ou si elle est battue etc.)
- Les événements traumatisants comme une chute, un accident... qui peuvent retentir sur le fœtus et lui donner l'impression d'être en danger.
- L'attitude qu'elle a avec nous (est-elle consciente d'être enceinte, existons-nous pour nos parents, la mère est-elle attentive à nous ou bien nous rejette-t-elle parce qu'elle ne se sent pas prête à être mère et à nous accueillir... ?)
- L'attitude du père et des proches environnants
- La présence d'un jumeau ou sa mort durant la gestation. Cela arrive très fréquemment et souvent les parents ne le savent pas.

Quand nous sommes dans le ventre de la mère, nous ne sommes pas dans la mentalisation, nous n'avons pas de croyances. C'est après que celles-ci s'installent. Nous vivons des impressions, des énergies qui définissent chez nous une posture intérieure, une attitude face à la vie et à l'autre. Cette posture nous accorde le droit à une place, ou pas.

Si nous avons partagé le ventre maternel avec un jumeau qui n'a pas pu rester en vie, nous avons pu nous sentir abandonné. Nous avons peut-être aussi essayé d'aider ce frère ou cette sœur en construction, car la nature de l'enfant est d'aider et d'aimer. Nous avons probablement tenté de lui donner de l'énergie pour qu'il survive. Si le jumeau est parti ce n'est pas notre faute. Regardons cette part de nous et voyons comme elle est amour et comme elle aurait voulu rester auprès de l'autre. Réhabilitons ce fœtus que nous avons cru coupable d'avoir survécu à l'autre et à qui nous avons parfois refusé de donner une vraie place, pour le punir.

Pour aider le fœtus en nous, à quitter d'éventuelles fermetures, il suffit de dialoguer avec cette part de nous qui est toujours en mémoire dans nos cellules. Lui aussi est encore là au fond de nous avec ses blessures et ses incompréhensions.

Prenons un temps pour nous mettre à l'écoute de notre corps avec l'intention de nous mettre en contact avec cette part de nous qui était en construction dans le ventre de notre mère. Nous pouvons lui dire (ajouter dans les points de suspension ce qui correspond à votre vécu) :

« Je sais que tu as vécu (exprimer ici ce que vous sentez : de la violence, une perte terrible ou autre...) et que tu as sans doute ressenti (de la peur, de la colère, de l'incompréhension...). Aujourd'hui tu n'es plus seul, je suis là avec toi. Tu n'es pas responsable de ce qui s'est passé. Tu es un cadeau venu sur terre pour y apporter ton amour et tes richesses. Ce n'est pas ta faute si tes proches n'ont pas pu t'accueillir. Tu ne pouvais pas les aider, (ni empêcher ton jumeau de partir, même si tu aurais voulu qu'il reste et que tu as tenté de lui donner de ton énergie pour le maintenir près de toi). Tu as fait tout ce que tu as pu. Tu es bienvenu ici avec moi. Je te donne ta place pour que tu t'exprimes sur la terre à mes côtés et que tu rayannes toute la magnifique puissance de l'être d'amour qui est en toi. J'ai besoin de toi, comme tu as besoin de moi. Ensemble, nous allons manifester l'amour et la joie qui sont notre nature véritable.



Il y a en chacun de nous un phénix

Tout ceci peut sembler insurmontable, mais il faut savoir que nous avons tous la capacité de faire ressurgir le phénix de nos profondeurs. Boris Cyrulnik appelle cela la résilience. Nous avons en nous des forces insoupçonnées capables de traverser les pires événements et les pires traumatismes. Non seulement nous pouvons nous dégager de ces souffrances et de ces drames mais ces agressions diverses peuvent devenir notre atout dans la vie et faire de nous des superwoman et des supermen car elles nous permettent d'aller puiser en nous la puissance de tout traverser.

2 - Lâcher les bagages de nos parents et de nos ancêtres

- Nous portons dans notre corps les informations du vécu de nos parents et de nos ancêtres, les injustices qu'ils ont vécues, les secrets de famille, les drames familiaux et sociaux, les bagages lourds et douloureux de notre lignée. Nous sommes les dépositaires de l'histoire de nos ancêtres

- Nous portons aussi les richesses de notre lignée, leurs connaissances, la force qu'ils ont appris à développer.

Les souffrances ancestrales viennent parfois frapper à la porte de notre conscience pour que nous nous défaisions des charges qui ne sont pas à nous et qui nous empêchent d'être pleinement libres. De nos jours les âmes de nos ancêtres se rapprochent de notre plan et attendent que nous cessions d'entretenir leur fardeau en le portant. Elles veulent la libération, la leur comme la nôtre.

Nous ne sommes plus là pour témoigner de leurs souffrances, mais pour les libérer de ces bagages toxiques, de ces attachements à un passé douloureux. Nous sommes là pour cesser de les identifier à des victimes ou à des bourreaux et pour les rétablir dans leur qualité d'être d'amour, venus faire une expérience sur la Terre pour grandir en conscience.

Si nous nous libérons de leurs fardeaux, leurs âmes peuvent être en paix, parce qu'elles ne sont plus responsables de nos souffrances.

J'ai rencontré une personne qui avait du mal à s'accepter et à prendre sa place dans la société. En travaillant avec elle, nous avons découvert qu'elle portait la honte et le dénigrement que sa grand-mère avait vécu lors de la libération. Elle avait aimé un Allemand et avait été rejetée par la communauté, montrée du doigt et tondu devant tout le monde. Comment prendre sa place dans le monde et y briller de toute sa lumière quand on porte le regard réprobateur de la société ?

Quand un parent, un grand-parent ou un ancêtre plus éloigné a vécu un rejet, un dénigrement de la société, l'enfant peut porter en lui la détresse du parent et sa peur des autres. Et il les croit siennes. Cela peut créer un frein qui empêche de trouver sa place et de réussir pleinement dans la société car le cerveau a enregistré que les autres sont source de danger et donc que rien de bon ne peut venir de cette société qui condamne, juge et met en danger de mort.

En prenant conscience de cela, cette personne se libère de l'inscription ancestrale et inscrit un nouveau programme : la société maintenant est bonne pour moi. Elle m'envoie du positif et m'apporte l'abondance et la reconnaissance. Je reçois ses cadeaux.

J'ai eu une amie qui était petite-fille de nazi et qui portait la honte des actes commis par cet ancêtre.

De nos jours, nous avons besoin de cesser de nous identifier aux membres de notre lignée et de cesser de les identifier à leurs actes. Ce ne sont pas leurs âmes qui ont commis cela, mais ce qui empêchait leurs âmes d'être dans l'amour et de s'exprimer librement.

