

# Points de bascule

Les changements soudains  
qui obligent un changement de direction



30 auteurs, formateurs, thérapeutes et conférenciers  
vous racontent un point tournant de leur vie

**TOME 3**

Ouvrage Collectif  
Développement personnel

Les Productions Alchymed Inc.



## AIDEZ-NOUS À FAIRE CIRCULER CE LIVRE

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

MERCI DE CRÉER L'EFFET PAPIILLON !

---

Ce livre électronique vous est offert gracieusement par [www.ConversationPapillon.com](http://www.ConversationPapillon.com) les sites francophones de référence en développement personnel, santé et mieux-être global. **Ce livre est aussi le prolongement du Télésommet du développement personnel et du mieux-être** : <http://www.developpementpersonnel.tv>

Merci à tous les auteurs qui ont participé à la concrétisation de ce projet unificateur. Merci à vous tous qui, à votre tour, le relayerez en le faisant circuler et en l'offrant au plus grand nombre de gens possible.  
Que la lumière brille en vous et autour de vous !

### Suivez-nous sur NOS RÉSEAUX SOCIAUX



<http://facebook.com/conversationpapillon>



<http://youtube.com/conversationpapillon>



<http://twitter.com/converspapillon>



<https://plus.google.com/+DeveloppementpersonnelTv/>

*Les textes apparaissant dans les eBooks «Points de bascule» tome 1 et 2 sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs. Les Productions Alchymed Inc., ses sites associés ou affiliés, ses dirigeants et/ou toute personne associée à cette ouvrage, ne font aucune promesse ou déclaration, n'offrent aucune garantie, ne posent aucun diagnostic, ni ne traitent aucun problème de santé particulier. Tout traitement médical et son suivi restent sous votre entière responsabilité. Chaque individu est entièrement et totalement libre d'agir selon sa volonté et sa conscience.*

# Sommaire



<b>Les points de bascule</b>	<b>4</b>
par ANNIE LAFOREST	4
<b>Vivre pour ne pas survivre</b>	<b>6</b>
par CYNTHIA SARDOU	6
<b>Le tournant</b>	<b>13</b>
par DR LUC BODIN	13
<b>Trois bascules, une vie nouvelle</b>	<b>21</b>
par FRANCE GAUTHIER	21
<b>La bascule qui a sauvé ma vie</b>	<b>26</b>
par PIERRE LESSARD	26
<b>L'appel du héros</b>	<b>37</b>
par MARTIN BILODEAU	37
<b>Les défis à relever</b>	<b>44</b>
par JACQUES MARTEL	44
<b>Le seuil et l'escalier</b>	<b>50</b>
par MAUD SÉJOURNANT	50
<b>D'enfant soldat à ambassadrice de Paix</b>	<b>56</b>
par ANTOINETTE LAYOUN	56
<b>Ma maman et moi</b>	<b>61</b>
par DOMINIQUE GEORGES	61

<b>Ne pas Sauter... ou Oser Sauter et m'accomplir ?</b>	<b>67</b>
par MARCELLE DELLA FAILLE	67
<b>La médecine soigne, l'amour guérit !</b>	<b>73</b>
par DR CHRISTINE ANGELARD	73
<b>D'une passion à l'autre</b>	<b>82</b>
par CÉCILE ELLERT	82
<b>Changement de cap : De la survie à la Vie</b>	<b>87</b>
par KARÈNE G. LE DRIAN	87
<b>De la souffrance à la délivrance</b>	<b>96</b>
par GEORGE WRIGHT	96
<b>Au nom des miens</b>	<b>103</b>
PAR VILMA MAZZOLINI	103
<b>J'ai enfin la vie rêvée !</b>	<b>109</b>
par ISABEL CONTRERAS	109
<b>Conscience et éveil grâce à Ho'oponopono</b>	<b>115</b>
Par SONIA PASQUALETTO	115
<b>Du surendettement à la prospérité</b>	<b>122</b>
par MARIE-CHRISTINE PROVOST	122
<b>La naissance qui m'a mise au monde</b>	<b>129</b>
par SUZANNE BLOUIN	129
<b>La découverte de mon excellence</b>	<b>137</b>
par CAROLINE LAVOIE GAUTHIER	137
<b>Sortir de sa zone de confort</b>	<b>142</b>
par JEAN-PIERRE LEMAITRE	142

<b>Le constat : T'as peur ?</b>	<b>151</b>
par LAURENT MARCHAND	151
<b>Renaître du passé. Passer des larmes au rire !</b>	<b>160</b>
par LINE BOLDUC	160
<b>Et si toute crise était un cadeau ?</b>	<b>173</b>
par OLIVIER MASSELOT	173
<b>Un rêve peut changer une vie</b>	<b>181</b>
par KAYA	181
<b>La liberté de se créer</b>	<b>189</b>
par PIERRE-ÉTIENNE BOURGET	189
<b>Se choisir pour être heureux</b>	<b>195</b>
par GIULIO FIORAVANTI	195
<b>Nous ne sommes pas séparés</b>	<b>205</b>
par AASHTI TOUSIGNANT	205
<b>Un état spontané d'illumination</b>	<b>213</b>
par DR RICHARD MOSS	213
<b>Le scandale absolu de la vérité</b>	<b>218</b>
par ANDRÉ MOREAU	218

---

# Les points de bascule



**La face cachée du véritable bonheur**

PAR ANNIE LAFOREST

---

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



C'est avec un plaisir renouvelé que je vous offre cette année encore la nouvelle édition du livre numérique «Point de bascule», un ouvrage collectif qui relate les histoires de transformation d'auteurs, formateurs, thérapeutes et conférenciers oeuvrant dans le domaine du développement personnel, de la santé et du mieux-être global.

