

PRESENCES

M A G A Z I N E

Chaque mois, partageons l'expérience d'auteurs autour de la spiritualité pour contribuer à un monde meilleur.

- Marie-Aude Bourson



RETROUVER SA PUISSANCE

#17 - septembre 2020

Le début d'une nouvelle aventure...

Il y a un an et demi (en mars 2019), Présences magazine voyait le jour dans sa version online. A l'époque, c'était un pari fou, que j'avais réussi à lancer en à peine 2 mois : énoncer le concept, en parler autour de moi, recruter une vingtaine d'auteurs, créer le site web, mettre en ligne les articles. Sur le moment, la rapidité avec laquelle tout s'était mis en place m'avait semblé naturelle. C'est seulement aujourd'hui, avec le recul, que je me rends compte de l'ampleur de ce que nous avons créé.

J'écris volontairement « nous » car pour moi, Présences magazine est un projet collectif : les auteurs font partie intégrante du projet. Bien sûr ils écrivent leur article, mais pas seulement. Au fil du temps, nous avons noué une relation plus approfondie, nous avons créé du lien, nous nous sommes apprivoisés comme le dirait le Renard du Petit Prince. Et nous avons pu construire le magazine en le faisant évoluer à partir des suggestions des uns et des autres : la mise en place de la lecture audio des articles, le PDF téléchargeable, la page des auteurs, la liste de tous les articles publiés... Des petites choses qui au fil du temps ont amélioré l'expérience de lecture pour chacun.

Aujourd'hui, avec ce 17^e numéro de Présences magazine, vous avez entre les mains la toute première mise en page de la version imprimée du magazine. Je lance ce nouveau défi : proposer la version papier du magazine à partir du mois de décembre 2020, que vous pourrez recevoir directement dans votre boîte aux lettres. 32 pages à emporter partout et conserver précieusement, 100% sans pub et imprimées de façon éthique et durable (papier PEFC, encres végétales). Loin de vouloir opposer les 2 mondes (digital et papier), je souhaite allier le meilleur des 2 : la version papier pour le confort de lecture et le partage possible, la version digitale pour l'écoute audio des articles et la possibilité de lire les anciens articles.

Vous voulez recevoir le magazine au format papier ou **l'offrir pour les fêtes de fin d'année** ? Utilisez le formulaire d'abonnement en dernière page de ce magazine.

Ce rêve d'édition papier se trouve à portée de main : **participons tous à ce rêve** qui permettra d'impacter encore plus de lecteurs pour contribuer à un monde meilleur et plus éveillé !



Marie-Aude Bourson
*Directrice de publication
et fondatrice*

Sommaire

4 Un autre regard sur la vie

par Stéphanie Smanio

6 Un medium est un humain pas comme les autres

par Patricia Voisin

8 Se reconnecter aux êtres de la nature

par Adélaïde et Yan Serre

13 Reconnaître le Pouvoir; Retrouver sa Puissance

par Adélaïde et Yan Serre

16 Quand la détresse est à son comble

par Jérôme Lemonnier

19 Notre corps garde la mémoire de nos blessures

par Isabelle Colineau

22 Manger comme un bébé, ou le principe de l'alimentation intuitive

par Aurélie Ryckebusch

24 L'inspiration dans sa vie

par Nelly Delas

26 Le silence veut-il dire consentement ?

par Carole Alyia

28 La voie de l'artiste, semeur de graines

par Carole Pirmez

30 Offertes

par Igor Ochmiansky

32 Vivre avec Foi

par Marika Cadet



Un autre regard sur la vie

par Stéphanie Smanio

Lecture audio



Qui n'a jamais rêvé de changer de vie, de travail, de maison ?



Souvent, lorsque nous sommes loin de notre quotidien bien structuré, notamment en vacances, notre esprit vagabonde et nous nous imaginons vivre une vie de bohème dans laquelle nos rêves deviennent réalité.

Loin de notre routine, nous nous projetons dans une nouvelle maison, une autre ville, un autre travail mais très rapidement nous nous persuadons que tout cela n'est pas possible car **nos peurs viennent nous parasiter.**

Laisser derrière nous ce que nous pensons savoir peut nous permettre de nous libérer de nos vieilles croyances émotionnelles, familiales ou spirituelles. Certains d'entre nous occupent un travail depuis plusieurs années, un travail dans lequel nous ne sommes plus épanouis mais que nous gardons par confort. Nous pensons maîtriser nos connaissances, nous imaginons connaître nos collègues, et ceci nous permet d'être dans une habitude journalière plutôt confortable et nous laisse penser que ce métier est notre voie. Nous conservons des modes de pensées qui ne nous conviennent plus mais que nous ne changeons par peur du regard des autres, par peur de n'être plus appréciés de notre entourage. Nous répétons parfois inconsciemment des schémas familiaux qui nous rassurent ou qui rassurent notre famille. Nous observons parfois dans des familles de médecins de père en fils sur plusieurs générations.

Mais sommes-nous réellement heureux et en accord avec notre âme ?

Et si nous ne savions pas ?

Combien d'individus sommes-nous à penser savoir ce qu'est la vie ? Tout le monde me répondrez-vous. Mais sauriez-vous la définir de façon précise et individuellement ?

Beaucoup de personnes pensent que la vie est identique pour tous avec la naissance, l'adolescence, l'âge adulte, la vieillesse et la mort. Tout ceci agrémenté des apprentissages, d'un travail, d'une maison, d'enfants, d'argent, de possessions... et que tout se répète de génération en génération. **Nous pensons savoir que nous n'avons pas le choix, que notre vie est tracée et que nous ne pouvons pas en prendre les commandes à tout moment.**

Notre éducation a façonné nos pensées, notre vision de la vie jusqu'à ce nous commençons un travail de développement personnel qui peut nous permettre d'entrer dans une autre dimension de notre existence. Nous ne savons rien tant que nous n'avons pas pris conscience que la vie est un jeu dans lequel chacun a un rôle à jouer. Nous pouvons donc choisir de jouer le personnage de notre choix et c'est une chance car **même si une partie du script est écrit avant notre naissance nous gardons la liberté de prendre le chemin qui nous convient le mieux pour atteindre nos objectifs.** D'où notre Présence sur Terre.

Avec le temps nous changeons de costume de scène, de maquillage, de masque car nous évoluons selon notre ouverture d'esprit et ce que nous recherchons à faire sur la scène. Aussi, beaucoup de personnes ne se poseront jamais de question existentielle car cela ne fait pas partie de leur scénario.

Chaque individu pense détenir la vérité dans tel ou tel domaine à tel point qu'en spiritualité nous pouvons rencontrer des gourous qui sont persuadés que ce qu'ils disent est vrai parce qu'ils savent, ils ont reçu des enseignements, des messages qui leur donnent le pouvoir de savoir.

La difficulté est de prendre le recul nécessaire chaque fois que l'on pense savoir afin de nous remettre en question afin de se rendre compte que ce que l'on sait à l'instant T n'est plus valable quelques mois ou

quelques années après.

Le pouvoir de l'ego et la puissance du cœur

Dans le domaine spirituel, l'ego est cette part de nous-même qui nous empêche de nous réaliser, qui parasite notre mental et qui obstrue notre vision.

Dans la société actuelle l'ego a une place importante car il nous fait croire que nous devons toujours montrer le meilleur de nous-même, que nous devons occuper une certaine place dans la société pour être reconnu. En écrivant cet article mon ego me dit « j'espère que ce que tu écris va les satisfaire car c'est important pour toi, ton nom figure au bas de l'article ! » alors que mon cœur me dit « transmet ce que tu penses être juste sans te préoccuper de ce que l'on va penser de toi ».

Mon « Je » de rôle a beaucoup changé depuis quelques années, j'ai posé tous mes masques, j'ai cessé de me cacher derrière mes costumes et je suis reconnectée avec mon cœur et l'amour de moi-même. Durant des années j'ai joué à m'en faire mal, à me rendre malade et à perdre pieds.

Aujourd'hui j'ai pris conscience que tout est une question d'équilibre entre l'ego et le cœur (l'âme) et que lorsque je pense savoir je remets tout en question pour poursuivre mon cheminement intérieur. Je m'accomplis donc entre deux métiers, celui d'enseignante (l'ego) et celui de guérisseuse (l'âme). Un métier qui me permet de vivre et un autre qui me permet de me réaliser personnellement et spirituellement. L'enseignement est une vocation et je travaille chaque jour avec mon cœur pour aider du mieux que je peux mes jeunes à besoins éducatifs particuliers à prendre leur place. La guérison s'est imposée à moi il y a quelques années. J'assume parfaitement mes deux rôles et je trouve même qu'ils sont très proches car dans les deux cas j'accompagne, je guide et j'apaise.

Tout est une question de choix

La vie que chacun mène est celle qu'il a choisie à un moment donné de son existence. Une personne me disait l'autre jour « Moi je n'aime pas l'argent, je n'aime pas le luxe, je n'aime pas les femmes et je vis comme un chien sans un sou ». Effectivement, cette personne ne peut pas attirer à elle l'argent et les femmes s'il ne les aime pas. Il faut quand même prendre conscience que **nous sommes les créateurs de nos vies et que rien ne va tomber du ciel comme par magie.**

Vivre est pour moi un travail quotidien dans lequel nous devons expérimenter, comprendre et tirer des leçons qui vont nous permettre de grandir, de rencontrer des personnes qui nous ressemblent et avec qui nous pourrions peut-être faire de grandes choses. En 2008 lorsque j'ai décidé de passer mon concours d'enseignante, j'aurais très bien pu rester dans ma petite vie bien rangée puisque j'avais un contrat à durée indéterminée, à deux pas de chez moi. Seulement, **j'ai osé prendre la décision de tout bousculer et**

de faire ce dont je rêvais depuis toujours. Combien d'entre nous restent dans un travail ou vivent une situation qui ne leur convient plus. Sûrement beaucoup trop car chaque jour un certain nombre d'entre vous ressentent le mal être s'installer, les blocages arriver et les stopper en laissant venir à eux la maladie qui n'est que le reflet de leurs blessures intérieures. **La vie est faite de choix que nous devons prendre afin d'attirer à nous l'abondance et la gratitude.**

Tout comme dans un film il faut savoir rebondir après une cascade et revoir notre scénario.

La vie telle que je la perçois

Il ne s'agit pas dans ce paragraphe de vous dire que je sais car je ne sais rien, mais simplement de vous dire comment je perçois la vie de par mes ressentis, mes visions et les guidances que je reçois. La vie est une série de plusieurs épisodes, avec différentes scènes, différents personnages qui entrent et qui sortent mais sans jamais que nous perdions de vue notre fil conducteur : notre moi.

Tout au long de la série **notre objectif est de comprendre quelle est la raison de notre Présence**

“

*Nous sommes
les créateurs
de nos vies.*

”

sur Terre, que sommes-nous venus apprendre, transmettre. Chacun d'entre nous va laisser une trace, un nom, une idée qui pourraient changer le cours de l'histoire. La vie est un merveilleux cadeau qui nous est offert et dont nous devons savoir en tirer les plus gros bénéfices d'un point de vue personnel. Pour certains ce sera le bonheur, pour d'autres la reconnaissance... Chaque individu vit sa série en parallèle avec la nôtre car nous nous retrouvons parfois à jouer ensemble quelques temps dans le même film,

mais si un jour nous ne jouons plus côte à côte, ce n'est pas que nous avons été mauvais acteurs, c'est que nous avons terminé d'y jouer notre rôle.

Il ne faut donc pas s'attacher aux personnes, aux biens matériels, et à nos croyances car tout est en mouvement perpétuel, nous permettant ainsi de changer de scènes régulièrement et peut-être d'obtenir un jour un oscar !

Durant notre vie nous devons essayer de faire de notre mieux, car bien évidemment il peut y avoir des ratés mais ce n'est pas grave car nous aurons le droit de tourner une nouvelle prise très prochainement. Il faut peut-être cesser de croire que nous savons car **personne n'a cette capacité de savoir de quoi demain sera fait puisque nos choix peuvent à tout moment changer le cours de notre vie.**

Ce dont je suis sûre c'est qu'aujourd'hui j'ai cette chance de pouvoir écrire cet article, je ne sais pas si vous serez satisfait mais je sais que j'ai pris beaucoup de plaisir à le rédiger.

Je vous souhaite le meilleur dans votre scénario de vie que vous allez choisir de mettre en scène ! ●

Un médium est un humain comme les autres

par Patricia Voisin

Lecture audio



Depuis quelques années, je vois beaucoup de personnes qui veulent être médiums, chaman(e)s ou prendre un autre titre spirituel. Mais que recherchent-elles à travers cela ? Je me pose la question. Je vous la pose aussi : que recherchez-vous à travers cela ? Qu'est-ce que ça va vous apporter de plus dans votre vie ?

Personnellement, je n'emploie presque plus le mot « médium ». Pourquoi ? Parce qu'à chaque fois que je le prononce, les gens s'agglutinent comme des mouches autour de moi et sont fascinés. Comme si c'était extraordinaire ! Comme si vous aviez LE TRUC EN PLUS que tout le monde aimerait avoir. Je n'entretiens pas non plus la fascination. **Il n'y a rien de pire que cela pour perdre son bon sens et devenir dépendant d'une personne ou de sa forme de penser.** Et c'est encore se raccrocher à un sujet extérieur pour éviter de plonger dans son intériorité. C'est toujours plus beau chez les autres que chez soi.

J'ai appris avec le temps et la pratique, qu'il n'y a rien à attendre ni à espérer recevoir en retour de ce qui est fait. La première qualité à développer et à entretenir, c'est l'humilité. Quel que soit le soin apporté à l'autre, il n'y a rien à en retirer, aucune gloire. J'ai fait ce que j'avais à faire et j'étais là où j'avais à être. C'est tout.

Quotidien et spiritualité indissociés

Le médium tout comme le chaman n'est qu'un intermédiaire. Il ne fait rien pour lui. Il sert de lien. C'est une personne comme les autres. Il n'a pas son quotidien et son monde spirituel. **Il vit sa spiritualité dans son quotidien parce que l'un ne peut exister sans l'autre.**

Sa vie est très banale. Il emmène ses enfants à l'école, fait les courses, le ménage, le repassage, la popotte et travaille comme tout le monde. Il peut aussi juste vivre de son talent, ça arrive aussi. Mais il le fait en simplicité car il n'a pas besoin de reconnaissance. Il a suffisamment développé son attention pour lui ou elle et du respect envers sa personne. **Il ou elle s'est remis en question maintes fois et ça continue tout le temps.** En ce qui me concerne, lorsque je ne suis pas claire avec moi-même, je prends du recul et

je refuse les rendez-vous. Je sais que je ne serai d'aucune utilité à ce moment-là et je peux même rajouter une souffrance supplémentaire à cet autre qui ne va pas bien.

Il est de mon devoir de veiller à être le plus neutre possible.

Et pour être le plus neutre, il est évident qu'il faut avoir la capacité à se remettre en question, à regarder ses émotions en face ainsi que tout ce qui s'active en profondeur. C'est là que le travail sur soi prend tout son sens.

Un médium n'a aucun pouvoir, surtout sur les autres. Il n'a pas à extraire un quelconque bénéfice de contentement pour se gargariser l'ego. Il fait ce qu'il a à faire et ensuite il continue sa vie comme la vôtre. Boire l'apéro avec ses amis, se faire une petite bouffe entre copines ou regarder une série débile à la télé, c'est son quotidien. Rien de neuf en fait.

Il lui arrive aussi d'être en vrac et d'être loin de la représentation merveilleuse qu'ont les gens d'un médium. Il peut se mettre en colère, piquer sa crise, pleurer à chaudes larmes, être au raz des pâquerettes, avoir des problèmes de fric, divorcer, crier contre ses mômes et s'habiller sans se préoccuper de son apparence. On est loin du côté glamour que l'on peut voir sur le web où l'on vous montre toujours une image nickel-chrome de la médiumnité, voire de la spiritualité.