En portant la honte de leurs actes, nous perpétuons l'existence de ces mondes d'oppression qui tyrannisent l'humanité. Nous continuons à leur donner du pouvoir. Nous maintenons en vie les oppresseurs par notre attachement.

Il y a une phrase que j'aime beaucoup dans le livre Dialogue avec l'Ange, elle dit « Le diable mourra de ton indifférence ».

Par notre honte et notre culpabilité, nous nourrissons les mondes de l'ombre, nous leur donnons de l'importance, nous les maintenons agissants sur nous et notre lignée et leur donnons raison.

Le plus bel acte que nous puissions faire est de lâcher, et de cesser de nous accrocher aux expériences que nos parents et leurs ascendants ont faites. Si nous voyons ceux de notre lignée comme des âmes venues, comme nous, faire une expérience sur la terre, nous aidons à la dissolution des forces qui les ont entraînés vers des fréquences basses. Nous permettons une purification qui va alléger toute la lignée et même ceux à venir.

Vous pouvez vous adresser à vos ancêtres et leur dire à haute voix, en écoutant votre corps :

« Aujourd'hui, mes ancêtres je dépose les bagages limitants et douloureux que vous m'avez transmis sans le vouloir. Je libère mes cellules des vieux programmes. Je me libère des injustices, des errances, des drames que vous avez vécus et même des erreurs que vous avez commises. Je cesse de porter ces fardeaux et de maintenir en vie, les drames passés et les souffrances. Je cesse d'entretenir l'emprisonnement et la douleur. Je me libère et je vous libère. Vous pouvez partir en paix, tout est pardonné. Merci pour le don de vie que vous m'avez fait. C'est accompli ! »

3- Guérir la relation à nous-même.

Si vous n'avez pas trouvé d'événement à l'origine de votre maladie, si vous n'avez détecté aucune programmation, soyez assurés que si vous donnez de l'amour à votre enfant intérieur et que vous choisissez d'écouter votre corps, d'accepter vos émotions, vous vous mettez en chemin vers une guérison.

Aimer n'est pas ce que la société nous fait croire. Nous sommes conditionnés depuis des millénaires à confondre l'amour avec la dépendance et à ignorer nos vrais besoins.

Si nos parents pour des raisons qui leur appartiennent (et qui prennent racine dans leur histoire), ne nous ont pas montré que nous sommes aimables, nous enregistrons le message que nous ne méritons pas de recevoir de l'attention et nous perpétons ce drame de non-reconnaissance. Nous faisons avec nous, comme nos parents ont fait parce que c'est aussi cela qu'on leur a appris.

Nous nous en voulons de ne pas être ce que nos parents attendaient, de ne pas être assez bien et parfois nous nous en voulons de ne pas avoir pu aider nos proches. Persuadés que nous ne méritons pas l'amour, nous nous punissons. Ce comportement devient comme une deuxième peau et nous finissons par nous attacher à la souffrance au fil du temps parce que c'est ce que nous connaissons le mieux. Cela devient une habitude ancestrale qui se transmet de génération en génération.

Nous sommes semblables à l'esclave qui s'est habitué à ses chaînes et qui a intégré ces conditions comme un paysage normal. Nous ressemblons à un oiseau qui a toujours connu la cage et qui n'ose pas sortir, alors même que la porte est ouverte... car le connu, même négatif, rassure.

Ce que nous avons impérativement besoin de guérir est le jugement, qui engendre le non-amour, l'autopunition et l'attachement à la souffrance.

Ce sont la honte et le jugement qui font que nous ne nous accordons pas l'abondance et la joie, que nous nous coupons de notre amour et que nous tombons malades ou que nous sommes malheureux.

Comme nous ne nous aimons pas assez et ne sommes pas suffisamment avec nous même, nous allons chercher à travers les autres à résoudre nos angoisses et à combler nos manques, voire même à régler nos comptes. Cela part d'une bonne attitude, celle de chercher à résoudre un problème, et cela se fait presque automatiquement. C'est un peu comme une option de survie de notre mécanisme psychique. Mais ce fonctionnement est encore celui de la machine inconsciente. Comme dans les programmations vues précédemment nous ne réglons rien, car nous ne faisons pas la démarche auprès de la bonne personne. Nous demandons à nos amis, à notre partenaire de combler nos vides, de nous reconnaître, alors que ces demandes s'adressent à nos parents. C'est ce que les psys appellent le transfert.

Voici un exemple :

Un homme ne supporte pas sa collègue et lui fait des reproches, pas toujours justifiés. En réalité cette personne lui rappelle sa sœur qui n'avait pas été très gentille avec lui durant son enfance. En cherchant la confrontation avec sa collègue, il cherche à régler son problème avec sa sœur. Evidemment, il ne se rend pas compte de ce qui se joue en lui et cela fausse ses relations avec sa collègue et lui apporte de la frustration. Il cherche à régler ses comptes avec sa sœur en s'adressant à quelqu'un qui lui rappelle sa sœur. C'est un scénario qui peut durer indéfiniment... jusqu'à ce qu'il prenne conscience de son vrai besoin et l'aborde avec son enfant intérieur en reconnaissant l'injustice qu'il a vécue et en lui apportant la reconnaissance dont il a besoin et qu'il a tant attendu de sa sœur.

Ce mécanisme est très courant et se produit, dans les couples, dans les relations professionnelles, amicales. Il est présent partout. Il engendre du stress et fait remonter des souffrances anciennes qui peuvent à la longue, entraîner des maladies.

Ces souffrances ne viennent pas des autres. Elles viennent du vide de la séparation d'avec nous-même. Elles sont la cause de tous les drames qui se jouent sur notre planète. Les guerres de pouvoir, les conquêtes de territoires, les dépravations, l'exploitation de l'humain, l'hyperactivité, ne sont que des tentatives pour oublier que nous ne sommes pas avec notre amour et pour trouver une compensation.

Comme nous l'avons vu, si nous croyons que nous ne méritons pas l'amour et que nous ne valons rien, nous ne nous tournons pas vers nous pour combler nos besoins. C'est donc tout naturellement que nous allons attendre des autres qu'ils combleront nos vides. Notre vécu nous a fait croire que l'amour venait de l'extérieur et que sans les autres, sans leur amour, nous risquions de mourir. Ce n'est pas ainsi dans toutes les familles heureusement, mais cela se produit souvent. Et si ce ne sont pas les parents qui nous ont laissé croire cela, cela peut être une nounou, un instituteur, ...