30 spécialistes du milieu se réunissent pour vous raconter une parcelle de leur intimité.

Un pan de leurs vies qui les a transformés à tout jamais. Ils ont très généreusement accepté de raconter leur expérience de vie, sachant qu'elle pourrait contribuer à transformer positivement et à améliorer favorablement votre propre histoire.

Vous pourrez non seulement lire ces histoires touchantes et émouvantes, mais vous pourrez aussi visionner les entrevues que j'ai réalisées avec chacune d'entre elles dans le cadre du Grand Télésommet du développement personnel, édition 2014.

De plus, si vous souhaitez aller encore plus loin dans votre démarche personnelle, tous ces intervenants ont cocréé une boîte à outils remplie de mille et une solutions qui contribueront à vous accompagner sur le chemin de votre propre développement personnel.

Je souhaite que ce grand Télésommet vous offre des repères de vie. Que ces lectures et ces témoignages vous fassent le plus grand bien. Et que les outils proposés contribuent à transformer votre vie positivement, harmonieusement et dans la plus grande liberté !

Participez en grand nombre et faites connaître ce magnifique Télésommet autour de vous.

Ensemble, nous pouvons créer le véritable effet Papillon !

*Annie Laforest*

Fondatrice de <http://conversationpapillon.com>

---

# Vivre pour ne pas survivre

**Se reconstruire pour se réconcilier avec la vie**

PAR CYNTHIA SARDOU

---



*« Réapprendre à vivre,  
c'est vivre mieux avec soi-même et retrouver confiance en l'avenir. »*

Chaque jour qui passe, je ne peux m'empêcher de me dire que si la vie ne tient qu'à un fil, elle est la chose la plus merveilleuse qui soit. Pourtant, nous la consomons sans même en avoir conscience. Tout est si naturel... Notre corps fonctionne sans qu'il ne nous soit nécessaire de réfléchir ou de commander notre respiration ou nos fonctions vitales. Pris dans nos quotidiens, nous ne nous rendons plus compte de ce système extraordinaire qui nous maintient. C'est le souffle léger de la vie, celui qui nous transporte et qui nous ouvre les portes de



l'avenir, des ambitions, des projets. Puis un jour, c'est la confrontation soudaine. On ne peut même pas parler de prise de conscience tant la transition est brutale et surtout parce que rien ne nous a jamais préparés à l'événement.

La vie si naturelle et insouciante se transforme en un chaos sans nom. Tout vole en éclat jusqu'au moindre souffle qui demande alors un effort surhumain. Vient le moment où la seule issue pour la garder ne repose plus que sur l'instinct de survie. Pour ma part, c'est un soir de Noël, en 1999, que tout a basculé. Kidnappée puis victime d'un viol collectif, laissée pour morte, je ne dois la vie qu'à cet instinct, si puissant qu'il m'a permis de traverser les pires outrages.

### **Ce à quoi personne n'est préparé**

Sur le moment, je n'ai pas réalisé. Je n'ai pas compris. C'est un instant étrange durant lequel la surprise et l'étonnement vous submergent. La peur n'arrive qu'après. La peur n'intervient que lorsque l'esprit a terminé son analyse, lorsque le cerveau a interprété une situation à laquelle personne n'est préparé. C'est alors qu'il commande enfin un réflexe conditionné.

Je suis aux portes de l'enfer, mais je ne les ai pas encore franchies. Tout est comme suspendu, au ralenti. Une sensation irréaliste durant laquelle mon âme a quitté mon corps pour éviter d'être éclaboussée par une scène trop pénible. Je ne le savais pas encore, mais l'inévitable était déjà en marche... Le point de non-retour était atteint. Une scène qui va, en fait, durer des années et m'entraîner sur une voie que je n'avais pas envisagée ni prévue.

Tant que mes agresseurs n'étaient pas allés au bout de leur petite affaire, je savais que je ne risquais pas de mourir. Du moment que j'accédais à leur fantasme, je bénéficiais d'un sursis. Mais qu'allait-il ensuite se produire ? Cette question m'a littéralement taraudée pendant les trois heures qu'ont duré les assauts. Comment se terminerait mon calvaire ? Comment serai-je mise à mort lorsque leurs pulsions seront assouviées ?

Finalement, après que la meute en eut fini avec moi, ils prirent le temps de discuter de mon sort comme on raconte une bonne histoire entre potes de virée. Il était question de m'enfermer dans ma voiture et de craquer une allumette. Des secondes pires encore que mon corps bafoué. J'en arrivais à souhaiter quelque chose de plus radical...

Une balle dans la tête ou un coup de couteau en plein cœur. Quelque chose qui ne ferait pas mal. Les minutes les plus longues et les plus terribles de toute mon existence.