Eh oui ! Pour attirer les gens, c'est mieux de saupoudrer de la poudre de perlimpinpin pour faire rêver. Une belle pub bien emballée fait mieux vendre n'est-ce pas ? Et de nos jours, c'est fou comme les gens y croient !

Simplicité

Autrefois, le rebouteux ou le magnétiseur du village n'en faisait pas un plat. On savait que l'on pouvait aller voir « le Pierre » ou « la Fernande ». Ils ne se disaient ni médium, ni chaman, ni fée, ni sorcière, ni gnome ou magicien. Ils étaient comme tout le monde, labouraient leur terre et ramassaient leurs œufs. Et quand quelqu'un se présentait, ils ne faisaient pas de chichis, ils ne vous parlaient de rien d'extraordinaire et faisaient ce qu'ils avaient à faire sans vous expliquer quoi que ce soit. On leur donnait un litre de lait, un

bon poulet, une douzaine d'œufs, une bouteille de vin ou un petit billet et hop.... Tout le monde retournait à son quotidien.

C'est ce que j'ai hérité de mon arrière-grand-mère. Cette simplicité rurale, sans prise de tête, sans artifices et sans vouloir expliquer le pourquoi du comment pour attirer les gens, les retenir et se les conserver. Ce truc là que l'on a, ce n'est rien de plus que ce que peuvent avoir d'autres comme le talent de chanter, de danser ou de cuisiner. On en parle comme la recette de la poule au pot, ni plus, ni moins.

Aujourd'hui, sur les réseaux sociaux, il faut attirer et conserver pour encore attirer plus et se faire voir.

Autrefois les réseaux sociaux c'était le bouche-à-oreilles et c'est ce dont je me sers encore pour trouver celui ou celle qui ne fait pas de bruit mais qui est efficace.

Parce que oui, le médium a aussi besoin d'être soigné ou accompagné comme les autres. On ne lui donne pas toutes les réponses ni les chiffres du loto. Il traverse parfois de grandes zones de turbulences et a du mal à émerger sans se faire aider. Il a ses propres expériences à vivre et elles n'ont rien de magiques.

La médiumnité n'apporte aucun pouvoir. Elle peut même être perturbante quand l'on vous montre quelque chose que vous ne voulez pas voir ou que l'on vous fait entendre un truc que vous aimeriez éviter. Et ce n'est pas que pour les autres. Quand vous n'êtes pas au top, on vient vous secouer le poil aussi et ça n'a rien de reluisant. Vous ne pouvez plus vous planquer derrière quoi que ce soit.

Cela demande aussi une certaine hygiène de vie à tenir, à **savoir écouter, lâcher-prise et à ne pas avoir peur du changement.**

Attention !

Alors bien sûr, des médiums et des chamans glamour, vous allez en voir fleurir partout. Et des super sympas en plus parce que l'affectif est un excellent moyen d'entrer en relation avec les gens. Et quand vous surfez sur leurs failles, vous savez comment les maintenir auprès de vous. C'est prouvé en neurosciences : rien de tel que de prendre un langage émotionnel qui s'appuie sur l'affectif pour vous faire des ami (e)s et les rendre dépendants. Je pense que c'est pour cela que j'ai arrêté ma formation en neurosciences quand j'ai vu les formateurs qui utilisaient cette technique sur nous. Mon chouchou par-ci, mes petits loups par là... et tous ces gens en manque de reconnaissance et d'attention qui leur mangeaient dans la main. C'est impressionnant !

Voilà donc ce que j'avais envie de vous dire aujourd'hui sur la médiumnité. Sur la façon aussi dont je la vis et comment elle m'a été transmise. Ce n'est pas quelque chose de figé car elle évolue avec le temps. C'est même parfois perturbant de voir ce qui se présente car c'est assez brut, sans filtres et ça demande un certain équilibre. Il n'y a rien à rechercher à travers cela, ce n'est pas ce que l'on vous demande.

Juste faire ce qu'il y a à faire et être là où il y a à être. Juste cela. ●



SE RECONNECTER

aux Êtres de la Nature

par Adélaïde et Yan Serre

Lecture audio



Ce mois-ci, nous vous proposons d'allier la théorie, basée sur notre expérience, ressentis et quotidien, et la pratique, afin d'ouvrir votre conscient à de nouvelles possibilités et opportunités mais vous permettre de les expérimenter par vous-même.

Au travers de cet article, nous allons nous rapprocher des êtres de la Nature, de leur soutien et enseignements.

Les cycles élémentaires

Pour ma part, c'est en un lieu bien particulier de mon enfance -entre l'aber Wrac'h et Roscoff où se tient une petite contrée au mystérieux nom de «Côte des Légendes»- que fut ponctuée ma connexion au minéral et en particulier au granit. Peuplé de grandes roches aux formes d'animaux mythiques, le site fut donc propice à ma reconnexion au monde de l'Invisible...

Et ce encore plus précisément au phare de Pontusval où aurait été précipité un dragon par le renommé saint irlandais Pol... Tout était donc là pour forger mon existence à venir d'avec les fées, korrigans, lutins et autres intercesseurs du monde de l'Invisible. J'aimais tant passer des heures et des heures en solitude autant à l'observation qu'à l'écoute de la force des éléments naturels... Marées, vents et vagues venant se briser dans ces cathédrales de pierres !

Vieille de plusieurs millions d'années, je pris conscience que **la minéralité est à la source de notre système solaire tout entier**. Elle demeure, en quelque sorte, la plus proche du code source du Big Bang. De celle des cycles des élémentaires ainsi chronologiquement déployés : Création, Minéralité puis eau et végétaux puis animaux et finalement Humains.

La minéralité porte ainsi tout l'Enseignement primaire de notre Histoire à tous et le retour en force de la litho-thérapie ces derniers temps n'est sans doute pas le fruit du hasard mais celui d'une probable volonté de reconnexion aux forces primordiales.

Non loin de cette «Côte des légendes», et toujours en Bretagne, s'offrent aussi des forêts enchantées telle la très fameuse Brocéliande mais aussi celle du Huelgoat avec ces lieux aux noms évocateurs: gouffre du diable, ménage de la Vierge ou autre mare aux fées. **Au cœur de ce monde de la végétalité vivent depuis toujours les Êtres invisibles des forêts**. Il aura fallu attendre la réalisation complète de ce



second cycle au travers du monde végétal pour voir apparaître celui de l'animalité. Rappelons néanmoins qu'ancestralement ces esprits forestiers étaient contactés au travers du minéral via les dolmens, menhirs et cercles de pierres ou objets rituels comme les crânes de cristal. Ces places se

seraient ainsi mystérieusement vidées de leurs fées, trolls, lutins, elfes à la christianisation puis à l'aire de la modernité...

Les intercesseurs qui officiaient là : sorcier.e.s, chaman.e.s, druides... furent pourchassés par l'inquisition. Au mieux, ils étaient sommés de stopper leurs activités immédiatement. Au pire torturés, condamnés et même passés aux bûchers pour les plus récalcitrants.

Revenons donc à l'achèvement de nos cycles avec le suivant : **celui de l'animalité**.

Minéral et végétal ayant accompli leur plein potentiel et leur maturité, les animaux purent dès lors apparaître et allaient conquérir notre belle planète tout en se nourrissant des végétaux mais surtout en constituant les premiers esprits de groupes aux consciences individuées.

De la sorte naissaient les formes primaires des « Je » séparés du Tout et en éveil de conscience. Se faisant, ils préparaient notre propre arrivée.

Dernier cycle achevé, l'Humain se présentait probablement « conçu » comme le plus apte à tout unifier de cela. Sa capacité hyper élevée à la spiritualité aurait dû donner lieu à l'apprentissage d'une parfaite connexion et à la symbiose d'avec l'ensemble de la Création. En lieu et place, ce fut une déconnexion qui se produisit au travers du Mental et du «moi Je...» finissant de vouloir tout maîtriser et de mettre à sa botte le monde entier. L'Humain en arrivera même à se penser au-dessus des Éléments et comme séparé du Tout. Ainsi, les animaux se mirent à être mangés alors que cela ne semblait initialement pas être prévu de la sorte (Genèse 1:29-30) ou tués via des cultes, des rites et autres sacrifices pour tenter de calmer les dits éléments (feux, tremblements de terre, foudres, sécheresses...).

Une déconnexion progressive des Éléments

Il nous aurait fallu trouver un juste milieu entre les superstitions et l'inquisition mais...

L'avènement de la science aurait pu, à son tour, éradiquer pacifiquement les deux -ce qu'elle fit d'une certaine façon- mais pour en arriver à l'acmé d'une



technologie hyper-connectée épaulée de ses propres dogmes.

En y regardant de plus près sur le trait linéaire de notre Histoire temporelle, on peut ainsi en tirer plusieurs observations.

De sa frêle vieillesse de trois cent mille années, la race humaine a su produire de l'extraordinaire plus que nul autre. Comme celui d'utiliser les forces de la Nature et d'inventer sans cesse à partir d'elles. Ainsi, elle en fit même sa principale caractéristique !

Néanmoins, à bien y regarder, aujourd'hui encore, nous sommes dans l'incapacité de savoir avec une exactitude satisfaisante, quand, comment et pourquoi furent construites les pyramides, Stonehenge, Newgrange, les alignements de Carnac, les dolmens... De ces édifices hérités de temps très lointains, nous ne possédons pas du tout d'informations écrites et précises ou que très peu via les hiéroglyphes laissés sur les pyramides. Si leurs secrets demeurent presque entiers, nous restons perplexes devant les connaissances qui étaient celles de leurs bâtisseurs. Architecturalement parlant en premier lieu mais -pour ce qui nous concerne ici- surtout par les connexions d'avec le monde de l'Invisible qui étaient, sans erreur possible, les leurs...

Il fut pourtant bien trop aisé aux premiers évangélistes de s'octroyer le droit de balayer des dizaines de milliers d'années de pratiques ésotériques en les traitant tout bêtement de «rites païens» sans aller y voir plus loin. Ils se sentirent tout de même obligés de recouvrir de leurs églises, cathédrales et autres symboles les anciens lieux énergétiques découverts et utilisés

par les pourchassés «incroyants». Il eut sans doute fallu y voir un signe puissant à la vérité de ses anciens et de leur connexion d'avec les esprits intercesseurs de l'Invisible !

D'un autre côté, les notions de raison et de rationalité trouvées aux travers de la philosophie prépareraient plus tard le terrain aux sciences modernes. Celles-ci finalement destinées à faire tomber de leur piédestal les toutes puissantes religions.

Ce faisant, à la sortie du Moyen-Âge finissait par disparaître -ou passée au feu- toute la littérature des mondes dits imaginaires des esprits de la Nature. Sur ce point, religion et science trouvaient un point d'accord accélérant le processus d'éradication.

L'aire industrielle ouvrirait alors la prise de pouvoir définitive de la science sur tout le reste jusqu'à l'avènement de notre société actuelle.

C'est à se demander si, au final, **ce temps présent ne porte pas une forme d'aboutissement à une logique ultra-mécanisée et presque déshumanisée où l'Humain serait sorti de sa belle naturalité ?!**

De son libre arbitre et de son pouvoir d'être créateur, **l'Homme a ainsi fini par dominer et maîtriser presque tout ce qui lui est tombé sous la main.**

Entrés progressivement dans une rationalisation qui deviendrait presque offense à notre condition d'êtres spirituels, nous allons supplanter l'ingénierie et l'adaptation/optimisation de notre milieu naturel pour nous engouffrer dans l'étape suivante. Venait alors la chimie avec les engrais, pesticides, insecticides, ogm, clonages qui devaient faire partie intégrante de notre ultime

NATURE

programme jusqu'à l'intelligence artificielle...

Le tout allait nous faire déboucher sur cet échec et cette perte du bon sens -mais surtout de nos sens- et dont nous touchons actuellement si dangereusement les limites.

Nous pouvons tous nous reconnecter à ce peuple de l'Invisible

De notre primale connexion d'avec les élémentaires, il ne nous reste que si peu et pourtant tout ce peuple de l'Invisible est toujours resté présent à attendre patiemment notre bon vouloir... En fait, que nous acceptions à nouveau d'observer, d'écouter, de savoir faire silence et preuve d'humilité et de symbiose... Malgré toutes les formes de maltraitements que nous avons infligé à leur environnement, ils répondent encore et toujours présents.

Réflexions faites de tout cela et de mes voyages à travers le monde -jusqu'aux derniers perchés dans le Haut Himalaya- ne me sont restées qu'infimes poignées de certitudes comme celles d'avoir à retrouver son silence intérieur, sa connexion partagée entre céleste et terrestre. De faire de notre incarnation un pont entre le ciel et la terre mais surtout épaulé des esprits et des énergies vibratoires de la Nature.

Depuis ma rencontre avec Adélaïde, tout s'est accéléré, montrant l'urgence de ce temps et nous avons décidé, au travers de notre couple, de dédier nos forces et nos énergies à cette redécouverte connective d'avec l'Invisible.

Effectivement, Yan et moi nous ouvrons à présent ensemble aux Forces séculaires de la Nature et à tous les êtres qui la peuplent à un niveau visible comme invisible.

Afin d'avancer encore plus loin, nous avons décidé ensemble de poser nos valises dans un petit coin du centre Bretagne, entre monts d'Arrée et montagnes noires, afin de cultiver notre jardin au sens propre comme au figuré.

Dans notre univers, **les fées s'invitent naturellement -et encore une fois- parce qu'elles sont le pont entre le céleste et le terrestre.** Elles soufflent au creux de nos oreilles la suite de notre ascension spirituelle à leur côté grâce à une connexion plus profonde avec la Nature.

Notre propos n'est point de vous proposer de voir d'avec vos propres yeux de chair les fées et autres êtres spirituels mais tout d'abord de ré-appivoiser vos ressentis, d'apprendre en premier lieu à déconstruire les schémas de certitudes construits sur des sables mouvants. De surtout savoir que cet univers prodigieux est juste et présent en tous temps.

Ultra conditionnés par le monde du visuel et du néo-virtuel, nous sommes en demandes perpétuelles de preuves ostensibles sans jamais considérer que cela pourrait perturber et même affaiblir nos propres capacités aux ressentis ! La naissance de la foi inconconditionnelle n'est-elle pas précisément là pour ouvrir au-delà de notre vue ?!

En souhaitant voir à tous prix, ne perd-t-on pas trop de notre énergie de ressenti, de connectivité directe, de notre possible apprentissage au



monde vibratoire ?

N'est-ce pas pourtant là l'essentiel plutôt que de vouloir immédiatement matérialiser physiquement la magie des élémentaires ? Croire profondément en ces êtres spirituels, les ressentir, les accueillir et nous laisser baigner de leurs énergies n'est-il pas l'essentiel avant toute autre chose ?

La première chose est de s'ouvrir à cette croyance que cela existe et ensuite à celle d'expérimenter.

Grâce, entre autres, à de longues balades dans la Nature vous pouvez **purifier et renouveler votre champs énergétique**.

En y mettant de la conscience, en vous ouvrant à cette possibilité d'être accompagné par les êtres de la Nature, vous pouvez libérer vos chakras de la négativité et remplir votre champ aurique d'une **douce lumière dorée** qui rayonnera proportionnellement à votre niveau de bonheur et de santé.

Votre taux vibratoire va pouvoir augmenter, vous retrouverez énergie et joie de vivre.

En vous alignant aux forces de la Nature, en purifiant votre énergie et votre cœur vous attirerez **l'abondance** et pourrez développer votre créativité.