Si nous ne prenons pas conscience de ces fonctionnements, nous passons notre temps à chercher la solution à l'extérieur et râtons après ceux qui ne répondent pas à nos demandes, alors que la clé se trouve dedans, en apportant à notre enfant intérieur ce qu'il attend de ses parents et des autres et en recevant son amour.

Les autres ne sont pas responsables de nos difficultés et de nos souffrances. Ils ne sont que des révélateurs. Même s'ils nous aiment, ils ne peuvent pas nous aider en profondeur. Nous seuls, possédons les clés qui nous permettent d'accéder à nos zones blessées et de combler les vides.

Nous avons besoin de guérir de la dépendance affective.

Cela ne peut se faire que si nous nous tournons vers l'être d'amour que nous sommes.

L'humain est habité par la croyance que lorsque celui (ou celle) qu'il aime rejette son amour ou lui est indifférent, il perd cette richesse. Il croit que l'autre emporte un peu de lui ou le jette dans l'oubli et dans le gouffre de l'indifférence.

En réalité le départ de l'être aimé nous confronte à notre manque de connexion avec notre propre amour. Nous sentons le vide et les manques. Mais derrière eux se trouve notre amour.

Nous entretenons souvent avec nos semblables des liens d'attachement et non d'amour. En d'autres termes ce que nous qualifions d'amour est le plus souvent de la possession, du marchandage, mais en aucun cas de l'amour. Et c'est malheureusement ce que nos parents nous apprennent car ils le croient eux-mêmes. Depuis des générations nous nous transmettons cette vision de l'amour et créons ainsi une chaîne de victimes et de bourreaux. Car s'il y a victime, cela signifie qu'il y a bourreau. N'avons-nous jamais entendu « Si tu m'aimes, soit gentil, ou fais ceci pour moi ou... ». Est-ce cela l'amour... donnant-donnant, du calcul, du chantage ? Il nous arrive souvent de le croire.

Nous cherchons sans cesse à renouer un lien de dépendance avec l'autre pour ne pas nous sentir vides. En réalité, c'est parce que nous avons un tel lien que nous perdons notre énergie quand l'autre s'en va, car même à distance nous le nourrissons de nos énergies si le lien d'attachement perdure.

Les liens de dépendances nous font perdre de l'énergie vitale. C'est pourquoi les gens peuvent se mettre à déprimer quand il y a rupture. Nous nous dévitalisons si nous sommes attachés physiquement à quelqu'un qui nous quitte. Cette perte d'énergie est révélatrice de dépendance, non d'amour.

Le lien d'amour peut durer même après une séparation sans nous faire perdre de l'énergie, car l'amour remplit des deux côtés, sans rien prendre à l'autre. L'amour est partageur. Il ne prend rien et celui qui l'éprouve est rempli aussi car il apporte une plénitude de l'âme.

Même si nous ne voyons plus un être aimé, nous continuons à jouir du cadeau qu'il nous a fait. Les âmes appartiennent à un monde d'unité, non de séparation. L'amour est indestructible et ne connaît pas le manque.

Même s'il est vrai que nous avons tous besoin de partage, de contact et d'échange, l'amour que nous éprouvons ne vient pas de l'autre mais du plus profond de nous-même. L'autre ne fait que susciter l'éclosion de cette force qui est en nous et que l'on appelle amour. Il n'est qu'un catalyseur. Quelqu'un qui nous aime est semblable à quelqu'un qui souffle sur une braise. Il vient attiser le feu de l'amour qui est en nous. Mais le feu, c'est vous qui le détenez. Il est vôtre. Et il ne fait qu'UN avec l'amour de l'autre et avec la grande Source de toute vie.

L'amour ne cherche pas à nourrir les manques. Il est bien trop respectueux de ce qu'est l'autre. Il ne le rend pas dépendant. L'amour de l'autre s'accorde à notre fréquence et vient faire résonner l'énergie d'amour qui nous habite. C'est une résonance, un chant vibratoire entonné par deux ou plusieurs âmes ensemble. Il est semblable au soleil. Il ne brille pas moins fort et ne cesse pas d'exister si l'autre se détourne de lui parce qu'il préfère l'ombre.

Nous avons besoin de réapprendre ce qu'est l'amour et cela commence par apprendre à le sentir en nous.

Beaucoup de gens disent je n'ai pas reçu d'amour dans mon enfance et cela explique selon eux pourquoi ils se sentent malheureux et ont du mal à trouver leur place dans la vie. Mais ce n'est pas cela qui a créé le handicap. Ce n'est pas de ne pas avoir reçu d'amour qui est un problème, c'est que notre amour n'ait pas été reçu.

Dire : je n'ai pas reçu d'amour, affirme que l'amour est à l'extérieur de nous et que nous sommes vides. Nous nous présentons comme une victime qui a vécu une injustice et inscrivons une attitude de perdant qui a subi une fatalité. Et nous allons chercher partout à combler ce manque.

Dire : mon amour n'a pas été reçu affirme « Je suis un être d'amour et personne ne l'a vu ». Nous nous voyons comme un être précieux qui a seulement besoin d'être reconnu.

Nous ne pouvons attendre de l'autre qu'il nous reconnaisse, si nous ne le faisons pas nous-même. C'est pourquoi, nous revenons encore à la nécessité de nous donner amour et reconnaissance et donc à l'importance de refaire une connexion avec notre enfant intérieur qui est la porte qui conduit à notre amour, à nos richesses d'âme, à ce qu'il y a de plus sacré et puissant en nous.

Voici une proposition d'exercice pour vous reconnecter aux richesses qui sont toujours là en vous et qui attendent que vous vous tourniez vers elles :

- Le personnage-ressource

Peut-être avez-vous déjà fait un rêve où se trouvait un personnage plein de sagesse ou de force et qui vous a fait du bien.

Si vous n'avez pas vu ce type de personnage en rêve ou en régression thérapeutique, demandez-vous comment vous vous représenteriez un personnage, qui symboliserait force, sagesse, guérison, un concentré de qualités que vous aimez et que vous recherchez et que vous considérez comme représentatives de sagesse, de qualités importantes pour vous, de pouvoir, de grandeur intérieure. Ne prenez pas un personnage qui existe. Imaginez-le. Si aucun personnage ne vous vient à l'esprit et qu'une représentation d'un animal vient à vous, vous pouvez prendre cet animal qui sera une sorte d'animal totem.

Imaginez que vous êtes dans votre maison avec votre enfant intérieur (si vous avez déjà établi une bonne relation avec lui). Vous être acteur dans le film que vous faites et vous regardez ce qui se passe autour de vous. Vous écoutez ce que vous ressentez dans votre corps, durant ce voyage.