### **Un réveil brutal**

Pourquoi moi ? Qu'avais-je fait pour susciter cette haine ? Le corps endolori, les idées à l'envers, des images brutales qui surgissent comme dans un film d'horreur. La voiture des agresseurs s'est éloignée me laissant seule avec moi-même, en larmes, meurtrie, n'osant pas croire que j'avais survécu au pire. Survivre au pire... Je ne savais pas que le pire serait à venir.

Héler une voiture qui passait, être emmenée vers la ville, le commissariat, n'être qu'une ombre sur les quelques kilomètres qui me séparaient d'un peu de réconfort. Quelques kilomètres qui s'étirèrent durant quinze ans pour former un cheminement que je n'imaginai pas et qui, si je l'avais seulement soupçonné, m'aurait poussée à mettre fin à mes jours tant il serait comparable à un chemin de croix à multiples stations.

Mais aujourd'hui, lorsque je regarde derrière moi, je suis fière de ce que j'ai accompli. Fière et pleine d'amour pour celles et ceux qui un jour ou l'autre ou durant tout le processus m'auront aidée et soutenue.

Dans mon dernier témoignage paru en 2014 chez City Édition : « Une vie à reconstruire », je détaille avec précision les différentes étapes qui mènent à la

réconciliation avec la vie, avec soi-même et avec le monde tout entier.

Du dépôt de plainte au procès en passant par les examens médicaux, les dépositions qui ressemblent à des interrogatoires ; des premiers traitements à la rechute en passant par le parcours du combattant me menant dans les salles d'attente de psychologues et de psychiatres ; de la reprise du travail après seulement une semaine à la fuite vers d'autres continents en passant par l'errance professionnelle, c'est toute une vie qui a été hypothéquée et qu'il a fallu reconstruire. Un parcours qui ressemble à une longue rééducation après un grave accident. Il faut apprendre à vivre avec des séquelles indélébiles. Il faut partir en quête de soi, réapprendre son passé pour mieux affronter l'avenir...

### **Près de quinze ans avant la lumière**

L'une des premières choses que j'ai comprises après l'agression, c'est que les conséquences de celle-ci ne se limitaient pas seulement à mon corps blessé qui allait sans doute doucement guérir. Ce drame avait aussi emporté avec lui mon passé, mes valeurs, mon éducation, ma confiance... Et si la chair se rétablit relativement rapidement, c'est l'âme qui demandera tant de travail. Aucune solution miracle ne me permettrait de reprendre là où tout s'était arrêté. Aucun médecin ne panserait avec succès le mal qui habitait mon esprit.

Le cheminement se décline en plusieurs phases que je développe dans mon ouvrage, phases que l'on pourrait les résumer ainsi :

La prise de conscience : Il est normal et légitime que durant les premières heures, les premiers jours et les premières semaines, la victime vive dans le déni, cherchant à éluder le drame ou culpabilisant ou même gaspillant son énergie à vouloir revenir en arrière pour ensuite revivre son film en évitant le drame. La prise de conscience est suivie de l'acceptation. Un mot difficile à imaginer, car pour beaucoup, il est interprété à tort comme une approbation à l'événement.

Pourtant, l'acceptation est un passage obligé. Elle permet d'établir un état des lieux sur les faits et de fonder sa nouvelle vie sur son histoire réelle.

L'aide extérieure : Dans un premier temps, la compassion est de mise dans l'entourage. La famille, les amis, les collègues de travail vous offriront une épaule chaleureuse qu'il faut accepter. Mais attention à ne pas se laisser bercer dans un océan de confort molletonné trop longtemps. Un jour, il faudra se reprendre en main et aller de l'avant.

L'aide médicale est indispensable. Pour ma part, il s'est agi d'un viol et il est bien évident que je devais passer par la case médecine pour réparer le corps. Mais cette médecine n'est que la première marche à gravir. Il faut, après avoir traité l'urgence, se pencher sur l'âme. J'ai entamé différentes thérapies : psychologie, psychiatrie, Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), méditation, coaching personnel, sport de combat pour regagner confiance en moi...

La justice : Qu'on le veuille ou non, la justice est une étape indispensable au retour à la vie. Il ne s'agit pas de punir ceux qui ont commis le crime, mais de se voir reconnue par la société. Se taire, c'est s'enfermer dans une geôle dont on ne sort jamais. Se voir rendre justice, c'est avant tout se faire dire « Oui, tu as été victime d'une agression. Tu n'y es pour rien et tes agresseurs ont été arrêtés ». Mes agresseurs ont été arrêtés après une longue enquête et ils ont été condamnés à purger des peines allant de 12 à 18 ans de prison. Parmi les chefs d'accusation figurait la tentative de meurtre avec préméditation. Le procès est une page qui se tourne, un moment compliqué, mais indispensable. Il vous libère de vos chaînes et vous permet de commencer votre nouvelle vie.

Le pardon : La plupart du temps, quand je parle du pardon, je lis la surprise et même l'incompréhension dans le regard de mes interlocuteurs. Tout comme pour l'acceptation, c'est un mot à multiples facettes. Le pardon dont je parle, c'est le pardon à soi-même, celui qui efface toute culpabilité. C'est aussi le pardon au destin, une déclaration qui dit : « Je te pardonne de m'avoir infligé cette épreuve. Non seulement, je te pardonne, mais je l'accepte parce que je suis en paix avec cela ».