Ce processus suppose que vous vous mettiez également en action, en co-création avec ce monde de l'Invisible.

Concrètement, comment pouvons-nous nous connecter en conscience aux êtres de la Nature ?

Je vous propose donc à présent des «méthodes» qui viendront renforcer cette possibilité de laisser entrer la magie dans votre vie.

Si vous avez un cœur fermé, des pensées intrusives incessantes, des croyances limitantes, il sera peu probable que vous puissiez bénéficier de l'énergie des fées et du pouvoir bienfaisant de la nature.

Lors de vos sorties, concentrez-vous sur vos ressentis, sur votre corps, enlevez vos chaussures, laissez le vent caresser votre peau, fermez les yeux, respirez à pleins poumons, arrêtez-vous, touchez un arbre, écoutez le chant des oiseaux... À vous de déterminer ce qui vous fait du bien dans un premier temps.

L'idéal est de prendre rendez-vous, un moment où vous vous sentez disponible, mais si dans un premier temps votre reconnexion se fait à l'arrêt de bus avec un arbre qui vous fait de l'ombre c'est aussi efficace. Il ne s'agit surtout pas de cloisonner vos moments de reconnexion mais **d'en faire une habitude naturelle qui s'inscrit totalement dans votre vie au quotidien**.

Marcher pieds nus dans l'herbe. Dormir nu sous les draps. Se rouler dans le sable chaud ou plonger dans une rivière sont autant d'actions qui peuvent nous relier à notre sensibilité corporelle.

Faire son potager pourrait ainsi également être un formidable moyen de reconnexion à notre essence divine

en co-création avec les éléments terrestres.

Reconnecter toutes ces sensations seul, permettant ensuite de mieux les partager à deux dans une sexualité plus consciente et alignée au divin en soi et en l'autre.

Pour laisser votre cœur faire l'expérience de la connexion avec les êtres de la Nature, il sera nécessaire de vous montrer **reconnaisant**, de parvenir à exprimer des **remerciements**.

Comme je vous l'explique plus loin, vous pourrez aussi effectuer des rituels, comme des offrandes, afin de renforcer le lien conscient avec l'Invisible.

Grâce à toutes ces pratiques, votre sensualité et vos sensations sexuelles pourront s'améliorer et vous sentirez l'énergie vitale circuler plus librement dans tout votre corps facilitant les échanges physiques, laissant votre **sensibilité** revenir, vous donnant une possibilité de libérer des blocages et des barrières, vous permettant de développer votre **bonheur**, votre **santé**, votre **prospérité**, votre **sensualité**.

Pour vous mettre en action et connecter cette énergie divine qui peut vous être offerte, nous vous proposons également quelques exercices d'écriture.

Pour vous montrer reconnaissant et parvenir à exprimer des remerciements à la nature :

Rituel de gratitude

Chaque soir, juste avant de vous coucher, venez noter tout ce qui vous a apporté un peu de joie en lien avec la nature et vos échanges (même brefs) dans la journée. Cela peut être des toutes petites choses. Sous forme de liste, venez l'exprimer sous la forme :

- merci pour le chant des oiseaux...
- merci pour les bonnes tomates dans la salade de ce midi...

C'est un remerciement à la vie qui va pouvoir ouvrir votre chakra cœur, appeler de plus en plus de positif dans votre vie et vous permettre un lien conscient qui donnera le signal aux êtres de la Nature que vous êtes prêt à être accompagné et à **recevoir de manière consciente leur soutien**.

Vous pourrez arrêter ce rituel dès que vous serez en conscience des cadeaux que vous offrent la vie quotidiennement sans avoir à y réfléchir et à prendre un temps pour y penser.

À la fin vous pouvez noter aussi à chaque fois : *«Je me pardonne de ne pas avoir su, pas réussi, pas osé... (notez la situation concernée)»*.

Vous pourrez noter tout ce que vous n'êtes pas parvenu à ressentir, vos difficultés à profiter du moment présent, du paysage, et ce à cause d'un agacement,

NATURE

d'une pensée envahissante, de la météo, de la difficulté à lâcher prise...

Un deuxième rituel qui peut être mis en place : venir noter tout ce qui vous a inspiré.

Si vous êtes doué pour le dessin, ou pour faire des croquis, c'est le moment de laisser exprimer votre créativité. Si vous avez pris une photo pour immortaliser un paysage, vous pouvez l'imprimer et venir la coller dans votre carnet (attention cependant de ne pas être tout le temps derrière l'objectif lors de votre reconnexion avec la nature, l'important n'est pas le visuel mais bien le ressenti).

Laissez la magie vous offrir le meilleur, notez les clins d'œil que vous avez pu remarquer, les formes des pierres, des plumes sur le chemin, un animal venu vous saluer..., **plus vous allez porter attention à cette magie autour de vous, plus elle va se manifester et se développer.**

Quel genre d'offrandes effectuer ?

- Cela peut-être un message de remerciement dans les pages de votre carnet.
- Pour les femmes, quelques gouttes de sang menstruel offertes à la Terre.
- Pour les hommes, quelques gouttes de sperme versés sur une parcelle de Terre.
- Pourquoi ne pas aller jusqu'à faire ses besoins dans la nature afin de spiritualiser la matière et de nous ouvrir à la sacralité même dans les gestes les plus prosaïques qui pourraient nous sembler loin du monde du divin, alors qu'au contraire ils sont ceux qui nous y connectent le plus sensiblement, dépollués de nos conditionnements, notre éducation, nos croyances...

Reconnecter le sauvage en nous c'est découvrir l'autre facette de notre essence divine.

La sensualité passe donc aussi par des rituels qui deviennent sacrés lorsqu'ils sont effectués en pleine conscience.

Nul doute que vous pourrez en posant ces quelques bases vous ouvrir à beaucoup plus et pourquoi pas expérimenter la connexion au Tout ou au contraire à la vacuité.

Laissez-vous toutes les possibilités à la découverte, l'important n'est pas ce que les autres vous disent de voir mais ce que vous-même vous ressentez.

Une fois poussée la porte de la pleine conscience, l'extraordinaire s'invite dans l'ordinaire mais n'oublions pas que pour y participer pleinement il nous faut toujours interroger nos actions, comportements, paroles... parfois les arcanes d'une spiritualité édulcorée d'images un peu trop magiques ou encore teintée d'accents «New Age» où tout semble comme «tombé du ciel», pourraient même devenir un frein

à nos ressentis... Les techniques ne sont point à bannir mais à être utilisées avec parcimonie et discernement afin de ne pas finir par tout «mentaliser».

Une connexion à l'Invisible n'a de sens que si elle est accompagnée à une connexion à son propre cœur, à sa propre âme dans un chemin d'épuration et de reconnexion à notre propre lumière dépolluée de nos blessures, karma, conditionnements...

Allier la pratique à la théorie nous semble donc indispensable et nous espérons y être parvenu grâce à cet article en vous proposant des voies. ●

“
Reconnecter le sauvage en nous c'est découvrir l'autre facette de notre essence divine.
”



Reconnaître le POUVOIR Retrouver sa PUISSANCE

par Myriam de Lesaka

Lecture audio



Le pouvoir, ce mot absolu et terrifiant, qui fascine autant qu'il rebute, Qui est-il ? Et où

le trouve-t-on ? Me voilà donc partie à sa rencontre, comme une journaliste part interviewer un dictateur de l'autre bout du monde ; pour mieux le comprendre, connaître ses multiples facettes et ainsi être plus en paix avec lui. Pour ne plus en avoir peur, le laisser entrer dans nos vies, sans qu'il nous domine d'une manière ou d'une autre.

Différents Pouvoirs

À force d'observer cet énigmatique inconnu, j'ai distingué trois types de pouvoir, différents mais entrelacés :

- Le pouvoir que l'on donne aux autres
- Le pouvoir que l'on nous donne
- Et enfin, celui que l'on se donne

Le pouvoir que l'on donne aux autres

Bien souvent, lorsque nous parlons de pouvoir, nous faisons en premier lieu référence au pouvoir de l'autre. Celui qu'il/elle possède, dont il / elle abuse. Nous parlons de cette capacité de l'autre à exercer son influence, sa capacité d'agir. Il peut parfois devenir synonyme d'ego, rendant alors cet autre ivre de ce pouvoir, faisant de lui un personnage éminent et tout puissant. Un homme/ Une femme politique, un.e supérieur.e hiérarchique, un parent autoritaire, un.e conjoint.e malveillant.e, des ami.e.s intéressé.e.s. Le pouvoir de l'autre prend de multiples visages, s'immisce dans de nombreuses relations et, malheureusement pour nous, c'est souvent l'autre qui en use et en abuse.

Pourtant, si tous ces autres ont la possibilité d'un tel

pouvoir, c'est bien parce que, à un moment donné du parcours, nous leur avons cédé. Nous leur avons bel et bien laissé l'espace pour exercer cette magnificence disproportionnée, et parfois, dangereuse.

Le pouvoir de l'Autre n'a d'objectivité que ce que notre propre estime est prête à lui accorder.

Prenons l'exemple d'un enfant de 3 ou 4 ans ; du haut de ses quelques premières années, cet enfant donne à ses parents les pleins pouvoirs sur sa vie, sa sécurité physique et émotionnelle, et parfois bien au-delà. Maman ne se trompe jamais ; Papa est le plus fort... Lorsque ma fille est née, je me souviens avoir été submergée par l'abandon total qu'elle rayonnait quand elle s'endormait dans mes bras. Cet abandon, sans conditions, sans questionnements, existe toujours dans l'inconscient le plus profond de chaque individu, et il suffit de peu de choses, de quelques poussières, pour qu'à nouveau, nous nous abandonnions à l'aura charismatique d'un tiers. À tort ou à raison, là n'est pas le propos, l'idée étant d'en avoir conscience, pleinement. De savoir où nous portons notre confiance et jusqu'où cette confiance devient potentiellement directrice de nos vies, de nos parcours, de nos choix ; en un mot, qui décide et pourquoi ?

Dans le pouvoir que nous donnons à l'autre, se cachent aussi toutes nos projections et

nos fantasmes, ce que nous voulons bien voir de ce qu'il ou elle veut bien nous montrer. Il suffit d'une soirée charmante avec un couple beau, souriant et sympathique pour les déclarer unis et heureux. Mais que savons-nous des heures de solitude, des disputes et des éventuels problèmes de santé qui, peut-être,

SPIRITUALITÉ

minent leur quotidien ? Rien. Nous nous accrochons aux sourires d'un instant pour se persuader qu'ils ont mieux réussi là où, peut-être, nous avons échoué. Et plus notre estime personnelle sera basse, plus les points de comparaison (en notre défaveur, cela s'entend) seront nombreux. Ceci me semble fondamental. Nos sociétés sont des vitrines de façade où ce qui est devant nos yeux représente rarement la réalité absolue. Pourtant, c'est bien là-dessus que nous fondons nos jugements et nos rêves. Sur ce que les autres veulent bien nous montrer (et que nous acceptons de voir) de leurs victoires, de leurs désirs et de leurs noirceurs. Rester aligné.e, rendre à l'autre son humanité, avec ses grandeurs et ses travers, nous permettra de (re)trouver objectivité et sérénité dans notre rapport au monde.

Le Pouvoir que l'on nous donne

Pour autant, le principe de réciprocité faisant parti des grandes lois universelles, si nous sommes capables de céder notre pouvoir à un tiers, d'autres personnes sont tout aussi prêtes à nous céder le leur. Et ceci est d'autant plus vrai lorsque nous sommes sur un chemin d'accompagnement de l'autre. De la même façon que des parents guident leur enfant vers l'autonomie de leurs actes et de leurs pensées, **il est impératif de maintenir une saine distance avec une considération trop débordante.** Être respecté.e, aimé.e, écouté.e, oui ; mais quand toutes ces marques de vénération glissent vers la confiscation du pouvoir personnel de l'autre, c'est alors un déséquilibre malsain qui prend place au centre d'un duo perdant-perdant.

L'autre est naturellement perdant car il en perd potentiellement la direction de ses choix, de ses actes ; il en perd son propre pouvoir.

Nous nous retrouvons perdant également car, consciemment ou non, nous nous nourrissons de ce transfert, de cette réalité basée sur le faux-semblant et la confusion. Et nous courons le risque d'égarer notre boussole et nos valeurs.

Que nous cédions notre pouvoir ou que nous absorbions celui d'un autre, l'égo reste le grand gagnant de ce type de relation erronée. Il me semble important de toujours se rappeler que, quel que soit notre chemin, où que nous en soyons dans notre évolution, nous demeurons des êtres incarnés, et que nous en portons tous les stigmates. Gardons notre cap, restons centré.e.s, c'est l'unique voie pour maintenir notre plénitude.

Le pouvoir que l'on se donne

Ce dernier est peut-être le plus difficile à pacifier. **Il s'agit de trouver le juste équilibre entre le syndrome de l'imposteur et celui du super héros ou de la super héroïne.** Ni trop, ni trop peu. Être

conscient.e de ses valeurs, ses compétences, de son essence, sans pour autant glisser dans une auto glorification et / ou une humilité de façade.

Le pouvoir que l'on accepte de voir en nous est intrinsèquement lié à notre regard sur le pouvoir en général. Imbriqué dans le pouvoir de l'autre, celui qu'on lui octroie et celui qu'il nous donne. **Ce pouvoir-là parle du rapport à l'autre, au monde, à Soi.** Il répond à nos manques, nos peurs et / ou nos démons. Il est nourri par ce qui, le plus souvent, nous fait trébucher ou pleurer. Nous pouvons alors littéralement nous épuiser à vouloir réconcilier deux personnes empêtrées dans un conflit qui ne nous concerne en rien. Poussé.e.s par nos blessures, d'abandon ou de rejet, nous nous enfermons dans un pseudo pouvoir de médiateur/trice qui ne fera qu'alimenter nos souffrances.

Ce pouvoir, celui que l'on se donne, mal dosé et aveugle, nous charme et ment sur nos réelles compétences ; il nous met au cœur de situations que, clairement, nous ne pouvons changer, et, parallèlement, barre la route de notre légitimité, lorsque celle-ci a toute sa place dans telle ou telle circonstance. Comme évoqué plus haut, il est le plus difficile à maîtriser. Envoûté.e.s par nos egos, nourri à nos blessures, il est la bourrasque qui nous fait perdre l'équilibre, changer notre cap. Là encore, l'alignement à Soi, à ses valeurs, permettra de se remettre en selle, à sa juste place ; guérir ses frustrations et vivre l'acceptation. Ne jamais se perdre de vue ; prendre du temps pour se connecter à notre essence et notre Vérité.

“
La Puissance n'a besoin d'aucune violence, d'aucune agressivité.
”

Pour tout simplement être dans sa pleine Puissance.

Car finalement tout est là, dans ce simple mot : Puissance. Bien loin du pouvoir, la puissance n'a besoin d'aucune gageure, d'aucune preuve de son existence. Elle **EST** tout simplement.

Tapie au cœur de chaque individu, elle attend que nous soyons prêt.e à enfin entrevoir notre propre valeur, notre Essence véritable, avec ses plus, avec ses moins. Elle n'a pas besoin de l'Autre pour se nourrir ou s'accomplir ; elle a besoin du Soi pour se révéler.

Elle est l'ancrage qui nous enracine, et l'alignement qui nous renforce et nous consolide.

Elle porte en elle, la confiance en Soi et l'acceptation de ce qui est ; comme si aucun de nos choix ne pouvait être mauvais. **La puissance sait que chaque expérience est un pas de plus vers notre vérité, notre Être profond ;** vers nous-même.

Tout comme le pouvoir, elle possède la force qui déplace les montagnes. Mais la force de la puissance ne nous épuise pas, bien au contraire. Chaque pas fait, aligné dans sa puissance, renforce notre énergie vitale. Plus droit.e, plus fort.e, plus fière.e, nous sommes (enfin !) à la bonne place.