Prenez le temps de profiter de ce moment de communion et de joie avec votre enfant intérieur chez vous. Vous savez que vous attendez une visite très importante. Comme si un (ou une) très vieil ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps allait passer vous voir.

Vous entendez frapper à la porte. Vous allez ouvrir.

Vous découvrez sur le seuil de la porte votre personnage ressource (ou votre animal totem). Quel aspect a-t-il ? Ecoutez ce qui se passe dans votre corps quand vous le découvrez, quand vous le regardez et entrez en contact avec lui. Accueillez tout ce qui se produit dans votre corps, comme un cadeau qui vous est offert. Vous pouvez lui souhaiter la bienvenue et le faire entrer.

Laissez-vous vivre ce moment de rencontre. Si vous sentez de lui faire une accolade, laissez faire votre cœur et votre corps. Laissez-vous sentir l'énergie de cet être. Laissez toutes vos cellules célébrer son arrivée.

Ecoutez ce que vous dit ce personnage, s'il parle. Cela peut aussi être au-delà des mots ; une sensation, une impression. Peut-être va-t-il vous donner un cadeau, un objet symbolique, ou un mot qui sera important pour vous. Prenez le temps de communier avec lui et d'inscrire cette rencontre dans vos cellules. Ce personnage représente la part de vous la plus évoluée que vous pouvez imaginer. En vous se trouvent ces qualités et l'énergie qui lui correspond. Vous êtes cela.

Puis, quand vous le sentirez, laissez-le s'intégrer à vous et fusionner avec votre corps car il représente une partie de vous. Si votre enfant est là, il peut fusionner aussi.

Une fois le personnage intégré, vous pouvez dire à haute voix la phrase suivante en sentant sa présence en vous :

« Je demande à tous mes ADN de réactualiser toutes mes richesses intérieures et de laisser ces énergies positives faire leur place en moi. Je les accueille. »

4- Nos mémoires karmiques

J'aborde la notion de karma parce que cette notion a été souvent mal comprise et déviée. Des parts inconscientes de nous-même nous détournent de notre route et nous manipulent, nous enfermant dans ce que nous croyons être notre destin. Elles font du karma un instrument d'autopunition. Nous ne vivons pas aujourd'hui des moments douloureux parce que, comme disent certains, nous l'avons mérité ni parce que nous avons fait subir cela à d'autres dans d'autres vies ! Ce n'est pas aussi simple.

Une amie asiatique m'a dit un jour : « C'est normal que j'aie eu cette enfance-là et que j'ai dû subir des sévices de mon oncle car j'ai fait cela à quelqu'un dans une autre vie ». Pour cette raison, elle ne voulait pas consoler et donner de l'amour à la petite fille qu'elle avait été. Elle disait qu'elle ne méritait pas sa sollicitude, qu'elle devait payer sa dette.

Pourtant, faire du mal à l'autre ou à soi revient exactement au même. Si nous avons fait souffrir et que, pour cette raison, nous nous infligeons la même punition, nous continuons à faire du tort à l'amour. Et contrairement à ce que nous pensons, nous n'équilibrons rien. Ce que nous faisons à l'autre nous le faisons à nous-même et vice versa. En agissant ainsi nous entretenons et renforçons la dualité.

Ce que nous vivons est là pour nous permettre d'apprendre. C'est une loi d'équilibrage, d'harmonisation et d'amour. Les personnages que nous avons été, sont des véhicules d'expérimentation. Ils ne sont ni bons, ni mauvais. Ils ne sont que des outils pour permettre à notre âme de vivre les différentes facettes de la densité de cette matière. Ces expériences sont faites pour nous apprendre à aimer envers et contre tout. Le but est que l'amour soit plus fort que tout le reste.

Le karma n'est pas une fatalité. C'est nous-même qui nous punissons jusqu'à ce que nous comprenions et sortions de l'illusion de la matrice duelle. Aujourd'hui nous avons besoin d'aborder autrement cette loi qui n'a plus lieu d'être parce qu'elle appartient au vieux monde.

Si nous entrons en amour avec nous-même, nous nous guérissons et guérissons les autres. Ainsi seulement nous pouvons remettre les compteurs à zéro parce que nous participons à la création d'un nouveau monde sur la terre. En même temps que nous nous libérons, nous allégeons le collectif et le libérons d'un cycle punitif qui entretient et nourrit les mondes inconscients limitants. Nous quittons la guerre pour aller vers un monde d'unité.

5- L'inconscient collectif et nous

Nous avons tous en nous des informations toxiques. Elles sont le plus souvent cachées et nous avons besoin soit de nous en libérer, soit de les transformer. Ce qui est en nous et appartient à

notre histoire, à notre famille, à nos ancêtres, même à notre karma, fait partie du bagage que nous avons choisi de nettoyer et transformer.

Mais il existe un inconscient collectif et tous nos inconscients individuels communiquent entre eux. Nous en avons déjà un peu parlé. Cela explique pourquoi nous attirons à nous des individus qui résonnent avec notre histoire.

Je me souviens d'une réflexion d'Anne Ancelin Schützenberger dans un stage. Elle disait : Si vous êtes dans une ville et que vous recherchez un taxi. Visualisez un taxi qui arrive dans la rue où vous êtes et peu de temps après, il arrivera.

J'étais très étonnée de ces propos car je savais Anne très cartésienne. Je n'ai pas pu m'empêcher de lui demander, comment elle pouvait expliquer cela d'une façon rationnelle.

Elle m'a répondu : C'est très simple. Vous êtes là dans la rue. En visualisant, vous émettez l'information d'une personne qui attend un taxi, là où vous êtes. Le chauffeur de taxi qui va passer non loin de là, ne saura pas pourquoi il va se diriger vers vous, mais en réalité, il va capter par l'inconscient collectif que quelqu'un cherche un taxi dans cette direction. Et il viendra dans votre rue.

Nous sommes des émetteurs-récepteurs. Même si notre conscient ne le sait pas, les étages du dessous communiquent. C'est ce qui explique les transmissions de pensées, la loi d'attraction, qu'elle soit positive ou négative...

De nos jours, où nous abordons des couches profondes de nous-même, il nous arrive de ressentir des angoisses, des peurs, des tristesses, qui ne nous appartiennent pas. Nous sommes à une époque où nous avons besoin d'être vigilants et d'apprendre le discernement. Nous avons besoin d'apprendre à reconnaître ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas, en sachant que même si certains ressentis ne nous appartiennent pas, nous contribuons tous et toutes à l'état actuel de notre société. Si nous sentons les autres, les autres peuvent aussi ressentir ce que nous émettons et vivons.