Il n'est bien sûr pas question de pardonner l'acte en lui-même, car il est impardonnable. La justice des hommes s'est chargée d'eux et la justice divine se chargera d'eux, sans doute, mais cela ne me regarde pas.

### **Et puis un jour est venu...**

Le jour où l'amour a frappé à ma porte sans savoir que c'était LE grand amour. Je ne m'y attendais pas, il était le résultat improbable du destin. Un homme avec des qualités et des défauts, une expérience de vie. Un homme humain et vrai qui ne triche pas. J'ai alors réalisé que je ne serai plus jamais toute seule. Mon état psychologique s'est alors amélioré. Ma vie reprenait un sens, celui du partage. Un homme qui me respecte et qui m'aime profondément pour ce que je suis, moi une femme humaine. J'ai retrouvé un enfin un équilibre dans ma vie. C'est la victoire du destin !

En conclusion, l'amour et le pardon m'ont fait réaliser avec le temps que la survie ne suffisait plus à me rendre heureuse. Pourquoi moi aussi n'aurais-je pas droit à vivre ma vie? J'ai mis du temps à comprendre tout ceci. Et mon plus grand bonheur, aujourd'hui, est de parler de mon histoire pour clamer haut et fort que la vie est bien plus forte que vous ne vous l'imaginez.

## L'auteure

### Cynthia Sardou



Ancienne journaliste, Cynthia Sardou est maintenant auteure et conférencière. Elle a principalement œuvré dans le domaine des communications écrites et télévisées. Elle est auteure et co-auteure de plusieurs livres. Son premier livre «Appellez-moi Li Lou», paru aux Éditions du Rocher (France), s'est vendu à plus de 100 000 exemplaires en Europe et en Amérique du Nord. Cynthia est la fille de Michel Sardou. Elle témoigne dans son tout dernier livre «Une vie à se reconstruire» du difficile chemin nécessaire pour reprendre pied après une agression. Une manière de montrer aux victimes que la vie est la plus forte. Un forum d'aide aux victimes d'agression et animé par Cynthia Sardou est disponible sur <http://www.cynthiasardou.com/pages/forum.php?l=fr>

*(Photo ©Patrick Lemay)*

**SITE INTERNET :** [www.cynthiasardou.com](http://www.cynthiasardou.com)

---

# Le tournant

**Suivre sa route**

PAR DR LUC BODIN

---



*« Votre cœur est libre. Si vous l'écoutez, il vous mènera au bonheur.  
Aurez-vous le courage de le suivre ? »*

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Elle est pleine de surprises bonnes ou moins bonnes, qui sont autant de manières qu'elle emploie pour nous ramener sur notre route. Cela nous le comprenons souvent longtemps plus tard... et nous l'en remercions.

## **Les études de médecine**

De père médecin, j'ai commencé mes études de médecine il y a quarante ans. J'avais la vocation : aider mon prochain, le soulager, le soutenir et surtout le guérir, tels étaient mes principales motivations. Mais elles furent rapidement noyées – pour ne pas dire oubliées - sous le rythme infernal des études médicales où se perdait la notion de la personne malade pour ne plus voir que la maladie dont elle souffrait, mais surtout où se perdait l'humain pour ne plus suivre que des protocoles préétablis.

Il m'a fallu du temps à la suite de mon doctorat en médecine pour retrouver les valeurs fondamentales des relations médecins-malades. Ce fut sans aucun doute la rechute cancéreuse de ma mère qui a réveillé ma conscience. En effet, cette récurrence survenue plus de 18 ans après le cancer primitif m'a longtemps fait réfléchir sur le sens que l'on pouvait donner à la maladie. Mais aussi, lors de son traitement j'ai ainsi constaté la compétence des équipes soignantes, mais aussi les grosses lacunes que pouvait présenter la médecine conventionnelle.

### **Le tour du monde**

Depuis mon enfance, je rêvais de voyage. Aussi dès que le temps et l'argent étaient au rendez-vous je partais à l'aventure avec le sac à dos. Mais cela ne me suffisait pas, j'avais envie de voir le monde en toute liberté. Alors à la fin de mes études, je décidais d'effectuer de nombreux déplacements de médecins afin de me faire un petit pécule pour aller à l'aventure...

Je partis un beau matin avec mon sac à dos comme seul bagage. Le voyage dura presque un an et demi. Il m'emmena dans des endroits incroyables comme le mur de Berlin, le Transsibérien des soviets, l'ouverture de la Chine aux voyageurs occidentaux, l'Inde mythique, l'Australie à plein poumon, etc. Les rencontres furent nombreuses et les échanges merveilleux. Je découvris le monde. Je compris surtout que même si tous les êtres humains n'avaient pas les mêmes modes de vie, ils avaient tous en commun le désir d'être en paix, d'être heureux avec leur famille, d'avoir un toit sur la tête et de quoi manger dans leur assiette... et qu'en fait les divisions entre les peuples étaient fomentées par les politiques et les religieux.

Ce fut l'aggravation de l'état de santé de ma mère qui me décida à rentrer en France. Sinon, je pense que le voyage aurait duré beaucoup plus longtemps.



Car j'avais en projet d'aller faire des remplacements de médecins dans les DOM-TOM afin de financer la suite de mon périple.