« Reprendre son pouvoir »... J'ai longtemps réfléchi à cette expression qui s'égrène un peu partout. Il y

a quelque chose de dérangeant dans cette injonction, comme une violence. Reprendre par la force quelque chose que l'on aurait perdu. **La Puissance n'a besoin d'aucune violence, d'aucune agressivité ; elle reprend juste la place qu'elle n'aurait jamais dû quitter.**

Alignement et Justesse semblent être les mots clés de la puissance, les deux piliers d'un équilibre psychique, émotionnel et spirituel inébranlable. ●

Méditation pour se (re)connecter à sa Puissance Personnelle

Installez-vous confortablement, dos droit, yeux clos ou mi-clos. Votre assise est stable et confortable ; votre respiration ralentit, et peu à peu vous déposez tous vos fardeaux ; à travers chaque respiration, vous les offrez à l'Univers ; à chaque expire, vous sentez votre corps se détendre et se relâcher de plus en plus.

Votre respiration se fait régulière ; le rythme est lent et léger ; vous sentez chacun de vos muscles se relaxer, un par un.

Inspirez, Expirez.

Parfaitement détendu.e, en sécurité et serein.e, visualisez ou sentez que des racines émanant de votre coccyx et de votre 1er chakra, s'enfoncent profondément dans le sol ; votre respiration est elle-même de plus en plus lente et profonde, et plus vous respirez profondément, plus vos racines s'enfoncent loin dans le sol ; encore plus loin ; elles viennent connecter la Puissance de Gaïa.

Vous inspirez et expirez longuement ; et vous sentez votre connexion à Gaïa et à sa Puissance, pleine, évidente et Naturelle. Vous accueillez et observez cette puissance, si semblable à la vôtre ; vous reconnaissez cette puissance ; c'est la vôtre !

Inspirez, expirez.

Vous sentez alors le réveil de cette Puissance Sacrée, cachée au fond de vos entrailles ; vous la sentez se réveiller dans chacun de vos membres... Vous la savez en train de rallumer vos chakras, les uns après les autres... Vos cellules se raniment, vos pensées ressuscitent ; Votre Être tout entier s'enflamme et revient à la vie. Tel le phœnix votre Puissance renaît de ses cendres !

Vous inspirez et expirez toujours profondément, parfaitement calme et serein.e, et vous observez cette Puissance s'inscrire, indélébile, dans chacune de vos cellules, de vos mémoires. Accueillez-la dans tout votre Être.

Restez ainsi quelques instants...

Quand le temps semblera venu, faites une grande inspiration, reprenez contact, doucement, avec votre corps, votre environnement ; nourri.e de cette Puissance retrouvée, rouvrez les yeux, et repartez à la conquête de votre vie.



QUAND LA DÉTRESSE est à son comble

par Jérôme Lemonnier

Lecture audio



Il était une fois...

« Ça y est, ça ne va pas à nouveau. L'angoisse est là, terrible, me fouaillant l'âme et le cœur... »

Je n'arrête pas d'y penser... Je n'en peux plus de cette souffrance qui me ronge, qui me détruit à petit feu. Je suis incapable de vivre normalement, j'ai l'impression de m'éteindre un peu plus chaque jour. Les moments de "simple" dépression sont devenus mes seuls moments de répit, avec la fuite dans le sommeil bien sûr, pour oublier qui je suis, pour oublier que j'existe... Mais le désespoir me rattrape toujours au bout d'un moment, tel un gouffre qui m'appelle et cherche à me happer. Comme un trou noir, pour me broyer et me désintégrer. Ah, j'aimerais tant ne plus exister, ne plus souffrir.

Je veux que ça s'arrête, c'est insupportable. Je suis à bout de forces.

Je veux en finir... Mettre un terme à cette torture, pour de bon.

Oh, il y aurait bien une solution... Radicale. Extrême. Définitive.

Je m'y refuse malgré tout. Par manque de courage, me dis-je parfois. Mais non, je veux croire en une autre voie. Tirailé, **écartelé** entre cette souffrance intérieure abominable d'un côté, et l'option du suicide si tentante, **trop** tentante pour être honnête, de l'autre côté, je ne peux croire qu'il n'y ait pas une autre solution, une porte de sortie, une issue de **secours**.

Alors je continue à chercher, à explorer, à creuser toujours plus profondément en moi pour trouver cette issue et ce secours...

Allez ! Par exemple, déjà, là, à cet instant. Je reprends mes esprits (ou plutôt mon esprit) et je fais un effort pour porter mon attention sur ce qui m'entoure. Je quitte le monde de mes sombres pensées, et je regarde le monde autour de moi. Avec l'énergie du désespoir qui m'étreint, mais qui m'en fournit à la fois la motivation et le carburant, j'observe de toutes mes forces ce qui m'entoure.

Seul sur mon canapé, dans mon salon tranquille, aucune source de stress **extérieur**, tout est paisible, tout est calme et silencieux. Rien ne m'agresse, rien ne m'opprime. Pourtant, dans ma tête, c'est l'enfer !



Je ne cherche pas à lutter contre cet enfer, il est trop fort pour moi (pour le moment tout du moins), je reste juste à observer ce contraste saisissant. Si je ne me fie qu'à mes sens, là, maintenant, à cet instant, je ne vois pas de problème... il n'y a pas de problème !

Ma détresse intérieure n'est certes pas irréaliste, puisque je la vis, mais pourtant, de ce nouveau point de vue, elle n'a aucune substance matérielle, ce qui me la rend tout d'un coup moins oppressante, plus relative...

En portant ainsi mon attention sur l'extérieur, je sens que la pression interne s'amointrit. En la nourrissant moins par mon attention crispée sur elle, elle perd de sa force. Mon angoisse et mon désespoir diminuent un peu. Je goûte ce répit...

À défaut d'issue de secours, j'ai déjà trouvé une **ancre** de secours, une ancre de survie. J'ai jeté l'ancre hors de moi, pour m'y arrimer en terrain sûr, mon intérieur étant trop instable, et je m'y raccroche comme à une bouée de sauvetage. C'est déjà ça de gagné. Je ne suis pas sorti de l'eau, mais je ne me noie plus... »

Il était une autre fois...

« Je me sens prêt à me confronter un petit peu à ma part d'ombre, à aller l'explorer pour l'éclairer un peu plus. Courage ! Je veux cette fois aller voir à l'intérieur de moi... »

Tout à coup, je suis frappé par ma respiration ! Alors que c'est l'enfer dans ma tête, étonnamment, ma respiration n'est pas aussi tourmentée. Presque normale même ! J'inspire, j'expire... J'inspire, j'expire... Constamment... Interminablement... Et même si elle était agitée, cela ne changerait rien à son rythme perpétuel.

Dans mon désir d'auto-anéantissement, puis-je décider d'arrêter de respirer ? Me forcer à ne plus respirer pour mettre fin à mon existence ?

Impossible !

Il y a donc toujours quelque chose de plus fort que moi (de plus fort que mon moi) qui veut vivre ? ! Mieux, non seulement quelque chose qui continue à vouloir toujours vivre en moi, mais qui a même l'air de se fier de tout ce ramdam dans ma tête ? !

Quoi qu'il m'arrive, je suis **TOUJOURS** en train de respirer ! Dans les moments où je me sens perdre pied,

je peux donc aussi me raccrocher à ma respiration, lui demander soutien et la laisser me soutenir. Elle sera toujours là, imperturbable. Voilà une nouvelle **ancree**, plus intérieure cette fois, plus proche de moi, donc encore plus forte pour m'empêcher de sombrer...

Je peux me relier aussi à cette "vivance" de mon corps, ce senti de la vie organique en moi, cette énergie/force de vie immuable, quelles que soient les circonstances extérieures ou intérieures de ma vie... Même lorsque cette énergie vitale peut prendre des formes tourmentées lors de crises d'angoisse ou de panique, c'est toujours une énergie **de vie** qui est là. Voilà donc une nouvelle source de soulagement : le problème ne vient pas de la vie en moi.

Il ne vient pas de l'extérieur de moi ; à l'intérieur de moi, il ne vient pas de la vie en moi... je commence à pouvoir le cerner, ce satané problème. Ce n'est pas mon corps qui veut mourir, c'est juste mon ego en fait ! Ma tête ! Si je me suicide, je jette le bébé avec l'eau du bain, je tue une partie de vie qui était saine en moi. N'y aurait-il pas un moyen de tuer uniquement ma tête ? ...

Mon désir de mort se réoriente, se précise. C'est le **penseur** uniquement que je dois éliminer ! C'est le penseur qui doit se suicider, pas moi ! »

Il était une autre fois encore...

« Ces angoisses, cette carence affective, cette douleur existentielle, me taraudent et me font souffrir depuis si longtemps... Je n'ai plus rien à perdre, alors je vais y plonger maintenant ! Qu'est-ce que je risque ? Je n'arrête pas de me dire que je veux mourir, donc si ça me tue, quelle importance ?

Par contre, je sais que cette exploration doit se faire en totale conscience organique, dans le senti et le ressenti, surtout pas dans et par les pensées. Car rester dans mes pensées ne m'apporte rien d'autre que de la souffrance, qui ne cesse de s'auto-alimenter. Toutes mes cogitations et ruminations sur moi et mes problèmes, moi et ma souffrance, moi si malheureux, moi, moi, moi... Je n'en peux plus de ce moi qui se complait dans sa souffrance et accapare toute mon énergie. De ce moi dans lequel je me sens enfermé, de ce moi dont je suis prisonnier.

Et là, tiens, déjà, c'est étonnant : je vois que nous sommes deux alors ? Je prends conscience seulement maintenant, alors que c'était pourtant si évident, qu'il y a donc en moi quelque chose **d'extérieur** à la souffrance et qui veut se débarrasser d'elle ! Il me vient souvent la pensée : « Je ne peux plus vivre avec moi-même. » C'est fabuleux ! « **Je** ne peux plus vivre avec **moi-même**. » Oui, il y a donc "moi-même" qui souffre, et il y a "Je" qui le voit, le constate. Le problème, c'est "moi-même", pas "Je" ! Je sens tout d'un coup comme une bouffée d'air frais. Serait-ce la voie que je cherche depuis toutes ces années ?

Je me reconnecte donc à ma souffrance et à mon désespoir consciemment. Je ne force rien. Je l'accueille dans la mesure de mes possibilités et de mon envie du moment. Je me laisse prendre par elle... « Vas-y,

prends-moi ! » Mais je reste bien en contact avec mes sensations corporelles, attentif, observateur neutre de tout ce que j'éprouve. Alors bien sûr, mon corps est saisi lui aussi ; je sens l'oppression au niveau du plexus solaire, l'énergie du désespoir m'envahit, les larmes explosent... Mais je reste le plus présent possible à tout cela, vigilant, pour que ça ne monte pas à ma tête. Je laisse juste se vider le trop plein émotionnel accumulé qui est prêt à se décharger à cet instant. Je lâche du lest. C'est pure énergie d'émotion, pas énergie de penser.

À nouveau, je ressens ce "deux niveaux". Je suis totalement submergé par l'émotion à un niveau, et en même temps, à un autre niveau, beaucoup plus intérieur, je ne perds pas pied ; je reste stable. **Je sens le désespoir... mais je ne suis pas désespéré !** ("Je" sens le désespoir, mais "je" n'est pas désespéré.) Car j'ai laissé ma tête à l'écart. Je ne suis plus **identifié** au désespoir, je peux l'observer, le constater, simplement, de la même façon que si c'était une simple petite blessure physique. Si je m'écorche à la jambe, je vais me soigner, ce qui implique reconnaître l'existence de la blessure, l'accepter (pas la nier, pas la refuser) puis en prendre soin, donc l'accueillir dans sa réalité. Je fais de même ici avec ma blessure intérieure. Seuls les moyens changent.

Si je suis bien attentif, lorsque je sens une douleur physique, **cela** qui la sent, qui la constate, est-il lui-même dans la douleur, a-t-il lui-même mal ? (faites l'expérience en vous pinçant légèrement). Non, la douleur (ou le pincement) est dans le corps, dans la sensation corporelle, pas dans ni en la conscience-témoin que je suis. Si j'étais moi-même douleur, comment pourrais-je savoir qu'il y a douleur ? Pour avoir conscience de quelque chose, il faut nécessairement un **objet** dans la conscience, sur lequel se porte la conscience, et un **sujet** conscient, distinct, conscient de l'objet (le quelque chose) et sans lequel cet objet n'existerait pas de son point de vue. Il en est de même pour toute souffrance intérieure. Si je n'étais que souffrance, comment saurais-je que je souffre ? Totalement noyé dans la souffrance, je n'aurais aucun recul sur moi-même. Savoir que je souffre est donc la preuve qu'il y a quelque part en moi Quelque Chose qui n'est pas identifié à la souffrance. Savoir que "je souffre" est donc la preuve... que "Je" ne souffre pas ! Je suis ce "Je", sujet de tous les objets, je suis cette conscience fondamentale qui reste toujours identique à elle-même quel que soit ce qui apparaît en elle !

Quel ancrage peut être plus puissant que cet ancrage au Centre de moi-même, dans l'œil de tous mes cyclones personnels possibles ? Car là est "ce que je suis vraiment", pure ou nue Conscience de toute chose. Là est aussi ce qui seul est véritablement **vivant** en moi, **la vie que je suis**. Tout le reste, aussi douloureux puisse-t-il être parfois, n'est donc que perturbations à la surface de mon être. En mon noyau, en mon "vrai je", je peux me poser et me reposer, je reste stable, touché (car la percevant) mais non modifié par la souffrance. Là, je suis toujours intact, paisible et tranquille. Indestructible.

Je prends le temps d'intégrer tranquillement en moi cette révélation... »

Il était une foi nouvelle...

« Je me sens plus fort maintenant pour retourner affronter mes démons intérieurs. Même si je sais qu'ils ne sont pas moi, ils m'appartiennent quand même. **C'est moi qui les ai générés puis alimentés au cours du temps, c'est à moi de m'en détacher et libérer.** De ne plus les nourrir et les laisser se dissoudre. De toute façon, le mal-être et la souffrance qu'ils me provoquent restent encore bien trop inconfortables pour que je me contente de rester dans une fausse tour d'ivoire spirituelle, en refusant de les considérer sous prétexte qu'ils ne seraient pas spirituels ! Ce serait encore un piège de l'ego - l'ego spirituel. Non, je veux maintenant incarner l'Équilibre dans toutes mes enveloppes, à tous les niveaux de mon être. Je repars donc en exploration. Je replonge encore une fois dans mon enfer personnel...

Je me laisse prendre... Surtout, je ne cherche pas à changer quoi que ce soit à ce que j'éprouve. Les formes-pensées et formes-émotions qui me harcèlent aujourd'hui sont déjà initialement nées de mon refus de les éprouver et accueillir jadis, **se renforçant ensuite à chaque fois que je les refoulais.** Donc si je les explore à nouveau avec l'objectif de les faire disparaître, il ne se passe rien, je continue à les nourrir par mon rejet, car je ne suis pas dans l'accueil inconditionnel ; c'est encore mon vouloir égotique, juste un moyen pour atteindre une fin, ce qui bloque le processus. Comme un voyage où je ne m'intéresserais qu'à la destination finale. Non, là je dois goûter le voyage lui-même, en remettant les circonstances d'un éventuel dénouement à plus haut que moi.

Pure sensation, pure émotion... Accueil organique, pas mental. Sentir, ressentir... rien d'autre. Accepter... Là où d'habitude je refoule, je rejette, je me crispe, là j'accueille totalement, je laisse s'exprimer, je m'ouvre à, comme s'il n'y avait plus que ça qui comptait, plus que ça à vivre...