Si nous guérissons en nous une problématique personnelle, par l'inconscient collectif nous faisons savoir qu'il est possible de se guérir de cela. Nous aidons ainsi nos frères et sœurs humains.

Certains sont plus sensibles que d'autres. Ce n'est pas qu'ils soient plus évolués, c'est seulement qu'ils sont attentifs et ressentent dans leur corps les énergies qui les traversent. Nous avons tous cette capacité. Il suffit de la développer, de prendre un peu de temps pour nous en occuper. Si nous nous relions à l'amour qui est en nous et le faisons rayonner, nous pouvons faire du bien aux autres.

L'inconscient collectif peut devenir conscient. A notre époque du Verseau où nous parlons beaucoup de collectif, sentir que nous faisons corps avec une communauté qui œuvre pour incarner l'amour dans la matière, peut nous renforcer et nous aider. Nous ne sommes pas seuls. Nous avons des Frères et Sœurs qui sont engagés dans ce voyage d'Amour. Ensemble, nous pouvons accomplir des miracles. Nous pouvons avoir accès à cette dimension par la méditation et une exploration consciente.

Notre société est malade, nous pouvons la guérir

- Nous sommes formatés depuis des millénaires par une éducation basée sur la punition, le jugement, les devoirs, les obligations, alors que nous pourrions apprendre en nous amusant au lieu de nous mettre la pression.
Notre société aborde l'individu comme elle aborde les animaux, dans le but de leur exploitation. Elle ne cherche pas à faire des hommes et des femmes libres et heureux, mais de bons serviteurs d'un système, des êtres obéissants soumis à son autorité.
- Nous recevons une profusion de messages qui nous font croire que pour être aimés il faut être conformes aux canons de beauté propagés par les médias, que pour être acceptés il faut nous comporter selon des critères qui obéissent à la structure et non à l'amour. Nous sommes conditionnés.
- Nous sommes imprégnés de la croyance en notre culpabilité. Nous nous voyons comme des pécheurs qui doivent expier, au lieu de voir en nous des âmes en voyage dans un monde matériel.
- La structure est à l'image de notre inconscient. Nous nourrissons le robot, la mécanique, la réaction, le synthétique, plus que la vie.

Quelle solution pouvons -nous proposer ? :

- Commençons à prendre conscience des conditionnements que nous subissons. Cela suppose de cesser de prendre pour acquis tout ce qui est établi depuis la nuit des temps, mais de revoir tout cela à la lumière de notre enfant intérieur et de l'amour. Accueillons tout ce que nous découvrons avec bienveillance. Il ne s'agit pas de tout casser mais de commencer à voir.
L'étape primordiale avant le changement est de faire le constat, d'évaluer la situation, sans se juger ni juger les autres.
- Posons-nous la question : Que sert ce précepte ou cette obligation que l'on cherche à m'imposer ? Est-ce pour mon bien ou celui d'organismes qui servent uniquement le profit et le pouvoir ? Observons à quoi nous participons.
- Demandons-nous : est-ce que, ce que l'on me demande, me dépossède de mon corps, de ma vie ? Est-ce que je vais m'oublier dans ce système et finir par aimer ma cage dorée ou bien vais-je pouvoir exprimer mes qualités profondes et mon amour au service des autres ? Cela dit au passage, vous l'avez peut-être remarqué, plus le temps passe et moins la cage devient dorée.

Tout cela peut sembler utopiste pour certains mais dans ce monde en plein chaos, **le changement de posture intérieure est la clé**. Pour amorcer la mutation de notre société, ce n'est pas d'une révolution dont nous avons besoin mais d'un saut évolutif.

La santé de nombreuses personnes est fragilisée en ce moment parce que nous sommes soumis à deux forces antagonistes : notre environnement suscite la peur et nous fait vivre dans un climat

d'insécurité et de menaces. Tandis que ce qui est en nous veut vivre et nous pousse à devenir authentique, à être en accord avec nous-même et à accueillir notre amour.

Aucun système ou individu honnête et respectueux de la vie, ne peut demander à une personne d'oublier sa dignité, sa voix intérieure au profit de la collectivité. Agir ainsi, serait fabriquer une société d'esclaves et de robots.

Si nous ne sommes pas dans l'amour et le respect de nous-même, le collectif ne peut que devenir un troupeau d'inconscients coupé de son amour. Est-ce la société que nous voulons perpétuer ou voulons-nous faire naître un monde nouveau où la vie et le bonheur se manifestent ?

Notre corps malade exprime parfois que le grand corps de l'humanité est malade et que notre âme ne supporte plus de vivre ainsi. Notre âme veut vivre, ici et maintenant, dans notre corps. Elle nous demande de nous libérer de nos vieilles blessures pour trouver la liberté intérieure et ne plus être affecté par le monde environnant.

La société est à notre image

Dans certaines régions de la planète, il existe des faiseurs de pluie. Ce sont des gens que l'on sollicite quand la pluie n'est pas tombée depuis longtemps et que la sécheresse met en danger les cultures et la vie-même de ceux qui vivent dans ces lieux. Vous vous demandez peut-être pourquoi je vous parle de cela. Et bien ce qui est intéressant avec ces faiseurs de pluie, c'est la façon dont ils travaillent. Des ethnologues leur ont demandé comment ils procèdent. Ils s'enferment dans une cabane sur le lieu même où la pluie est attendue et ils se mettent en méditation. Ils créent l'harmonie et l'équilibre en eux et quand ils y parviennent, la pluie se remet à tomber. Ça marche ! Ils ont compris que ce qui est à l'extérieur est à l'image de ce qui est à l'intérieur. Il suffit de modifier l'attitude intérieure et l'extérieur change.

Croire que la société et nos dirigeants sont responsables de nos malheurs et vouloir les combattre serait passer à côté de l'opportunité de grandir.

- La solution ultime et la plus efficace est de se demander : est-ce que moi-même je ne suis pas en train de m'obliger à m'oublier ? Ce monde ne fait-il pas miroir à ce que je me fais ?

Il arrive très souvent qu'une part de nous, tienne l'autre part en esclavage.

Tant que nous nous laissons tyranniser par des forces, nous continuerons à voir dans notre société des tyrans au pouvoir.

- Acceptons-nous notre enfant intérieur sans conditions ? L'accueillons-nous tel qu'il est, avec ses émotions, ses ressentis, ses rêves ? Une partie de nous ne cherche-t-elle pas à asservir des recoins de nous-mêmes car la liberté et l'Amour nous font encore peur ? Sommes-nous prêts à nous octroyer l'abondance ?