### **Médecin de famille**

À mon retour en France, je me suis rapidement installé en tant que médecin de famille avec déjà une forte orientation vers les médecines naturelles. Ainsi, l'homéopathie, l'acupuncture et la sophrologie furent mes premières spécialités.

J'ai exercé cette médecine pendant près de 20 ans en associant la médecine conventionnelle aux traitements naturels. Visiblement, mes patients en furent satisfaits parce qu'ils étaient sans cesse plus nombreux, ce qui m'imposait des rythmes de travail infernaux en plus de mes gardes (de nuit et de week-end) et de mes formations.

Être médecin de famille en cette époque - pourtant pas si lointaine – était très agréable parce que l'on soignait des familles entières du grand-père aux arrières petits-enfants. On était souvent invité aux mariages, aux communions ou aux baptêmes... Bref, le médecin faisait partie intégrante de la famille. Et surtout il y avait un respect mutuel très important entre les patients et leur médecin.

Durant cette période, nombre d'entre eux m'indiquèrent des remèdes, des thérapies, des livres, des protocoles naturels que je ne connaissais pas et qui m'ont ouvert les yeux sur des aspects novateurs de la médecine.

### **De nombreuses formations**

Comme je l'ai dit précédemment, la maladie de ma mère m'a permis de voir les bénéfices, mais aussi les insuffisances de la médecine conventionnelle. Aussi je décidais de me former en de nombreuses thérapies - naturelles surtout, mais aussi conventionnelles - afin de tenter de combler ces lacunes pour mes patients. Ainsi, pendant plus de 20 ans j'ai suivi tous les ans au moins deux

ou trois formations en parallèle de mes activités professionnelles. Mes collègues médecins ne comprenaient pas cette voracité pour toutes ces techniques. Car généralement, chaque médecin a « sa » spécialité et ne va guère regarder ce qu'il se passe dans les autres. Pour ma part, je voulais entendre tous les points de vue, toutes les approches pour voir s'il y en existait de meilleures ou de plus pertinentes que d'autres.

C'est ainsi que je me suis formé en vertébrothérapie, mésothérapie, laserthérapie, myothérapie, nutrition, micronutrition, micro-immunothérapie, oligothérapie, neuralthérapie, phytothérapie, anthroposophie, aromathérapie... mais aussi en PNL, symbolique des maladies... Je me suis aussi beaucoup intéressé aux vertus de la prière dans les soins, aux ouvertures temporelles, au magnétisme, aux barreaux de feu, aux états proches de la mort (NDE, EMI), aux miracles, aux exorcismes, à la radiesthésie, au Feng shui, à la géobiologie, aux expériences paranormales, à l'anthropologie... Bref, tout ce qui pouvait améliorer les personnes malades, de près ou de loin, était pour moi digne d'intérêt. Cette recherche m'a conduit aux quatre coins de France avant d'aller visiter les quatre coins du monde... comme nous le verrons plus loin.

Aussitôt apprises, j'appliquais ces approches sur les malades qui l'acceptaient afin d'en juger les bénéfiques et de mieux cerner leurs indications et leurs limites. « *Ne croyez rien que vous n'ayez expérimenté par vous-même* » est une parole rapportée à Bouddha et qui me semble tout à fait justifiée.

À la suite de toutes ces formations, je me suis rendu compte que ces approches n'étaient pas opposées entre elles, mais au contraire qu'elles étaient complémentaires, ce qui est très différent. La faiblesse des unes était la force des autres. Le problème venait surtout de la médecine conventionnelle qui occupe toute la place et ne veut pas regarder du côté des autres médecines au grand détriment des personnes malades.

## **Le déraillement**

Mais peu à peu, cette belle machinerie se grippa et tout changea. Cela commença par la pression des caisses d'assurance maladie qui ne cessait de s'alourdir :

- Introduction de l'ordinateur dans les cabinets médicaux, ce qui fit que les consultations se déroulaient à présent à trois (patient, médecin et ordinateur) et non plus à deux.
- références médicales opposables qui obligent tous les médecins à suivre des protocoles de soins préétablis.
- paperasseries de plus en plus importantes, etc

Parallèlement à cela, les patients aussi changeaient, devenant de plus en plus exigeants sur les horaires, les remèdes et les rendez-vous, voulant la pilule miracle pour guérir sans rien à avoir à changer dans leur vie, dérangeant sans vergogne pour le moindre petit bobo, etc. J'aimais toujours mon travail, mais je ne sentais plus cet échange qui avait présidé dans toutes mes consultations auparavant.

Dans le giron familial, cela bougeait aussi. Mes absences prolongées à cause de mon travail n'étaient pas appréciées de ma femme et de mes enfants. Ma famille aussi m'imposait une place que je ne désirais pas.

Bref, tout bougeait et tout se transformait autour de moi... mais pas dans un sens favorable. Et surtout je ne me sentais pas heureux ce qui était une sensation nouvelle pour moi.

## **L'astrologue**

Par l'intermédiaire d'une patiente, j'eus l'occasion d'entrer en contact avec une vieille femme astrologue qui réalisa pour moi mon thème astral. Elle était spécialisée dans ce qu'elle appelait le « but supérieur » de la vie,

ce qui est dénommé plus fréquemment aujourd'hui : la « mission de vie ». Alors qu'elle ne me connaissait pas, cette femme décrivit en détail mes fonctionnements psychologiques intimes ainsi que le sens de mon existence.