Je m'abandonne - mais en conscience, en restant totalement présent. Et je laisse si besoin mon corps se libérer, comme il le désire (larmes, tremblements...), de toutes ces tensions internes accumulées. Simple observateur depuis mon Centre.

Dans cet accueil bienveillant de mes ressentis, ce qui me faisait tant peur ne m'apparaît tout d'un coup plus aussi terrifiant. Je me rends compte que c'est surtout le **jugement**, négatif, que je portais sur ces mouvements intérieurs, qui me faisait peur, plus que les mouvements eux-mêmes. Ce jugement du mental, voulant nier à l'émotion son droit d'être là, maintenait encore un lien avec ce dernier, empêchant l'accueil. Si je ne m'attache qu'à la sensation elle-même, ou au ressenti lui-même, pas à son contenu, il n'y a plus d'émotion dérangeante, il ne reste que la pure vibration **neutre** de l'énergie de l'émotion. C'est le refus d'éprouver l'émotion du mal-être qui crée la contraction intérieure, donc la souffrance, pas l'émotion en elle-même.

Je lâche aussi l'**objet** de mon mal-être, sa cause. L'objet de mon désespoir, de mon angoisse, de ma tristesse, etc. ne dépend pas de moi, il dépend de circonstances extérieures de ma vie sur lesquelles je n'ai aucune prise à cet instant. Lorsque je veux faire dépendre mon bonheur de cela, je ne peux que souffrir ; je me sou mets et deviens soumis à quelque chose d'extérieur à moi, sur lequel je n'ai aucun pouvoir, ce qui renforce encore plus mon mal-être.

Je ne me concentre donc que sur la **vibration** ou l'**énergie** intrinsèque, fondamentale, de mon mal-être, pas sur son genre ou sur la forme prise. Là, dans la détresse qui revient me visiter, je porte ma conscience sur la **détresse elle-même**, pas sur l'objet de ma détresse, pas sur sa cause. Sur "**l'énergie-détresse**", pas sur la raison de la détresse, qui va sinon me reconnecter à mon mental.

Toujours dans le but **d'explorer, d'accueillir, de ressentir**, pas de m'y complaire (qui signifierait encore aussi un retour au premier plan du "moi et mes problèmes").

Je laisse cette énergie envahir l'entièreté du champ de mon attention... Je la regarde en face, je l'accompagne, je ressens la forme qu'elle prend et je la suis dans ses fluctuations... Soudain, je prends conscience que **je n'ai plus peur** de la ressentir ! C'est juste de l'énergie ! Il me prend même à ressentir de l'**amour** pour elle ! **Comme si je me pardonnais aussi moi-même**, à travers elle que j'ai créé, de m'être ainsi fait souffrir toutes ces années. Du coup, je me sens m'ouvrir encore plus à elle. Et là, quelque chose de magique se passe : un allègement... pas encore une dissolution, mais comme si de l'espace se créait autour de ce mal-être, me le rendant moins lourd, plus éthéré... Avec plus de paix intérieure... Ça se dénoue !

Plus j'accepte et j'accueille, plus ça se dénoue ! C'était aussi simple que ça ?!

Je sens même une joie nouvelle m'envahir, car à la mesure du dénouement je sens que je récupère une nouvelle force vitale, celle qui était bloquée dans ce nœud de souffrance.

Ça se dégage ! Psychologiquement et corporellement. Ça se libère ! Ça s'ouvre !

C'est le début de la fin de ma souffrance. Je le sens. Je le sais !

Le mal-être reviendra ? Alors je recommencerai ! Et ainsi de suite... Le temps qu'il faudra, le temps qu'il se dégonfle totalement. Ce n'est plus grave maintenant, car j'ai les Clefs. C'est juste une question de temps. Mais je finirai gagnant. Je finirai vivant ! » ●



Notre corps garde la mémoire de nos blessures

par Isabelle Colineau

Lecture audio



Chaque enfant vient au monde avec une âme pure. Elle est lumineuse et pleine d'amour inconditionnel. Qu'est-ce qu'il y a de plus touchant que d'observer un nouveau-né dans les premières heures de sa vie ? Même si beaucoup d'enfants sont attendus et désirés, beaucoup font aussi souvent face à du rejet (par exemple, quand l'un des parents n'en voulait pas), de la déception (quand il était rêvé en tant que garçon et qu'il naît fille), de la tristesse (quand la maman fait une dépression post-partum), de l'abandon (quand les parents ne sont pas capables de l'assumer)... Il n'est pas nécessaire de mettre des mots pour que l'enfant perçoive le message. Il le lit dans les yeux et les expressions de son entourage proche et comprend immédiatement qu'il n'est pas « assez bien » puisqu'il ne rend pas heureux ses parents. Comme il est complètement dépendant d'eux, il va très vite apprendre à s'adapter à leurs attentes simplement pour survivre. Tant que le petit enfant ne sait pas s'exprimer avec des mots, **il va inscrire inconsciemment ses blessures d'âme dans son corps** afin de pouvoir s'en occuper plus tard.

Les 5 blessures de l'âme

Lise Bourbeau, entre autres, a fait un travail remarquable en étudiant les cinq blessures de l'âme qui empêchent d'être authentique. Elles sont : le rejet, l'abandon, la trahison, l'humiliation et l'injustice. **Ces blessures sont inévitables et universelles.** Certains ont les cinq, beaucoup en ont deux ou trois prédominantes. Cependant, la blessure-mère principale est la blessure du non-amour. L'enfant comprend qu'il n'est pas aimé dans son essence parfaite et qu'il doit changer pour se faire aimer. **Cette blessure purulente des premiers**

moments de vie va influencer toute sa vie, parfois de façon dramatique.

La vie est pourtant bien faite. **Tout ce qui n'est pas digéré et réglé revient inlassablement dans notre vie, sous des visages différents,** pour enfin être regardé en face et être définitivement intégré.

Certains s'étonnent de se retrouver régulièrement dans des situations redondantes, par exemple, d'être avec un partenaire qui va les tromper plusieurs fois. Cet événement va être très douloureux et va souvent provoquer une rupture brutale. Après beaucoup de chagrin, la personne trompée se met parfois à réfléchir à ce qui peut bien lui attirer ce genre de situations répétitives. Et bien souvent, elle ne trouve pas car sa mémoire intellectuelle ne se souvient pas forcément d'une situation où le thème de la trahison et de l'abandon brutal est resté une plaie ouverte et purulente qui ne demande qu'à être enfin soignée.

La mémoire du corps

Tout le monde s'accorde pour croire que notre mémoire se souvient de certains événements de notre vie et que certains sont aussi passés à la trappe. Très peu de personnes savent que **leur corps a une mémoire aussi.** La mémoire du corps est même souvent plus active que la mémoire mentale. La mémoire physique va se faire ressentir par des sensations de malaise, de stress, de panique, des envies de vomir soudainement. Souvent, nous n'y portons pas d'attention et surtout, nous ne voyons pas de lien direct avec les difficultés de notre vie quotidienne. Pourtant, le corps sait... bien mieux que notre super ordinateur central qui essaie de gérer toutes les informations reçues pêle-mêle. Nous sommes tellement entraînés à n'écouter que ce que nous dit notre cerveau que **nous ne prêtons plus**

SPIRITUALITÉ

attention à toutes ces sensations qui nous donnent pourtant de précieuses informations.

La personne qui s'est faite larguée à répétition va peut-être ressentir le besoin d'aller parler à un psychologue de son chagrin et de sa colère. C'est un premier pas certainement bienfaiteur. Il va permettre de soulager son système en se sentant entendu dans sa douleur. Cependant, je vois tous les jours des personnes qui ont des années de thérapies derrière elles et qui vivent toujours les mêmes situations... À quoi est-ce dû ? À mon avis et d'après mon expérience de guérisseuse, le traumatisme primaire est encore actif et enfoui dans une partie spéciale du corps. Souvent en thérapie, on remonte à des événements difficiles de l'enfance et on en déduit que nos difficultés viennent d'eux. Cependant, la blessure primordiale remonte aux premiers temps de la vie, parfois même au temps de la vie intra-utérine. **Tant que cette blessure n'est pas désactivée dans le corps, le mécanisme des répétitions doit se perpétuer.**

Un exemple de blessures d'abandon et de trahison

J'ai récemment eu le cas d'une dame qui est venue me voir pour des douleurs de cœur, au double sens du terme. Elle ressentait toujours un poids sur son cœur physiquement et son cœur était régulièrement brisé par des aventures amoureuses qui tournaient inévitablement mal. Les hommes la quittaient du jour au lendemain, sans prévenir ni donner d'explications et surtout en cachant qu'ils avaient déjà une maîtresse ou une double vie. Ma cliente a la cinquantaine, est fatiguée de ces expériences malheureuses et ne s'en sort pas. Elle est en burn out depuis des mois et prend des antidépresseurs. Elle suit une psychothérapie depuis des années. Elle se sent victime des hommes et de la vie en général. Je lui donne un exemple parlant : si je roule avec mon vélo sur un chemin où il y a des épines, mon pneu a de grandes chances de crever. Aller chez un psychologue consisterait à analyser pourquoi j'ai pris ce chemin-là, pourquoi je n'ai rien vu... etc... Est-ce cela qui va réparer mon pneu pour autant ? Non... il faudra inévitablement que je démonte ma roue, que je trouve l'endroit où l'épingle a fait un trou et que j'y mette une rustine en la collant convenablement en y appuyant mon pouce longuement. Une fois que mon pneu sera réparé, j'éviterai de repasser par le même chemin épineux et la vie reprendra normalement.

Avec le corps, c'est sensiblement la même chose. Tant que la blessure est inscrite dans un endroit du corps et est encore active, c'est-à-dire qu'elle envoie toujours des signaux « attention, j'ai la blessure d'abandon et de trahison, venez la réactiver pour que je puisse la guérir enfin », la vie ne peut que nous resservir des situations similaires pour nous faire enfin réagir. **Logiquement, l'intensité doit augmenter en souffrance puisque des sonnettes d'alarme douces ne provoquent souvent pas l'effet voulu.** Il est dramatique d'observer jusqu'où le corps doit aller pour se faire entendre, jusqu'à des maladies incurables et mortelles parfois. Et ce n'est pas une sorte de « punition » ou de la malchance, c'est vraiment dans une démarche de

nous inciter à nous occuper enfin des mémoires de nos blessures bien enfouies dans notre corps.

Dans le cas de ma cliente, je me suis sentie mal en mettant mes mains sur son cœur. Intuitivement, je lui ai demandé comment s'est passée sa naissance. Sa première réponse a été « très bien ». J'ai posé des questions plus précises et là, son visage s'est décomposé. Sa mère lui a toujours dit qu'elle n'était pas désirée et encore moins en tant que fille car son mari avait une entreprise de peinture en bâtiment et qu'un garçon aurait été plus utile. Elle lui a aussi dit sans complexe qu'elle ne serait jamais restée aussi longtemps en couple avec lui si elle ne l'avait pas eue. La première blessure est donc bien là, bien ancrée « je ne mérite pas d'être aimée ». Je continue de poser les questions qui me viennent sans les filtrer tout en cherchant les nœuds énergétiques dans son corps. Alors, son visage devient livide et elle me confie que sa mère lui a avoué il y a quelques années qu'elle a accouché toute seule vers minuit et que son mari n'est venu que vers 16h le lendemain pour rendre visite à sa femme et à sa fille fraîchement née. Et là, l'information qui tue tombe : « il a préféré passer la nuit avec sa maîtresse que d'assister à ta naissance ». Ressens-tu dans ton cœur ce que cet événement provoque dans le corps du nouveau-né ? Il ressent à travers le regard de sa mère et le ton de sa voix qu'elle est déçue, en colère, en détresse maximale et il ne sait évidemment pas faire la différence entre les circonstances externes et lui-même. Il sentira ensuite le manque d'intérêt et la rancune du père que cet enfant coince dans une relation malheureuse. L'enfant n'a que quelques heures et la blessure de non-amour est déjà formée et inscrite dans son corps, dans ce cas précis dans son cœur physique. Ma cliente elle-même est tombée enceinte jeune par accident et son compagnon n'a pas attendu la naissance pour la quitter et l'abandonner avec leur bébé... l'histoire se répète donc assez précisément, du moins le thème de l'abandon et de la trahison à la naissance est bien là. Il lui faudra 50 ans d'histoires malheureuses, de trahisons et d'abandons à répétition pour enfin prendre conscience que **tout ce qui lui est arrivé ne s'est passé que pour lui permettre d'aller guérir cette blessure insupportable de ne pas être aimée pour ce qu'elle est dans son essence, un être féminin merveilleusement lumineux.**

Le corps libéré peut dès lors enclencher son auto-guérison

C'est d'autant plus dramatique que c'est le sort de chacun... Tant que nous ne guérissons pas dans notre corps, cette blessure primordiale ancrée dès les premiers mois de notre vie, nous restons prisonniers de cette programmation malheureuse... **Une fois que le corps recevra l'impulsion de se libérer de l'information qu'il a gardé bien précieusement dans ses cellules, la vraie guérison de son âme va enfin pouvoir s'enclencher.** La conséquence positive sera alors souvent que **le corps pourra enfin mobiliser ses immenses ressources d'auto-guérison et le symptôme pourra enfin disparaître.**

Nos points faibles : des signaux à suivre

Tout le monde a un point faible dans son corps, que ce soit le dos, l'estomac ou les genoux... Quand quelque chose ne va pas dans la vie, c'est souvent là que la douleur se porte pour sonner la sonnette d'alarme. Le corps est d'une intelligence telle qu'il va souvent choisir un endroit qui est assez facile à en décrypter la symbolique avec l'analyse des expressions de langage populaire. « J'en ai plein le dos, il me gonfle, cela m'a glacé le sang... » Elles nous donnent des informations précieuses sur ce qui coince ou ne passe pas. C'est la première étape de conscientisation de la trame de notre vie. La deuxième sera de désactiver la mémoire dans le corps grâce à des impulsions énergétiques. Seulement à partir de ce moment-là, la personne pourra reprendre le cours de sa vie en liberté, sans chercher l'amour tant recherché à la naissance dans une autre personne qui ne sera jamais à la hauteur de remplir ce trou sans fond. ●

“

**La guérison du corps passe
par la guérison de l'âme.**

**La guérison de l'âme passe
par la guérison du corps.**

”

Manger comme un bébé ou le principe de **L'ALIMENTATION INTUITIVE**

par Aurélia Ryckebusch

Lecture audio



Peut-être avez-vous déjà entendu parler d'alimentation intuitive ? Peut-être est-ce le mot "intuitif" qui vous intrigue ? Ou peut-être est-ce le fait de "manger comme un bébé" ?



femmes qui venaient me voir c'est qu'elles étaient **complètement perdues**. Noyées sous la quantité astronomique de règles diététiques déversées sur Internet, et dans les médias.

Quand j'ai réalisé mes études de diététicienne, ce terme "**alimentation intuitive**" n'existait pas. À l'époque on prônait l'équilibre alimentaire - du moins celui du moment car il change tous les ans !

J'ai appris à faire des rations alimentaires, à faire des régimes sur mesure, à calculer avec des formules mathématiques les besoins théoriques du corps. Et puis j'ai commencé à travailler. **Et j'ai vite compris que tout ce que j'avais appris à l'école, je me devais d'en sortir le plus vite possible.**

Non pas que ce que j'ai appris était ridicule, ou dénué de sens. Mais parce que si je continuais dans cette voie, j'allais très vite m'enfermer dans une boîte rigide où la présence qui y règne me fait croire que si j'en sors je suis en danger de mort. Voire pire ! Prendre du poids...

Le contrôle de l'alimentation par les chiffres est-il viable ?