Commençons par faire avec nous-même ce que nous voudrions que la société fasse avec nous. Tout se joue à l'intérieur de nous. Si chacun de nous se réaligne, Nous allons nourrir le collectif d'informations constructives et guérissuses. Le collectif va retrouver une cohésion et une harmonie car chacun de nous est une cellule du grand corps de l'humanité que nous pouvons guérir.

Oui notre société est malade. Devant les incohérences et les extrêmes de notre société, j'ai parfois l'impression de vivre dans un grand hôpital psychiatrique à ciel ouvert. Cette maladie est révélatrice du malaise grandissant de l'humanité qui ne supporte plus de se renier et d'être coupé de son amour.

C'est pourquoi, pour éviter d'aller jusqu'à la déflagration dans le corps qui engendre la maladie, n'attendons pas. Demandons-nous, face à l'autre ou face à une situation : est-ce que l'amour qui est en moi se sent bien avec cela ou pas ? Nous pouvons aussi nous demander : « qui agit ou décide cela en moi, mon ego, mes souffrances ou mon âme ? ».

Permettre à notre amour de s'exprimer dans ce monde est la meilleure garantie de bonne santé. Permettre à nos rêves de prendre corps est notre meilleure assurance-Vie.

En nous basant sur ce principe, nous pouvons tout guérir. Nous pouvons changer le climat, faire du bien à la terre, changer notre vie, guérir et créer la prospérité.

Nous sommes à l'époque où nous pouvons engendrer de nouveaux modèles de société. Ce n'est plus la société qui va nous faire, c'est nous qui allons réveiller le maître créateur en nous. Le grand magicien intérieur va engendrer la métamorphose de l'humanité, la nôtre d'abord, puis celle du collectif.

La chenille ne devient papillon que parce qu'elle se retourne sur elle-même et engage un processus de transformation intérieure qui va finir par donner les magnifiques papillons que nous connaissons. La chenille ne devient pas papillon par l'intervention d'une personne ou d'un animal autour d'elle. Elle devient papillon car elle sent que le temps est venu de se transformer. Les conditions sont aujourd'hui réunies pour que les chenilles que nous sommes, puissent devenir papillons et ce temps exige de trouver les ressources et le moteur du changement à l'intérieur de nous et non plus dehors.

Ne pas voir cela, engendre une incompréhension et un grand stress qui peuvent être générateurs de maladie. Il n'y a pas d'injustice, pas de punitions, nous sommes seulement en train de vivre les contractions d'une humanité qui est en train d'accoucher d'elle-même. Ce phénomène est irréversible. Un accouchement commencé va jusqu'au bout. Nous ne pourrions pas faire marche arrière.

D'où l'importance de nous tourner vers l'intérieur pour gérer le changement et les bouleversements que notre corps et notre environnement subissent.

Posons-nous les questions :

- Est-ce que je mène la vie dont j'ai rêvé ?
- Est-ce que ma vie me plaît ?
- Qu'est-ce que j'aimerais changer dans ma vie ?
- Est-ce que je m'autorise à vivre mes rêves, à exprimer les qualités de mon cœur ?
- De quoi ai-je besoin, de quoi l'enfant en moi a-t-il besoin pour s'accorder de vivre ses rêves et d'avoir du bonheur ?

Beaucoup de gens disent « Je ne pouvais pas faire autrement, je n'avais pas le choix ! ». Au risque de contredire certains d'entre vous : c'est faux ! On a toujours le choix. D'ailleurs ces mêmes personnes qui tiennent ces propos ont fait des choix, parfois même des choix qui vont à l'encontre de leur équilibre et de leur santé.

Il serait plus juste de dire : Il y a des choix très difficiles et je n'ai pas fait le choix de servir mes désirs profonds. Ou bien j'ai choisi de ne pas écouter mes besoins parce que j'ai donné du pouvoir à l'extérieur de moi, j'ai donné mon pouvoir à l'autre.

Je ne vous juge pas. J'ai moi aussi parfois choisi de servir l'extérieur et je continuerai encore sans doute de le faire car nous sommes conditionnés depuis longtemps et il n'est pas facile de s'y retrouver dans ce monde troublant.

C'est vrai, nous avons à faire des choix très difficiles. Nous sommes devant un dilemme. Qu'allons-nous choisir de servir aujourd'hui ? Notre Amour, nos rêves ou l'extérieur ? Et cela va nous demander de la vigilance et de ne pas nous en vouloir si parfois nous nous trahissons. Nous sommes pétris d'une morale qui nous susurre à l'oreille de nous oublier au détriment des autres. Nous avons été manipulés. Le changement commence par soi, comme le bonheur.

A-t-on déjà vu une personne malheureuse rendre les autres heureux ? Non. On ne peut apporter aux autres que ce que l'on a.

Si nous observons depuis notre âme, ce qui se joue sur terre, nous constatons que tout est juste. Même le mal sert notre évolution. Il n'est là que pour nous permettre d'opter pour ce que nous sommes.

Nous sommes là pour guérir de notre amnésie et ramener l'Amour jusque dans le plus petit recoin de la matière. Nous avons oublié que nous sommes des êtres extraordinaires, des êtres de lumière en voyage sur la terre. A notre façon nous sommes des extraterrestres qui s'ignorent.

Nous n'avons pas encore intégré le fait que nous sommes un être d'énergie, une âme venue faire une expérience dans la matière dense. Nous nous prenons pour les rôles que nous jouons. Il est temps pour nous de réaliser que ces personnages ne sont pas nous et que nous sommes tous des êtres exceptionnels qui aujourd'hui ont envie d'apparaître au grand jour ?

Être présent

J'ai connu lorsque j'étais étudiante un indien de la caste des Brahmanes. Il m'a permis de faire un peu de yoga avec lui et me disait : Si tu arrives à faire le vide ne serait-ce qu'un très court instant et à être dans le présent, tu vas vivre le Paradis !

Présent signifie aussi cadeau. Être dans le présent, c'est s'octroyer de recevoir les bénédictions de la vie.

Si nous sommes tournés vers le passé, nous remuons le « chaudron » de nos souffrances. Si nous sommes tournés vers le futur, nous nous projetons et ne sommes pas dans notre corps. Nous pouvons organiser des activités, prévoir ce vers quoi nous voulons aller, mais si nous ne sommes pas attentifs à ce qui se vit ici, dans le corps, dans notre ressenti, nous ne sommes pas là. Tout se joue dans cet instant entre ces deux espaces, passé et futur. Là, nous sommes vivants, là nous touchons l'éternité.