Devant la justesse de ses écrits, je décidais d'aller la voir. Elle habitait au fond de la Corrèze dans un endroit merveilleux, mais avec un confort très précaire. Nous avons tout de suite sympathisé et effectué de nombreux échanges sur tous les sujets qui nous passionnaient.

Elle me fit comprendre que dans la vie, il y avait toujours deux routes : celle de la vie moderne avec sa recherche des plaisirs faciles, de la richesse, voire du pouvoir ; et celle plus aride de l'évolution personnelle, des aspirations profondes et de la découverte de soi-même. Chacun avait le choix. Chacun a toujours la possibilité de changer de route à chaque instant de sa vie.

Ainsi, moi-même j'avais le choix... le choix entre un métier que je connaissais bien, qui m'apportait un statut social ainsi qu'un revenu financier confortable... mais qui ne me satisfaisait plus ; ou l'inconnu qui me conduirait – je l'espérais – vers la découverte de mon être profond. Je mis quelques mois à me décider de changer de route. Mais la situation ne s'arrangeait pas au cabinet comme à la maison. Aussi je décidais d'arrêter mon travail de médecin et de vendre mon cabinet.

### **Une nouvelle vie.**

Afin de couper définitivement avec mon passé, je décidais de déménager et de changer de région... Cependant malgré l'arrêt de mes activités, je ne pris guère de repos. Car je partis quelques semaines plus tard aux Philippines à la découverte des guérisseurs philippins. Puis, je découvris le chamanisme que je pratique toujours avec beaucoup de plaisir. Ensuite, je réalisais une mission humanitaire au Tibet où je rencontrais des amshis tibétains ainsi que des

médecins chinois et des maitres Qi Gong. Revenant en France, je passais un diplôme universitaire de cancérologie clinique, spécialité qui m'a toujours passionné. Puis j'en commençais un autre en anthropologie. Bref, je réalisais peu à peu mes rêves et mes aspirations.

Parallèlement à cela, je commençais à mettre au point des techniques de soins énergétiques que je commençai à enseigner. Mais surtout j'écrivis mes premiers livres ainsi que de nombreux articles dans des journaux sur des sujets médicaux d'abord (cancer, maladie d'Alzheimer, fibromyalgie, allergie...) puis sur des outils d'évolution personnelle avec l'EFT, Ho'oponopono, la méthode AORA, etc. dans le but d'aider les personnes à devenir maîtres de leur vie.

### **Aujourd'hui**

Aujourd'hui, je n'exerce toujours plus et je n'ai pas l'intention de recommencer. Je continue au contraire à explorer de nouvelles voies : la musique, la peinture, la méditation, l'écriture de romans... ainsi que la compréhension du sens de la Vie et de l'Univers. Car je sais maintenant que l'Univers ne désire que notre bonheur.

Il suffit simplement de le lui demander ! Nous avons ainsi tous un « but supérieur » pour cette vie... celui qui répond à nos aspirations profondes et à notre être véritable. Lorsque nous suivons cette route, nous sommes heureux tout simplement. Or, n'est-ce pas là le plus important dans la vie ?

Pour terminer, à vous ami lecteur, je poserai une question : « Votre cœur est libre. Si vous l'écoutez, il vous mènera au bonheur. Aurez-vous le courage de le suivre ? »

## L'auteur

### Dr Luc Bodin



Luc Bodin est docteur en médecine, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est de plus, conférencier, conseiller scientifique, Maître de stage et auteur de nombreux livres destinés au grand public, dont le « Soignez avec l'énergie » « Ho'oponopono » « La méthode AORA » « Manuel de soins énergétiques » et « Préparez-vous au changement ».

**SITE INTERNET :** [www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

---

# Trois bascules, une vie nouvelle

**Le cadeau du réel bonheur**

PAR FRANCE GAUTHIER

---



*« Le Paradis sur Terre est accessible à tout le monde, ici maintenant. »*

En termes de bascule, je m'y connais. J'en ai fait trois importantes dans les douze dernières années qui, chacune à leur façon, m'ont propulsée un peu plus loin dans mon évolution. Cela ne s'est pas fait sans heurt, par contre, mais m'a apporté le cadeau du réel bonheur!

J'ai vécu ma première bascule de conscience en 2002, quand l'animatrice Claire Lamarche, du populaire «talkshow» quotidien à TVA (au Québec), m'a demandé d'aller tester les facultés d'un médium qui prétendait pouvoir communiquer avec les personnes décédées. J'étais à cette époque une jeune journaliste d'enquête

un peu arrogante, agnostique et surtout très sceptique de toutes ces « affaires ésotériques finies »! Bref, j'avais tous les défauts de la terre pour aller avec mes quelques qualités, dont une curiosité sans borne et une intuition qui me trompait rarement. J'ai accepté le mandat en me disant que s'il s'agissait d'un charlatan, je le sentirais instantanément. Je n'ai pas compris sur le coup d'où me venait cet élan profond d'aller à la rencontre de l'invisible, mais je ne pouvais m'empêcher de faire cette chronique, même si mon image publique allait assurément en souffrir. C'est que les journalistes crédibles ne consultent pas de médiums, ils les dénoncent ou au mieux, les ridiculisent.