Je fais de l'humour noir parce que c'est réellement ce que j'ai rencontré quand j'ai commencé à accompagner les femmes. D'abord j'ai voulu les aider à perdre du poids. Car finalement il n'y avait que cela qui comptait pour elle. Et c'est bien normal, **on nous fait croire que la prise de poids est forcément synonyme de mauvaise santé**. Cet indicateur devient le seul et unique indicateur observé pour mettre les gens dans des cases. Et malheur à vous si vous sortez du rang !

De par mon histoire personnelle et professionnelle, je me suis vite rendu compte que **mes formules mathématiques ne valaient pas un clou !** Parce qu'il y a une quantité aussi importante de facteurs modifiant ces chiffres, que d'êtres humains sur cette Terre.

Et puis j'en ai eu marre que l'on catégorise les gens dans des fourchettes d'IMC, qu'on leur dise quoi faire ou ne pas faire. Car le point commun à toutes ces

Est-ce que ces règles les ont aidé ? *Non*

Est-ce qu'elles ont perdu du poids grâce à elles ? *Oui, au début....*

Est-ce qu'elles étaient HEUREUSES ? *Certainement pas !*

Ces règles soi-disant "bonnes pour la santé" avaient fini par les détruire mentalement, émotionnellement, énergétiquement ET physiquement.

Car le deuxième point commun à toutes ces femmes était qu'elles avaient TOUTES des troubles du comportement alimentaire : compulsions, grignotage, hypercontrôle, obsession, boulimie...

C'est pourquoi j'ai continué à me former dans le comportement alimentaire, la pleine conscience et j'ai mis de côté la nutrition. Cela fait toujours partie de ma vie, mais cela n'est plus en haut du piédestal.

Comprendre son comportement alimentaire pour adapter son alimentation à Soi

Naturellement j'ai commencé à m'intéresser à la personne que j'avais en face de moi, je veux dire réellement. Pas juste en l'écoutant parler, mais en adaptant mon discours et mes conseils à elle, sa vie, ses rythmes, son métabolisme, ses envies...

Et non l'inverse.

Et quel changement ! Finies les compulsions, finie la guerre mentale avec la nourriture, fini le poids qui s'accumule (car oui c'est un effet secondaire quand on adapte son alimentation à Soi !)

Ces femmes ont fini par se connecter à qui elles sont, à leur Corps, longtemps oublié au profit de la Tête et de ses chiffres censés lui montrer le droit chemin.

Elles arrivent dorénavant à reprendre les rôles de leur vie et **rétablir l'équilibre entre leur Tête, leur Corps et leur Cœur.**

Elles sont plus à l'écoute de leurs signaux corporels de faim et de satiété et ainsi elles peuvent à chaque instant adapter leur prise alimentaire à leur besoin du moment : **car seul le Corps sait ce dont il a besoin** en terme de besoins physiologiques (énergétique et nutritionnel).

Comme dans n'importe quel domaine vous avez la théorie et la pratique. Et pour une raison que j'ignore dans le domaine alimentaire on a préféré mettre tous les jetons sur la théorie et complètement oublier la pratique.

Pourtant c'est quelque chose d'innée, fort heureusement d'ailleurs.

Il n'y a qu'à voir comment mangent les bébés !

L'alimentation intuitive ou comment "manger comme un bébé" !

Avez-vous déjà vu un bébé se forcer à finir son biberon ?

Avez-vous déjà vu un bébé ne pas réclamer à manger ?

Déjà nourrisson, c'est votre enfant qui détermine quand il a faim et qui s'arrête de manger. Par la suite c'est nous, notre société, notre éducation qui poussent à "respecter des horaires", "finir le biberon car le médecin a dit que ..."

La vérité c'est que personne ne sait mieux que lui s'il a besoin de 200ml de lait ou de 180 ml, ce jeudi-là, à 12h. **Lui seul sait au plus profond de lui combien**, à la calorie près, son corps a besoin pour vivre. Et **il le sait parce qu'il écoute son corps**, et pas ce que disent les autres. **Son corps lui parle à travers des sensations et il ne fait qu'y répondre.**

N'espérez pas faire grossir un enfant plus que ce qui est prévu génétiquement pour lui. N'espérez pas faire perdre du poids à un enfant en bas-âge soi-disant parce qu'il dépasse la courbe.

Même s'il mange plus qu'il ne devrait à midi, alors sa faim se régulera et il mangera moins le soir. **C'est le fameux "je compense" qui existe bel et bien naturellement** et qui est tout à fait normal !

Mais il est normal et sain quand il est fait en réflexion avec son corps. Il devient mauvais pour la santé quand il est contrôlé par le mental *car on mange alors pour son poids et plus pour ses besoins...* Ce qui nous enferme dans une spirale infernale.

Tout cela je l'ai vécu grâce à mon fils. J'ai pu observer tout son comportement alimentaire au fur et à mesure que j'approfondissais de mon côté mon approche thérapeutique en ce sens.

Et à chaque fois j'ai été émerveillée par **sa capacité naturelle à dire non quand il n'avait plus faim**, à manger d'abord sa compote avant ses pâtes parce que,



juste, il en avait envie. À demander d'en avoir un peu plus parce qu'il avait très faim. À manger parfois à des horaires non conventionnels parce qu'il avait faim (sans que cela l'empêche de manger le repas du soir s'il avait encore faim à ce moment-là !). À manger la moitié d'un gâteau au chocolat parce qu'il voulait aussi manger de la pomme.

À chaque instant, **il a mangé la quantité juste de chaque aliment à sa portée**. Et aucun aliment n'est interdit, ni tabous. Aucun aliment ne fait grossir. Ils ont chacun une utilité énergétique, nutritionnelle et/ou émotionnelle. Et cette dernière est tout aussi valable que les autres.

À chaque instant il était conscient de ses choix, et à chaque instant **il était heureux de manger.**

Et c'est pourquoi j'aimerais pouvoir **insuffler cette façon naturelle de manger**, que nous avons perdue au fil des années par les diktats de la minceur, la société, les croyances, l'école, la cantine, l'éducation, les médecins...etc.

Car je sais que cette façon intuitive de manger car à l'écoute de nous-même, d'où le nom d'alimentation intuitive, est d'une simplicité quand on y pense, car on sait **déjà** le faire. ●

“

Et c'est souvent dans la simplicité des choses que réside le bonheur.

”

L'inspiration dans sa vie

Du souffle de la Parole au souffle de l'Amour

par Nelly Delas

Lecture audio



L'inspiration dans sa vie, c'est une rencontre au souffle : Le souffle d'air et le souffle créateur.

Plus communément on entend parler de **deux sortes d'inspiration** : l'inspiration physique et l'inspiration intellectuelle.

Cependant, c'est bien à travers une rencontre véritable entre ces deux souffles que se réalise l'inspiration.

Quel rôle jouent ces souffles d'inspiration dans notre vie ? Quel est le chemin à emprunter pour que notre parole soit alignée et nous permette d'aller vers l'amour ? Quel est ce délicat parcours qui part du souffle d'air pour rencontrer le souffle créateur ?

Qu'est-ce qui fait que l'inspiration dans sa vie est une porte que l'on pousse vers l'amour ?

Vers l'amour, la quête, la voie de l'écoute, la voie de la réciprocité.

Parler, aimer sont deux verbes d'une totale évidence et accessibilité pour tous. On use de ces deux actes très naturellement. Pourtant, il y a des moments de rupture dans la parole, il y a des moments de blessure dans l'amour parce qu'il n'existe plus de fluide. Il n'y a plus d'air entre les deux. Il n'y a plus de vie.

Comment alors se connecter au souffle de la vie ?

nourrir mon espace intérieur. Au-delà de l'explication purement scientifique, c'est bien l'inspiration qui vient de l'extérieur et qui va rencontrer en mon intérieur.

Ce chemin est grand et bouleversant quand on y pense.

On prend la bouffée du souffle du monde, de ce qu'est l'air et de ce qui vibre dans l'air pour aller faire résonner en soi ce qui est essentiel à la vie. Et quand on a conscience de cela, retentit alors le rôle de l'inspiration.

Comment de cette rencontre je vais me montrer au monde ? Comment je vais dans ce mouvement dévoiler mon extérieur ?

Lorsque nous nous saisissons de la parole que ce soit dans l'intimité ou face à un public, on voit combien prendre sa respiration est essentiel pour tenir son discours.

D'ailleurs, les paroles emportées, trop vives parfois de colère nous retirent tout cet espace d'inspiration où le souffle est donc coupé entre moi et le monde extérieur. La Parole n'est plus inspirée, elle est émotionnellement mouvementée et perd son contrôle du souffle.

Prendre conscience de cette inspiration qui emprunte le chemin extérieur vers l'intérieur puis retour vers l'extérieur avec l'expiration est une transformation de chaque seconde. Nous inspirons plus de 23 000 fois par jour.

Quel voyage à chaque fois où ce va et vient devrait être une conscience de chaque instant ! Pourtant nous l'oublions très souvent et nous nous laissons emporter dans nos élans émotionnels sans respirer.

Alors que **l'émotion est alimentée par le souffle aussi.**

L'air sauvage de la vie fait qu'un bon orateur par exemple a compris ce voyage au souffle. Car entre ses inspirations, ses silences et son écoute de la respiration du public, son discours prend une toute autre mesure.

Dans ce mouvement, il y a cet autre souffle qui vient accompagner la respiration.

Ce qu'on nomme l'inspiration intellectuelle, celle qui subtilement va saisir le regard extérieur, l'ambiance, et agir sur le public. Celle qui sent.

La parole inspirante est inspirée.

Et si le cerveau a en effet cette grande capacité à



L'air sauvage de la vie

L'inspiration est le souffle vital. Je laisse entrer l'oxygène en moi. Et déjà là tout commence. Je remplis mon intérieur.

Je saisis ma source d'inspiration sauvage de l'air pour

cerner ces moments rythmés en silence et cadence, l'inspiration vivante qui fera qu'un orateur touche l'autre c'est parce que c'est un homme ou une femme dans son accueil des souffles et qui fera ainsi toute la différence.

On parle alors de cette inspiration invisible, insaisissable, celle qui se confond dans l'air et qui vient d'ailleurs. **C'est le souffle qui pousse à la création.**

Le souffle créateur, d'où vient-il, quel est-il ? Comment fait-il pour rendre notre parole inspirée et inspirante pour toucher la voix de l'amour ?

Plus vous êtes inspiré, plus vous serez inspirant. Plus vous vous connecterez à ces souffles, plus l'amour viendra à vous.

*De la bouche ouverte au souffle à la bouche offerte au baiser d'amour.
Quand la Vérité arrive à soi.*

Ce serait l'image parfaite pour vous parler de cette source inspirée qui nous conduit à l'inspiration d'amour, à la Vérité.

Très souvent, lorsqu'on entend quelqu'un parler aisément et ne jamais manquer d'inspiration, on lui demande d'où elle vient, d'où vient cette parole créatrice et inspirante, d'où viennent ces idées ?

Tout est dans l'air en fait. **Tout est source d'inspiration.**

Dans ces souffles environnants il y a cet indicible, cet ailleurs qui arrive à nous. Il s'agit d'être attentif à cet invisible, cet impalpable qui va éveiller le cœur, ouvrir l'inspiration et créer la voie de l'amour, celle qui touchera l'autre en pleine âme.

Car la véritable inspiration, celle qui va prendre ma voix et parler à ton cœur c'est celle du ressentir, du respirer, du silence et de la lenteur.

Saisir cette intuition de l'extra pour aller vers l'intra et enfin prendre conscience de ce qui se passe en soi. De la Parole à l'amour.

Des mots au geste d'amour
Du silence à l'état d'amour.

Se sentir en état de grâce dans l'inspiration, se sentir en état d'amour. Créer dans cet enchantement et donner vie à cette inspiration.

L'amour est une vie.
L'amour est un souffle de vie.

Amener l'inspiration dans sa vie c'est possible. Accueillir l'inspiration dans ces souffles insaisissables, c'est se permettre d'être messager et d'être dans une voie d'amour.

Rêver son inspiration

D'auteurs aux artistes inspirés, on entend que la source d'inspiration viendrait d'un ailleurs que nous ne connaissons pas.

Pourtant, quand cette inspiration arrive à nous, il y a une certaine évidence.

Rêver son œuvre, cela dépasse l'imagination.

L'inspiration n'est pas imaginaire. Le rêve n'appartient pas à l'imaginaire, il est une voie mystérieuse reliée à l'amour, à notre cœur.

L'inspiration est bien réelle car si elle est rêvée par exemple, elle est alors dans une certaine conscience, plus exactement dans un état modifié de conscience.

Et cette conscience nous appartient, elle est en lien avec nos émotions, notre histoire.

L'inspiration rêvée est une entrée dans le monde intime.

Et puis il y a ce que certains nomment le souffle créateur, quelque chose de plus grand que soi, quelque chose qui serait une alchimie extérieure qui viendrait accomplir l'œuvre en passant par NOUS. Ce plus grand que soi qui offre le baiser d'amour, qui nous pousse à l'autre.

“

La parole
inspirante est
inspirée.

”

Cette étrangeté, cet inconnu peut être bouleversant quand on le vit au quotidien.

Car c'est plus fort qu'une simple idée, c'est plus puissant qu'une œuvre originale, c'est plus intense qu'une création. L'inspiration se présente en Vérité.

Elle est Vérité.

Quand nous prenons ce chemin initiatique **De la bouche ouverte au souffle à la bouche offerte au baiser d'amour, il y a une vérité qui**

se glisse en nous.

Ce n'est plus la pensée, ce ne sont plus les émotions, c'est l'ÊTRE qui est. C'est L'AMOUR.

Au travers de cette inspiration c'est tout un monde qui parle. Et peu importent les croyances, les idées, les absolus ou non, les théories ou les affirmations raisonnables ou déraisonnables c'est l'univers qui se manifeste et qui nous pousse à l'amour.

L'éveil à l'AMOUR de soi, de toi, et du tout.

Oui rêvons notre inspiration, laissons entrer l'inspiration dans notre vie.

De la parole à l'amour, le parcours est celui de la Vérité.

Et quand cette vérité arrive à soi, il n'y a qu'à l'accueillir, la contempler et l'aimer.

Et alors peut-être que certains mots, alors peut-être que la Parole sera Amour. ●

Le silence veut-il dire consentement ?

par Carole Alyia

Lecture audio



Qu'est-ce que le consentement ?

Le consentement est si précieux, et pourtant, quelques fois, nous nous demandons comment nous avons pu nous en dispenser. **Il est l'ami inséparable du discernement.** Ils sont **protections**. Mais quand le discernement est passé aux oubliettes, nous pouvons nous laisser emporter dans des aventures qui ne nous correspondent pas. Nous n'avions pas vraiment validé, ni pris le temps de méditer.

Le consentement est **une validation entre nous et toutes nos dimensions**. Il est un outil important. Le discernement nous prévient d'un danger et avec le consentement, nous entrons en mouvement, validons et exécutons la voie choisie en toute conscience. Nous sommes dans une écoute intime, validant la direction. Ce consentement est un enjeu pour les personnes malveillantes qui peuvent tenter symboliquement ou physiquement de nous forcer à aller dans leurs chaînes. L'attraction, le pouvoir, la propriété sur autrui sont des attitudes du dominant. Il est celui qui souhaite posséder ce qu'il n'a pas : **la pureté et la puissance intérieure**. Immature, il ira mettre en phase son but, jusqu'à ce que notre système de validation et évidemment notre consentement soit absout. La perversité qui habite les dominants est indéniable.

À l'heure où les dévoilements se révèlent, notamment depuis les derniers césars avec la polémique du réalisateur R. Polanski, primé pour son œuvre, nous pouvons nous demander ce qui se joue réellement dans ces frasques sordides. Jurée aux assises, je me rappelle de faits avérés et confirmés, complètement atroces.