Le temps n'existe que dans notre monde matériel linéaire. Si nous nous plaçons au niveau de l'âme, nous sommes dans un monde qui n'obéit ni à l'espace, ni au temps. Hors de la matière, passé et futur n'existent pas. De là, nous pouvons contempler tout ce qui a été et tout ce qui sera.

C'est ce que symbolise la roue des Indiens dans les textes anciens. Chaque rayon représente une incarnation, mais si nous nous plaçons au niveau de l'essieu, de ce centre, nous pouvons contempler toutes les vies que nous expérimentons parce nous sommes dans le monde de l'éternité.

Lorsque nous sommes attentifs à l'instant présent, nous touchons notre éternité, notre âme, nous nous libérons de l'emprise du temps et de ce que nous prenons parfois, à tort, pour des errances.

Nous ne pouvons être dans la confiance que si nous sommes dans le présent. Là se trouve le remède absolu car là il n'y a plus de mort. Devenir présent guérit toutes les souffrances. De là tout semble moins terrible car tout prend sens. Dans l'instant présent la mort n'existe pas. Toute angoisse existentielle disparaît car NOUS SOMMES !

Aujourd'hui, ce monde d'éternité est en train de pénétrer le monde de la forme.

Je vous propose un petit exercice de méditation qui peut parfois aussi permettre de régler certains problèmes physiques. J'ai avec ce type de méditation réussi à supprimer un début de grippe très rapidement. Je ne vous invite pas à cesser de vous soigner. J'ai moi-même pris un peu d'homéopathie et des huiles essentielles. Mais j'ai nettement senti que cette visualisation m'avait fait du bien et avait accéléré le processus de guérison en renforçant mon immunité.

Voici ce dont il s'agit. Cette méditation basée sur de la visualisation utilise le symbole que l'on nomme lemniscate et qui représente l'infini. Ce symbole est un 8 couché. Certains y voient un symbole Chrétien. L'infini représente l'éternité, donc le monde de l'âme. C'est pourquoi, je vous invite à faire votre propre recherche et à utiliser ce symbole.

Imaginez que vous vous faites un massage en pratiquant des lemniscates. Vous visualisez ou sentez, vos doigts dessinant sur votre corps et à l'intérieur de votre organisme, des 8 de lumière, au niveau des organes malades, au niveau des endroits douloureux. Vous pouvez les faire dans le sens du corps haut-bas, mais aussi de gauche à droite. Remplissez votre corps de petites lemniscates partout où vous sentez que vous en avez besoin.

Vous élèverez ainsi votre fréquence vibratoire et renforcerez votre immunité. Ceci est donc à pratiquer sans modération, à titre préventif, quand il y a des épidémies.

Un peu d'éternité dans notre corps mortel, ne peut pas faire de mal, n'est-ce pas ?

Devenir une âme incarnée

Nous vivons une période particulière parce que nous approchons d'une inversion des pôles magnétiques de la Terre. Ceci est admis par la science officielle. Ce n'est pas le fruit d'un délire mystique. Ce n'est pas la terre qui va se retourner, mais l'axe magnétique qui indique le Nord sur la boussole, qui va basculer. Cette inversion a déjà eu lieu plusieurs fois sur terre. Les scientifiques en ont la preuve. Ils ont fait ce que l'on appelle des carottages dans le sol. Ils ont prélevé des cylindres de terre à de grandes profondeurs et observé l'orientation des particules de fer dans les sédiments. Ils ont constaté que la charge magnétique changeait de direction de façon cyclique. Et c'est ainsi qu'ils ont découverts que le pôle Nord et Sud s'étaient déjà inversés au moins sept fois. Ils ne savent pas quand va se produire la prochaine inversion, ils savent seulement que nous nous en approchons. Cela a un retentissement sur notre corps qui doit s'adapter aux modifications magnétiques. Ce qui explique en partie l'augmentation du nombre de cancers et de dysfonctionnements de toutes sortes que nous observons actuellement car il n'est pas facile de rééquilibrer les énergies qui sont sans cesse en plein bouleversement.

Les énergies qui arrivent sur la terre et sur nous, sont très puissantes et notre corps a besoin de supporter ces nouvelles fréquences et de s'adapter à ces modifications.

Cette inversion des pôles n'approche pas par hasard, elle correspond à un changement que nous vivons à l'intérieur et à une mutation à venir. La terre vit comme nous un saut évolutif. Nous sommes à l'aube d'un changement planétaire. Nous ne pouvons pas l'empêcher et nous ne pouvons pas faire comme si tout devait rester comme avant. Nous sommes contraints au changement. Si nous apprenons à nous adapter et si nous sommes à l'écoute de nos besoins physiques, émotionnels et spirituels, la transformation pourra se faire sans douleur.

Pour suivre ce mouvement, nous avons besoin de nourrir toutes nos dimensions et en particulier d'élever notre fréquence vibratoire tout en restant à l'écoute du corps et connectés à la Terre. L'enregistrement des fréquences vibratoires de la Terre atteint des sommets jamais égalés en ce moment. La Terre est en pleine métamorphose. Si nous choisissons de nous accorder à ses fréquences et de muter avec elle, nous allons faciliter notre transformation et celle de ce monde.

Nous sommes en train de vivre l'arrivée dans la matière, d'une Lumière de très haute fréquence qui correspond à notre énergie la plus sacrée. Nous allons vivre un événement qui ne s'est jamais produit sur terre.

Même s'il y a déjà eu des périodes que l'on nomme « âge d'or » durant les ères passées, celui qui s'annonce sera particulier dans le sens où, l'état que nous vivons ne sera pas une lumière vécue en surface, mais ressentie jusqu'au plus profond de la matière. Ce qui n'était pas le cas auparavant. Il est facile d'être zen et dans l'harmonie si l'on n'a pas investi totalement le corps, car nous restons au-dessus des zones inconscientes. Il est beaucoup plus difficile de manifester sagesse et rayonnement d'amour si nous descendons dans les mémoires les plus noires de l'humanité qui sont inscrites dans nos cellules et notre ADN. Or, c'est là que tout se joue. C'est cette part-là qui demande une guérison. Et seule la dimension de notre âme peut l'accomplir.