Malgré mes réticences des premières minutes et mon attitude de femme imperturbable, je suis ressortie du bureau de cette médium en tremblant comme une feuille après avoir pleuré toutes les larmes de mon corps! Je venais de recevoir par son écriture automatique une lettre de mon père décédé en 1977 et qui contenait des informations que personne ne pouvait savoir, même pas moi. J'ai dû vérifier un certain nombre de ces révélations auprès de ma mère pour apprendre qu'elles étaient toutes exactes. J'ai mis des mois à décanter cette expérience qui m'a non seulement permis de faire la paix avec le geste inexplicable de mon père (qui s'était suicidé alors que je n'avais que 14 ans), mais aussi d'acquérir la certitude que la conscience survit au corps physique. Ce premier contact avec l'au-delà a aussi créé une brèche qui m'a permis de m'ouvrir au monde de tous les possibles et de développer mes propres dons psychiques. Je publiais deux ans plus tard *On ne meurt pas* (Éditions Publistar) après avoir eu une vision en me réveillant un matin. Je voyais clairement devant moi la couverture du livre avec le titre qui scintillait en grosses lettres blanches lumineuses. Ce bouquin continue à ce jour d'accompagner des milliers de gens dans leurs étapes du deuil d'un être cher.



## ***Deuxième bascule***

Mon second shift de conscience s'est produit en 2010, quand j'ai reçu par mon propre canal le message que je devais faire un «reset». C'est le mot qui me venait en écriture inspirée, technique que je pratiquais déjà depuis 3 ans pour le simple plaisir et pour imiter ma meilleure amie et jumelle d'âme Anne-Marie, qui excelle à cet art. On me montrait l'urgence d'éteindre mon ordinateur mental en appuyant sur le bouton « off ». J'ai donc fait une profession de foi et j'ai abandonné toutes mes activités professionnelles au mois de juin, pour une période indéterminée. Laissez-moi vous dire qu'il fallait vraiment être habitée par une foi inébranlable, puisque j'étais mère monoparentale de 2 enfants consciente que je n'aurais plus un sou en banque en septembre! Je ne peux dire d'où me provenait cette confiance, mais j'étais convaincue qu'une transformation se préparait et que je ne pouvais rater ce rendez-vous.

Pendant cet été béni à ne rien faire du tout à part méditer et jouer dans la nature, j'ai assisté en parallèle à l'explosion des facultés psychiques d'Anne-Marie. Un matin, après la méditation, elle s'est mise spontanément à canaliser des guides d'une autre dimension qui s'étaient déjà présentés à nous quelques années auparavant par son écriture inspirée. On n'avait bien sûr aucune façon de vérifier la provenance de ces énergies subtiles, mais les enseignements que j'ai reçus pendant les mois qui ont suivi étaient d'une grande précision et d'une sagesse universelle.

À la fin de l'été, j'ai ressenti une grande effervescence en moi, comme si quelque chose de gros allait se produire. En prenant mon stylo un matin de septembre, on m'a transmis que je devais « me préparer pour les conférences et ateliers que j'aurais à donner en grand nombre sous peu! ». J'ai répondu : « Ateliers de quoi??? » Je n'avais sincèrement aucune idée de ce que j'allais transmettre, croyant que seuls des « médiums accomplis » pouvaient enseigner ce genre de concepts. Quelques semaines plus tard, j'avais bâti mon équipe et je remplissais

des salles de centaines de personnes pour parler de la bascule de conscience que représenterait 2012 (cette conférence est gratuite en ligne sur [www.francegauthier.ca/conferences](http://www.francegauthier.ca/conferences)). En janvier 2011, je commençais à enseigner l'écriture inspirée partout au Québec, et je continue de le faire à ce jour avec beaucoup de plaisir, notamment en raison des transformations étonnantes que cette technique simple et accessible à tous provoque.

### ***Troisième bascule***

Enfin, j'ai vécu une troisième transmutation à l'été 2013 en accompagnant Anne-Marie dans sa guérison d'un cancer utérin rare et agressif qui lui laissait peu de chance de survie à long terme. Encore une fois, je n'avais pas les moyens financiers de mettre toutes mes activités professionnelles en suspens pour être à ses côtés pendant plusieurs mois, mais l'élan de le faire était plus fort que mes peurs de manquer de quoi de que ce soit. J'en suis ressortie transformée après avoir connu une grande phase de « désidentification ». L'expérience de mettre de côté mon personnage, comme si je m'étais départie d'un déguisement qui ne me servait plus, m'a permis de toucher de plus en plus concrètement à la 5<sup>e</sup> dimension, celle du pur amour et de la pure compassion. L'image la plus juste pour décrire ce nouvel état intérieur est l'impression d'avoir été éjectée d'un bocal dans lequel je tournais en rond depuis des millénaires, à travers mes différentes incarnations, et de regarder dans ce même bocal avec bienveillance dans la conscience que je n'y retournerai pas.