Est-ce que les voleurs-pilleurs d'un corps, d'une âme et au-delà ne reconnaissent pas les faits pour se protéger, parce qu'ils sont innocents ou parce ce qu'ils croient véritablement que l'être abusé était consentant ?

Le silence est-il consentement ?

Ont-ils attendu le consentement ? L'ont-ils cru s'arrangeant avec leur conscience ? Ont-ils entendu un quelconque acquiescement ? Ou leur jouet, un être humain, est-il resté dans le silence, pressentant l'événement affolant et dramatique, pouvant leur donner l'impression - dont ils auraient aisément profité - d'un laisser-faire, d'un laissé-ouvert de sa victime ? Évidemment, **le silence n'est absolument pas un consentement. Le vrai consentement est un oui véridique**, médité au préalable et prononcé

ouvertement. Dans les faits, il est peu probable qu'un accord ou un désaccord puisse être prononcé, même hélas et surtout dans le cas d'un non-consentement où nous pourrions imaginer une victime crier, hurler. Les thrillers peuvent nous le faire croire. Mais la réalité est bien différente.

Et si le silence était l'élément déclencheur au point où ces personnes maltraitantes, sournoises, l'utilisent pour s'adonner à leurs fantasmes les plus malsains en dérogeant à leur conscience ? N'est-il pas incroyable qu'un criminel puisse être persuadé qu'il soit innocent et que sa victime fut consentante ?! La proie déjà captive sans avoir été touchée, sans avoir pu prononcer un seul mot, sans avoir crié, sans avoir refusé, ni prononcé ouvertement un Non, se laisse faire sans repousser. Elle est alors déjà tellement mortifiée, dans **une cage intérieure**. Un serpent, dans sa complaisance, calculateur, satisfait de lui et de son fantasme qu'il va assouvir au-delà de toute humanité est dans une totale immaturité, contraignant à l'immoralité. Il est esclave de ses pulsions et de sa perversité.

La confusion de l'abuseur

Il choisira la plupart du temps des êtres d'une certaine **pureté**, tout ce qu'il ne peut atteindre, à moins qu'il abandonne son schéma de dominant, surinvestissement de l'ego. **Tout être sain essaye de se détacher de son individualité, pour laisser briller son âme.**

Il est prisonnier de sa cruauté et de sa tyrannie. Il est incapable de se relier à sa bonté divine, ni à son être profond, malgré ses croyances et son développement d'ego. Il en est encore au stade oral. **Infantilisant et infantilisé, tout n'étant que jouet pour lui**, personnage complexe, dans une posture professionnelle pouvant être élevée. Il est dans une quête de l'innocence pour mieux en abuser et la pervertir. Ne pouvant la vivre et ni contacter l'authentique pureté, la fraîcheur, la joie éternelle, la jalouxant, il préfère la salir pour la rabaisser en la dominant de manière archaïque, tentant de la mettre en esclavage et de la faire taire. **Aucun être ne devrait se laisser abimer par une noirceur extérieure. Elle ne l'habite pas. Tout le défi est de préserver notre joyau, notre lumière, notre âme et notre écrin. Tout ceci est inattaquable.**

J'ai aussi abordé d'autres éléments clés dans mon dernier livre sur le *Couple Sacré & les Ames-sœurs* afin



d'informer des mécanismes des prédateurs, pour nous libérer et nous offrir la vraie Vie.

Des blessures ancrées dans l'inconscient collectif des femmes

Fin février, j'ai découvert une chanson écrite spécialement pour Adèle Haenel et pour toutes les femmes : « *Lâche pas Adèle* ». Elle est très poignante et j'ai d'ailleurs déjà rédigé un article à ce propos sur mon blog dédié à la guérison, au couple, aux femmes, aux hommes : *Du prix du silence à la libération de la parole, libération de l'horreur : Adèle Haenel*. Nous sommes toutes porteuses de cette mémoire dans l'inconscient collectif. Tellement de femmes sont encore bafouées, maltraitées. Nous portons en nous des agressions toujours destructrices. Que nous les ayons nommées ou pas, cachées à notre famille ou dévoilées, les cicatrices semblent être toujours présentes. Certaines en sont mortes, éteintes à petit feu, jamais vraiment remises de cette douleur lancinante et finalement innommable. Bien sûr officiellement, les décès peuvent être dus à des cancers ou d'autres maladies... mais **leurs origines ont pu prendre sources dans ces traumatismes non résolus.**

Et s'il y avait un espoir ? Et s'il y avait un espace où nous pourrions nous retrouver ?

Ni victime, ni blessée, ni traumatisée ! Et libre !

Vers la transcendance et la renaissance

Alors existe-t-il une solution ? La guérison n'est qu'une étape. La seconde est la transcendance. **Aucun être n'est prisonnier de celui qui l'a touché sournoisement**, brutalement, violemment. Celui qui est libre reste libre. **Aucun acte de malveillance**

ne balaye notre pureté. Nous sommes libres et peu importe la confusion et l'état d'enfermement et d'esclavage de l'abuseur.

Au-delà, méconnue, une troisième porte ou la première porte vers une autre dimension du réel. Le phœnix peut permettre de basculer sur un autre plan, de retrouver sa virginité, sa pureté, jamais perdue, préservée entièrement. Elle n'a jamais été entachée. Elle est présente, inscrite en nous, peu importent les attaques extérieures, celles faites à notre corps, à notre être.

Le phœnix est là, de tout temps, patient, pour que notre métamorphose s'ouvre, se réalise en un battement d'ailes, en un souffle de vent et que nous nous déployons. Nous laissons au passé violence et bourreau. Nous entrons dans une nouvelle union, la voie retrouvée de tous les possibles pour notre nouvelle vie où nous sommes complètement lavés et où le terrorisme n'existe plus. Nous entrons dans une spirale infinie et merveilleuse. Là se trouve **une puissance incommensurable.** Elle laisse sur le tapis tous les dominants. Notre poids s'est complètement allégé et notre créativité est en pleine effervescence. Nous nous retrouvons dans un chantier incroyable, doux, brûlant d'amour.

Le respect, la dignité, la joie, l'émerveillement sont installés. Nous nous tournons vers la lumière et les ténèbres s'éloignent d'elles-mêmes. ●

La voie de l'artiste, semeur de graines

par Carole Pirmez

Lecture audio



Depuis les profondeurs de notre chair, il est des mots qui expriment mieux que d'autres la souffrance et les maux. À l'intérieur de ce navire qui sur les flots de la vie véhicule notre essence divine, la vibration de ce qui est juste pour nous se languit souvent de pouvoir être projetée dans l'Univers.

De quoi avons-nous peur ? Quelle forme de pouvoir cela peut-il nous procurer que d'être vrai ? Vrai envers nous-mêmes, envers l'autre, envers l'humanité.

Naissance divine

Lors de notre incarnation en ce corps, sur cette terre, notre âme a effectué une descente dans la matière. Depuis des niveaux subtils et invisibles à l'oeil nu, jusqu'à des étages palpables du corps humain classifiés dans la catégorie de ce qui est réel et tangible dans le monde tel que nous le connaissons.

Cette descente de l'être spirituel venu vivre l'expérience de la matérialité est un choix que notre âme a posé. Pour diverses raisons, dans ce monde de totale imperfection, dans une famille merveilleuse ou peu aimante parfois. Oui, notre âme a choisi pour terrain de jeu cette vie que nous expérimentons tous à des niveaux différents. Maladie, colère, injustice, blessures, douleurs. Mais également amour, joie, rencontres, rêves, passions. Devenus de vrais laborantins spécialistes de notre propre vie, nous jonglons avec nos hormones et nos émotions. Pour une meilleure compréhension du champ d'action de nos émotions, je vous renvoie à la lecture du premier article de cette série de 8 articles intitulés "*Mâyá, l'illusion du soi.*"

À chaque difficulté que nous rencontrons, nous n'avons d'autres choix que celui de revoir la copie de notre vie. Faire le point, ajuster et continuer d'avancer. À chacune de nos réussites, notre corps tremble de joie. Nous ressentons de la satisfaction, du plaisir, de l'excitation. Dans ce brouhaha nous percevons le quotidien sous un angle nouveau. Notre regard s'illumine. Sans même nous en rendre compte, nous sommes unis à la vibration du Un : l'Univers.

Chacune de nos ascensions, chaque obstacle que nous sommes amenés à chevaucher tête levée, est la manifestation de la réalité que nous avons acceptée



de cocréer. **Car nous, et seulement nous, sommes les artistes de notre vie.** De Monet à Magritte, de Gauguin à Picasso, de Rembrandt à Warhol. Tous, nous choisissons les pinceaux et les couleurs qui inspirent et enchantent nos vies. Certains de nos tableaux sont, certes, plus beaux et mystérieux que d'autres. Alors, nous prenons le temps de les observer pour mieux les apprécier, les comprendre. Malgré nous, nous les comparons, nous les jugeons.

Créateurs de notre réalité

Mais qui sommes-nous devenus vis-à-vis de nous même pour nous infliger une telle discipline ? Ne pourrions-nous pas tout simplement imaginer une nouvelle sorte de vérité ? Une sorte de camps de vacances où chaque visiteur serait libre de s'inscrire à toutes les activités, nager au soleil ou se reposer ?

Lorsque je passe mes journées à me plaindre, à râler ou à me lamenter, les choses ne semblent jamais s'arrêter. De désolations en frustrations, je dois alors gérer en cascade **la multitude d'émotions qui me traversent.** Ici, une petite voix me dit : « tu as raison, énerve-toi ». Alors que là, l'autre me susurre à l'oreille : « reste zen, tout ça n'existe pas ».

Dans cette dualité faite de lumière et d'obscurité, je n'ai pourtant pas d'autre choix que celui d'avancer. **Le faire avec respect de soi-même dans la joie et la sérénité** est bien plus confortable... n'est-ce pas ? N'êtes-vous pas dans le même cas ?

De l'obstination et la folie à la connaissance et la maîtrise de soi, il n'y a qu'un pas.

Car en finalité, nous savons tous ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas. Dès lors que nous tendons l'oreille pour écouter et entendre la voix qui murmure aux quatre coins de notre embarcation, il nous est plus simple de cheminer dans cette vie avec le désir de nettoyer les impuretés avec lesquelles nous étions venus nous incarner.

Ce que certains appellent Karma, n'est rien d'autre que cela. Des interférences venues se placer sur les ondes de notre symphonie nommée « vie ». L'énergie de causalité qui mène à une succession d'actions/réactions et qui, selon les Orientaux, se prolonge de vie en vie, passant d'une de nos incarnations à l'autre.

L'eau limpide du chaudron

Pour nous aider à mieux comprendre cette notion, j'ai plaisir à vous partager une image qui m'a été transmise lors d'un de mes enseignements.

Imaginons un chaudron rempli de bouillon. À chacune de nos incarnations, à chacune de nos naissances, une louche est plongée dans ce bouillon. En remontant à la surface, la louche naît. Elle contient le liquide de notre essence divine accompagné de quelques morceaux de légumes, de viande, de féculents. Ces morceaux sont **les imperfections que nous sommes amenés à nettoyer** de manière à ce qu'à la fin de chacun de nos voyages sur terre, au moment de notre mort, la louche limpide puisse à nouveau être versée dans notre chaudron. Et ceci, continuellement, de vie en vie jusqu'au jour où, peut-être, la louche n'aura plus à remonter, car tout aura été nettoyé.

Tant d'actions, réactions auxquelles il nous est donc suggéré de réagir avec confiance et acceptation. **Sans résistance, et toujours dans la croyance que tout ce qui se manifeste à nous, que cela nous semble bon ou mauvais, est parfait.** Qu'il s'agit d'un travail et d'expériences que nous avons à effectuer et vivre au cours de cette vie.

De cette façon, nous cheminons. **Nous libérons l'énergie divine confinée en nous et lui permettons d'accomplir sa véritable mission. Propre à chacun d'entre nous.** L'harmonie, un des buts de notre existence. Nos qualités intrinsèques. Ce que nous sommes amenés à réaliser et qui souvent ne va pas dans le sens

idéologique que nous nous étions fait de la quête, la mission de vie parfaite. Ici, seulement, nous touchons du bout du doigt un début d'explication de ce qu'est le Dharma. Une manière ancestrale de donner un sens à la raison de notre présence sur cette terre.

La voie du semeur de graines

Nous comprenons donc que nous sommes en quelque sorte des semeurs de graines, seuls maîtres de notre destinée et responsables de la fertilité du terrain sur lequel nous allons "semer". **Nous sommes l'architecte et avons ce pouvoir fabuleux d'organiser le paysage de notre réalité.**

Nous avons le pouvoir de décision quant à nos réactions face aux événements de la vie et **créons avec amour le "design" du monde dans lequel nous vivons.** Nous sommes soulagés de nous souvenir qu'à chaque instant il nous est possible d'adopter la posture de l'observateur.trice pour amener de la conscience dans ce qui est en train de nous arriver et ainsi influencer par notre pensée le chemin que nous souhaitons que les événements puissent emprunter.

Dans notre quête d'harmonie, nous avons l'immense joie de pouvoir être aidés de notre voix. Cet outil de communication propre à chaque être. Cette vibration intérieure que nous avons le choix de projeter vers l'autre ou pas. Sous chacune de ses formes (verbales, écrites, gestuelle, corporelle, artistique, etc.), notre voix agit sur l'Univers.

Mais alors ? Pourquoi les choses ne se passent-elles pas plus souvent comme nous avons imaginé qu'elles doivent se passer ? Se pourrait-il que nous ayons oublié d'accorder l'instrument de notre communication afin de maintenir un discours aimant, respectueux, et donc créateur d'un écho aimant et respectueux en retour ?

Par la parole, nous envoyons des ondes dans l'univers. En prenant soin de cette perle qui nous est offerte, nous avançons avec bienveillance sur les sentiers didactiques de la vie.

Par cette analyse, nous commençons à offrir un début de réponse, de compréhension, aux deux questions posées en amont de cet article : de quoi avons-nous peur ? Quelle forme de pouvoir cela peut-il nous procurer que d'être vrai ?

Chacun d'entre nous y trouvera la voie de sortie

qui lui conviendra le mieux bien sûr. Mais ne semble-t-il pas plus évident à ce stade d'offrir un regard neuf sur le grand intérêt que nous avons tous à percevoir la vie sous son bon côté ? Qu'accueillir l'idée d'incarner pleinement notre pouvoir intérieur avec confiance vis-à-vis de nous-mêmes fera progresser notre quête de sens et la qualité des relations que nous

entretenons avec notre environnement et l'univers tout entier ?

Pour conclure, je nous ramène à la conscience qu'en chacun.e de nous réside un souvenir, un accès à la connaissance innée.