Ce que nous sommes véritablement : un être de lumière d'origine cosmique, investit la matière, donc notre corps. Et la lumière de notre Être tel un laser fait l'état des lieux de notre maison terrestre pour pouvoir l'habiter. C'est pourquoi nous vivons un grand nettoyage. Tout ce qui n'est pas en accord avec notre beauté et notre grandeur intérieures, se voit. Les maltraitances, les abus, les crimes sont démasqués. Il suffit de regarder autour de nous ce qui se passe pour avoir confirmation de cette mise à nu. Les hautes fréquences ne peuvent pas cohabiter avec nos désirs égotiques, avec nos dépravations, avec les guerres de pouvoir... Nous sommes en train de préparer le corps à devenir un Temple.

La Lumière qui avance inexorablement met à nu tout ce qui a besoin d'être dégagé et qui n'est plus en accord avec Elle et cela donne à notre monde par moment un air de chaos. Ce qui est logique ! Si vous éclairez une pièce qui n'a pas été habitée pendant longtemps, ce que vous voyez en premier c'est la poussière et tout ce qui s'est accumulé dedans depuis que ce lieu a été négligé. Les cafards, la saleté sortent de leur tanière, chassés par la Lumière.

Cela peut paraître terrible et difficile à vivre et nous vivons effectivement des moments qui peuvent être insoutenables, mais nous avons aussi une aide merveilleuse. Ce que nous ne pouvions pas faire avant, devient faisable aujourd'hui car notre dimension d'âme est là pour nous soutenir dans cette traversée. Nous allons nous rassembler et retrouver une unité intérieure.

Tout ce que vous voyez en ce moment dans ce monde, n'est pas inquiétant. Les incohérences de nos gouvernements, l'instabilité, ne sont que des révélateurs que votre libération approche. Ne vous laissez pas contaminer par les médias qui cherchent à vous mettre dans la peur parce qu'ils sont au service de la séparation. Réjouissez-vous. Un vieux monde se meurt et va s'effacer pour laisser place à un monde nouveau.

L'Amour vient embrasser la matière, s'unir à elle. Il attend que nous nous ouvrons à Lui, que nous L'appelions et surtout que nous Le reconnaissons comme ce que nous sommes véritablement. Nous pouvons être aidé par l'amour de la Terre. Cette Terre qui est dans l'amour absolu, peut nous permettre de garder le cap au milieu des tempêtes. Nous avons l'habitude de faire de l'ancrage, mais une fois connectés au cœur de la terre, si nous laissons monter cet Amour et remplir notre corps, nous avons dans ces temps apocalyptiques une alliée extraordinaire.

Nous sommes amnésiques depuis la nuit des temps et avons oublié notre véritable identité.

Aujourd'hui vient le temps de nous reconnaître et d'appeler ce que nous sommes, à se révéler dans notre monde en commençant par notre corps et notre vie.

Et cette matière éternelle, indestructible, toute puissante en touchant notre corps dans ses profondeurs, permet de nettoyer même nos autres vies. Parce que, depuis notre Essence, nous avons la possibilité d'agir sur toutes nos expériences et de nettoyer la totalité de ces expérimentations.

Ces mondes qui viennent investir la densité de la matière, sont intemporels. Cela veut dire que, pour ce corps d'Unité, il n'y a ni passé, ni futur et qu'il nous donne accès à notre passé et à notre futur. C'est un peu troublant pour notre cerveau qui n'a pas l'habitude de raisonner ainsi, mais quand ce corps d'Unité touche la matière il permet de purifier ce qui a été et permet de créer un nouveau futur.

Comme nous l'avons vu, passé, présent et futur n'existent que dans un monde coupé de la Source. Si la Source vient dans sa création, elle peut nous aider à balayer tout ce qui n'est pas en accord avec la beauté, l'harmonie et l'amour et donc elle peut nous guérir de tout, y compris des séquelles laissées par nos autres vies.

Cela signifie qu'à moyen ou long terme, la matière va se purifier, se transformer et muter. Et c'est ce à quoi aspire notre âme, car elle pourra enfin s'exprimer pleinement ici-bas. C'est aussi la destinée de notre corps de se transformer pour être au Service de notre part Sacrée.

La bonne nouvelle est que cette dimension est la grande Guérisseuse. Cette dimension de nous-même peut accomplir des miracles !

Nous avons une voix d'accès à cette dimension par notre enfant intérieur. Oui, encore lui car il est détenteur de l'Amour de notre âme. La Foi donne accès à notre dimension spirituelle, mais l'enfant intérieur est le gardien de la Porte qui permet à notre dimension sacrée de s'incarner. Il est le passage.

Conclusion

Se guérir prend de multiples formes. Cela passe par prendre soin de son corps, l'écouter, mais aussi prendre soin de soi, de son bien-être, de ses rêves.

Il peut sembler aujourd'hui que chercher à guérir l'étage psychologique ne serve à rien car une part sacrée de nous-même pousse les portes en nous, pour nous faire retrouver le souvenir de qui nous sommes. Cela semble prioritaire. Pourtant, si l'étage émotionnel crie trop en nous, si nos blessures sont trop grandes, il peut être nécessaire de guérir en premier l'étage personnel. A nous de voir les priorités. Un ego blessé peut empêcher d'accéder à nos richesses et demander une étape intermédiaire pour pouvoir céder la place à la Vie. Ce qui me semble évident de nos jours est que nous ne pouvons plus nous contenter de développement personnel. Le costume devient trop étroit. La dimension d'amour qui est en nous a besoin d'être reçue, en même temps que se font les réparations émotionnelles. Nous ne pouvons plus tout cloisonner.

Pour cela, nous ne sommes pas obligés d'adhérer à un quelconque système spirituel. L'amour n'appartient à aucun système. Il vient simplement prendre place en nous. Sommes-nous prêts à lâcher les prisons et les souffrances et à nous accorder la grâce d'être ici avec notre amour ? C'est la question que nous avons besoin de nous poser.

Notre société est semblable à un grand corps. Chacun de nous est une de ses cellules. Quand nous nous guérissons, nous guérissons un peu nos semblables et notre société.

On ne peut oublier dans la démarche, la guérison de la planète qui nous porte et nous nourrit. Rappelons-nous qu'avant d'être les enfants de nos parents, nous sommes enfants de la Terre et du Ciel. Tout ce que nous ferons pour nous guérir fera du bien à notre monde.

Nous sommes là pour retrouver notre grandeur, notre dignité, nos qualités royales. Nous sommes des aigles dans un monde de fourmis. Aujourd'hui l'aigle vient enseigner à la fourmi et lui rappeler qu'elle est un être d'Amour. L'Amour est le grand guérisseur !

Vous êtes les maîtres de votre destin. En vous se trouvent les clés de votre guérison. Celle de vos blessures et celle de la souffrance originelle, de la coupure d'avec la Source d'où vous venez.