En développant des attitudes telles que celles du lâcher-prise (par la respiration, les pratiques énergétiques ou la méditation par exemple), la persévérance, ou même le non-attachement, nous avons le pouvoir d'aborder la réalisation d'un nouveau tableau, d'un nouveau paysage. Une œuvre faite d'ondes de joie, de couleurs de tolérance, dans l'acceptation de toutes les imperfections qui rythmeront notre création, mais toujours avec cette détermination **d'exprimer au monde notre vérité profonde avec justesse envers nous-mêmes et tous les êtres que nous pourrions, par la pureté de notre création, inspirer.** Telle est la voie de l'artiste, semeur de graines, dont je nous invite à nous inspirer, quelle que soit l'obscurité dans laquelle notre réalité nous donne peut-être, parfois, l'impression d'être plongé. ●

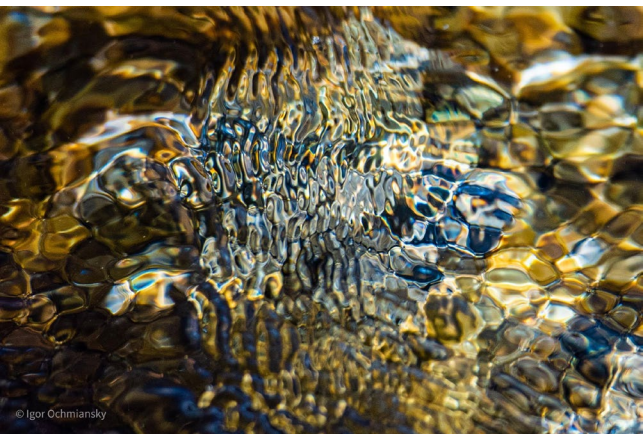




© Igor Ochmiansky

Comme mes mots, mes images sont offertes, d'abord à moi, puis définitivement dans **mon rôle de transmettre.**

Je donne et c'est parfois si intime, si injuste, toujours délicat, mais souvent en rébellion entre le cœur et l'esprit. Offert pourquoi ? Offert pour qui ? Alors vient ce déchirement intérieur si difficile, ce temps où je ne suis qu'absence, ces temps où je devient lourd, si lourd. Je suis dans l'eau, mon Nikon à la main comme prolongement de mon regard, comme suite de mes yeux, il est l'intermédiaire entre mes larmes et les ors des eaux. L'œilleton collé, plein des eaux lacrymales. Souvent un tremblement « n'agit » : je vois autre chose, autrement, je ne parle pas de voir mais de respirer, d'aimer...



© Igor Ochmiansky

Offertes

par Igor Ochmiansky

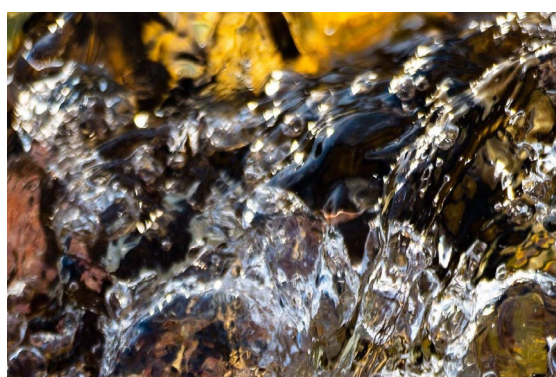


L'eau me touche, me caresse, et c'est comme le déballage de ce présent inattendu et pourtant tellement désiré, elle me dit où aller, où poser la fragile lentille de mon objectif. Elle me dit quand, puis me guide et montre les énergies «te souviens-tu de ce cri, te souviens-tu de cette gloire, te souviens-tu de toi, «je te donne à regarder ton âme dans mon cœur d'eaux».

Les déclenchements se succèdent doucement et si lentement, et là je n'ai plus souvenir que d'avoir vu, rencontré, et sourit, un dédale de couleurs. Je reste sans pouvoir bouger.

Tout est possible, dans ma poitrine mon cœur bat à une vitesse folle, j'ai du mal à respirer pour garder le contact avec ce corps qui ne compte plus et ne comprend pas les événements qui se succèdent.

Complètement anéanti, terriblement épuisé, je réalise que j'entends les vagues d'où cette petite voix surgit : « Et puis si tu veux, viens, tout peut s'arrêter là ! » Il ne tient qu'à moi de sortir ou pas...



Quand je dis «offertes» pour mes images, je ne peux pas trouver d'autres mots, nombre d'entre elles sont bien plus que mes images. Ce sont mes larmes, mes cris, mes joies, la plus grande partie de mon être y est définitivement restée, et cette part si importante par moment est dure, effrayante même, mais elle est ma vie. Quand un artiste vous dit qu'il s'est mis en danger pour montrer son âme croyez-le. ●



Vivre avec Foi

par Marika Cadet

Lecture audio



La Foi totale

J'arrive au stage de mon enseignant spirituel, Serge BOUTBOUL, et je ne m'attends pas à être bousculée dès ses premières paroles.

Ce jour-là pourtant, à peine installée sur ma chaise, je l'écoute attentivement et ses paroles semblent s'intégrer dans mon Être tout entier. Il nous parle de Foi. Je l'ai déjà entendu, à plusieurs reprises, nous parler de Foi mais, ce jour-là, quelque chose a résonné à l'intérieur de moi et plus que tout, c'est cette Foi, cette Foi totale que je souhaite, à présent, cultiver dans ma vie, **cette Foi capable d'annihiler toutes peurs ou besoin de contrôle**. En effet, que pouvons-nous craindre si réellement notre Foi est totale ? Comment penser à la fois que Dieu, l'Univers, l'Esprit prend soin de nous et en même temps demeurer dans la peur ? Comment penser qu'à chaque instant le plan Divin est parfait et avoir besoin d'en contrôler chaque paramètre ?

Ma théorie était pourtant bien rodée mais j'avais omis ce concept fondamental, la Foi. Il ne s'agit pas, bien entendu, de cette Foi de complaisance juste « parce qu'il faut avoir la Foi » ou encore de cette Foi ponctuelle lorsque les difficultés ne sont pas si importantes. Non, il s'agit ici d'une Foi totale, celle qui nous permet de continuer à avancer alors même que tout semble perdu, celle qui terrasse toutes les peurs. **Le genre de Foi qui nous ferait avancer les yeux fermés guidé par la simple voix du cœur** et ce, même lorsque celle-ci est à peine audible.

La vie comme pièce de théâtre

Ma conception de la vie est la suivante : Nous sommes des Êtres spirituels incarnés sur Terre pour expérimenter et, à travers nos expériences, évoluer, évoluer vers la version la plus élevée de nous-même. **Chacun est venu vivre des expériences différentes en fonction de ses choix et possibilités d'évolution**. Certaines âmes ont gentiment décidé de nous aider dans ce processus, certains en nous accompagnant, d'autres en étant des acteurs pour nos expériences (par exemple, si je veux expérimenter le pardon, encore faut-il que quelqu'un me fasse du mal pour cela). Il n'y a pas d'échec, pas de temps, une leçon peut être répétée autant de fois que nécessaire sans aucun jugement à notre égard. Nous sommes donc tous les acteurs principaux d'un vaste théâtre où des scènes sont jouées continuellement et simultanément.



Une fois l'objectif de la scène atteint, nous passons alors à la suivante, afin de vivre l'expérience suivante. Dans ma conception, il n'y a pas de piège, pas d'erreur possible : la moindre scène, la moindre

réplique est utile à l'ensemble. Notre but serait donc de comprendre l'objectif de la scène et de poursuivre le jeu avec Foi et pour cela, nous devons régulièrement prendre du recul sur la scène et comprendre l'intention cachée derrière. Quelquefois cette intention est claire, mais c'est rarement le cas. **Souvent, il nous faut du temps pour comprendre le ou les objectifs de la scène** et pendant ce temps, nous devons poursuivre le jeu avec Foi. Il y a des scènes dont ne voulons pas, que nous pensons ne pas avoir choisi mais en vérité chaque scène a été parfaitement paramétrée par notre âme avant son incarnation et nous n'avons donc pas d'autres choix que de nous y soumettre. Quelquefois, nous pouvons fuir une scène ou une autre cependant, la fuite est vaine car un peu plus loin, souvent, une nouvelle scène, avec de nouveaux acteurs, nous ramènent à l'objectif initial. **Le tout est orchestré dans l'amour**, uniquement, et ce, y compris lorsque les scènes semblent dramatiques. Nous pourrions, afin de moins nous prendre au jeu, régulièrement sortir de la scène afin de demeurer uniquement spectateur, ce qui nous aiderait à mieux en comprendre les potentiels enjeux. Cependant, il nous arrive rarement de le faire mais cela fait peut-être aussi partie du jeu ?

Le plus judicieux serait finalement, dans ce jeu sans fin, de lâcher prise et de vivre pleinement l'expérience.

Cependant, pour lâcher prise, nous avons besoin de Foi, d'une Foi totale.

Mais une Foi en quoi exactement ? Je dirai principalement avoir Foi en le fait que l'Esprit, l'Univers, Dieu **prend soin de nous au quotidien et à chaque instant**. Avoir Foi en l'idée que le plan est parfait, que tout ce que nous sommes amenés à traverser est là pour permettre notre évolution vers la meilleure version de nous-même, une version bien plus lumineuse. **Nous avons, en général, toutes les ressources autour de nous pour surmonter les épreuves auxquelles nous sommes confrontés**. Cependant, bien souvent, nous restons focalisés sur les difficultés, oubliant de prendre le recul nécessaire pour nous en rendre compte.

Avoir Foi et accueillir ce qui arrive y compris lorsque

tout semble aller contre nous. Accueillir et continuer d'avancer avec Foi. Pour moi, aucune expérience n'est vaine, qu'elle soit étiquetée comme « bonne » ou « mauvaise ». Ce ne sont finalement que des expériences, des scènes visant à servir notre processus d'évolution de fait, en ce sens, elles ne sont finalement ni « bonnes » ni « mauvaises ».

Un exemple de Foi totale

Mardi après-midi, 15H00, aéroport de Montpellier. Je dois partir à l'Île de la Réunion avec mon fils, nous avons une correspondance à Paris le jour même en début de soirée. L'agent m'explique qu'étant donné que je n'ai pas mon livret de famille, il ne pourra pas me laisser partir avec mon fils. Ce jour-là, il m'est impossible de rentrer chez moi pour le récupérer, le temps de faire l'aller-retour, puis de prendre un autre vol, je raterai ma correspondance à Paris. J'insiste gentiment en lui expliquant la situation, il m'explique qu'il va contacter son supérieur mais qu'il est quasiment certain que je ne pourrai pas voyager sans mon livret de famille. Je patiente et ce jour-là, j'ai FOI. J'essaie autant que possible de ne pas laisser mon mental s'emballer sur les conséquences, je ne me juge pas, je ne juge pas les autres, juste, j'accueille. Je me dis que tout est juste ainsi si je ne dois pas partir aujourd'hui, parce que le plan prévu n'est pas celui-là alors j'essaierai de trouver une solution pour le lendemain. Au fond de mon cœur, je sais aussi que l'inverse est vrai, si en revanche, le plan prévu est autre et que je dois partir aujourd'hui alors une solution sera trouvée. Ce jour-là, la Foi me permet de patienter dans une grande sérénité. L'Univers, Dieu, l'Esprit prend soin de nous et je suis certaine que ce qui est prévu est parfait pour nous. Vingt minutes plus tard, l'agent revient vers moi, finalement je vais pouvoir embarquer sans livret de famille, les règles sont plus souples pour l'Île de la Réunion. J'exprime alors ma gratitude !

La Foi me permet aujourd'hui de vivre avec plus de sérénité, je sais que je suis aimée et guidée, qu'à chaque instant le meilleur est choisi pour moi et ce, même si en apparence cela ne semble pas être le cas. Je garde en tête la pièce de théâtre, je n'oublie pas que je ne suis qu'une actrice, j'ai un rôle à jouer mais il ne s'agit que d'un rôle. Je ne m'identifie pas à ce rôle. **Régulièrement, je prends du recul sur la scène qui se joue et j'essaie d'en comprendre l'objectif.** Quelquefois, je n'y parviens pas seule alors, je demande de l'aide. J'essaie autant que possible de ne pas trop me prendre au jeu mais juste de vivre pleinement ces expériences, de les accueillir, d'en comprendre l'objectif puis de passer à l'expérience suivante. **Petit à petit la peur me quitte et j'apprends à naviguer sans toujours savoir, ni où je vais,** ni comment je vais y parvenir, cela m'est d'ailleurs de moins en moins utile, je me contente d'avancer, juste avancer, avec Foi.

Et en pratique, comment cultiver cette Foi ?

Chaque fois que je suis confrontée à une situation difficile, angoissante, je commence par m'arrêter. Je

m'arrête puis j'accueille l'émotion qui surgit. C'est ok d'avoir peur, c'est ok d'être en colère, c'est ok d'être terrifié. Je ne me juge pas, je ne juge pas l'émotion qui est présente et j'essaie autant que possible de ne pas juger les autres. Puis, je me souviens de la pièce de théâtre qui se joue et pendant quelques temps, je m'en extrais. J'observe de loin la scène et je me rappelle, que je suis les autres ne sommes que des acteurs, qu'il ne s'agit que d'une mise en scène dont le seul objectif est d'en comprendre le sens.

Je me connecte à Dieu, à l'Univers, à l'Esprit et je ressens un amour immense m'envelopper. Tout est parfait, je suis guidée et aimée peu importe ce qui, en apparence, se joue. Cette scène, comme tant d'autres, n'est là que pour servir mon processus d'évolution, rien de plus. Je me rappelle que cet amour qui me guide, m'aide aussi à trouver les solutions aux problèmes posés. Alors avec Foi, je poursuis ma route en restant vigilante aux signes éventuels. Chaque fois que la colère, la peur ou l'angoisse surgit à nouveau, je répète le processus.

Lâcher prise et se laisser porter par l'énergie de l'amour avec l'assurance que tout ira bien pour nous, et ce, quelles que soient les circonstances en apparence, voilà pour moi une des significations de la Foi. ●

Je remercie infiniment Serge BOUTBOUL pour, ce jour-là, m'avoir permis d'intégrer la Foi à ma vie.

“

*Abandonne-toi à la grâce.
L'océan prend soin de chaque
vague jusqu'à ce qu'elle
atteigne le rivage. Il t'est
donné plus d'aide que tu ne le
sauras jamais.*

RÛMI

”

NOS VALEURS

Respect
Bienveillance
Curiosité
Ouverture d'esprit
Expérience
Connaissance

**Présences magazine
est un média indépendant
100 % SANS pub.**

**La mission de Présences
magazine** est de vous
accompagner chaque
mois par des articles pour
apprendre à mieux se
connaître, se
reconnecter à sa sagesse
intérieure et aux autres, pour
ensemble contribuer à un
monde meilleur.

Crédits photo :

Igor Ochmiansky

Adobe Stock

Splitshire - Uwe Baumann - Efraimstochter
- Ulrike Mai - Mabel Amber - Robert Balog
- Philm1310 - Alexandr Ivanov - Dimitris
Vetsikas - Gerd Altmann / Pixabay.com

Vous découvrez ce magazine par le biais d'un.e ami.e ou par hasard ?

Venez à notre rencontre sur notre site web :
<https://www.presences-magazine.com>

Vous pouvez aussi vous abonner en utilisant ce formulaire
à nous renvoyer par courrier postal
(photocopie acceptée) :

Bulletin d'abonnement

Pré-commande de lancement :
**L'accès digital est immédiat (et offert jusqu'au
30 novembre) en attendant
le 1er numéro papier que vous recevrez
début décembre 2020**

À compléter en majuscules
et à renvoyer avec votre règlement à :
Présences Editions
1320 chemin de la Levade - 84500 BOLLENE

Je souhaite m'abonner au format digital + papier
pour 1 an (soit 11 numéros) au prix de :
 35 € + 20 € de frais de port soit **55 €** pour un
envoi en FRANCE

Nom :
Prénom :
Adresse postale :
.....
Code postal :
Ville :
Téléphone :
Email :

**Mode de règlement : chèque de 55 € à l'ordre
de PRESENCES ÉDITIONS**

Vous souhaitez recevoir votre magazine ailleurs qu'en France ?
Choisissez le paiement en ligne : <https://www.presences-magazine.com/abonnement>

Présences magazine
No 17 - Septembre 2020

Éditeur : Présences Éditions
Adresse : 1320 chemin de la Levade, 84500 Bollène, France

Rédactrice en chef : Marie-Aude Bourson

PRESENCES
M A G A Z I N E

www.presences-magazine.com

 **Certifié PEFC**