Je vis aujourd'hui dans la sensation d'être follement amoureuse, comme si je venais juste de rencontrer l'homme de mes rêves, sans qu'aucun agent extérieur ne soit responsable de cet état de plénitude. C'est la grâce que je souhaite à tous. J'ai donc pris l'engagement de continuer à transmettre au grand public le fruit de mes connaissances et expériences. Mes deux derniers livres ont d'ailleurs été écrits dans le but de partager comment la guérison est au cœur du chemin vers la maîtrise. ***C'est quoi l'amour*** (Éditions Publistar, 2012) raconte

l'histoire de ma grande guérison émotionnelle et ***Vivre et Mourir... guéri!*** (Éditions Ariane, 2014) détaille la guérison spectaculaire de mon amie Anne-Marie ainsi qu'elle a provoqué notre guérison spirituelle à toutes les deux!

Toutes ces transmutations m'ont amenée à conclure que le Paradis sur Terre est accessible à tous, ici maintenant. Suffit d'accepter de se laisser emporter par une petite bascule de temps à autre!

Au plaisir de vous rencontrer dans un événement public, virtuel ou réel et de poursuivre le partage de nos expériences si grandes et magnifiques.

### **L'auteure**

#### **France Gauthier**



France Gauthier est animatrice et auteure de plusieurs bestsellers sur la spiritualité, dont «On ne meurt pas», «Le maître en soi», «C'est quoi l'Amour?» et «Vivre et Mourir... Guéri!». Ancienne journaliste à la télévision, elle a connu un éveil en 2002 après avoir été mise en contact avec son père décédé grâce à l'écriture automatique d'une médium reconnue. Depuis 2010, elle offre des conférences et ateliers très courus sur des sujets audacieux tels que l'élévation de la conscience, la maîtrise, l'alchimie et la connexion avec l'invisible, des concepts qu'elle se plaît à démystifier et à retransmettre avec simplicité et légèreté.

**SITE INTERNET :** [www.francegauthier.ca](http://www.francegauthier.ca)

---

# La bascule qui a sauvé ma vie

Un jour, « ça s'est mis à parler »...

PAR PIERRE LESSARD

---



*« Que voulez-vous savoir que vous ne sachiez déjà ? »*

*Maître St-Germain*

Mon nom est Pierre Lessard. Je veux aujourd'hui vous raconter une partie de mon histoire de vie, celle d'une grande bascule. C'est avec joie que je désire vous la partager, car cette grande bascule a sauvé ma vie. Elle m'a mené vers un bonheur profond et aussi dans une voie qui me permet d'enseigner, de transmettre, de guider les Êtres humains à accueillir certaines bascules et même à les provoquer pour se retrouver au cœur de leur essence.

L'histoire commence à l'adolescence. Vers l'âge de quatorze ans, je rêvais déjà de m'impliquer profondément dans le monde. J'ignore d'où vient ce rêve. Peut-être de ma mère qui, issue du milieu ouvrier, a toujours eu envie de politique

pour s'impliquer. Cette envie d'implication s'est traduite chez moi par une envie de devenir chirurgien. En fait, tout se présentait fort bien. J'étais assez doué pour la chimie, la physique et les sciences naturelles, et, à l'école secondaire, on m'indiquait que la voie la plus naturelle pour moi serait les sciences pures. Donc, à la suite du secondaire, il allait de soi que je m'orienterai en sciences pures ou en sciences de la santé. Or, un phénomène curieux s'est produit. Tant pour moi que pour les conseillers en orientation, le directeur de l'école ou mes parents, je me dirigeais dans le domaine de la santé. À cette époque, il fallait s'inscrire au niveau collégial qui est un niveau transitoire pour entrer à l'université. Lorsque vint le moment de m'inscrire, je coche « Technique administrative » sans hésitation.

Que s'était-il passé à l'intérieur de moi? Difficile à évaluer. Et pourtant, j'étais certain de mon orientation. J'avais délaissé, comme ça, du revers de la main, ce qui m'inspirait depuis tant d'années. En fait, deux éléments étaient en jeu. D'une part, en observant certaines personnes que je considérais très intelligentes délaissier l'université, j'avais interprété que je n'étais sans doute pas assez doué pour y être admis. Mais, en réalité, je n'avais parlé à aucun universitaire. C'était une interprétation libre. D'autre part, j'avais tout de même évalué que notre famille ouvrière modeste avait connu son lot de difficultés qui avaient engendré certaines insécurités matérielles et financières. Je me souviens qu'à cette époque, je voulais surtout sécuriser ma vie, ma carrière et mon avenir, et la technique administrative m'assurerait un emploi assez bien rémunéré — à cette époque, le potentiel d'emploi dans ce domaine était élevé — et donc, une carrière qui s'avérerait simple et déjà presque acquise. J'ai ainsi entamé ce programme d'études de trois ans.

À la fin du collégial, à dix-neuf ans, j'ai décroché un emploi bien rémunéré, et ainsi, une carrière prometteuse s'est dessinée. Je réussissais bien, plus que bien, en fait. J'ai accumulé promotion sur promotion, tant et si bien qu'à vingt et

un ans, je supervisais le travail de huit employés et j'étais responsable du service à la clientèle pour tout le Canada!

Dans ce monde de la gestion, je sentais que pour gravir les échelons, il me fallait obtenir plus de diplômes. Tout en travaillant à temps complet le jour, soit quarante heures semaine, j'ai décidé de m'inscrire au premier cycle universitaire en administration, donc trois années d'études à temps complet le soir. Je combinais travail et études.

Parallèlement, mon envie de contribuer au monde, mon élan humaniste devait trouver sa voie, un exutoire et, très rapidement, il s'est canalisé dans la méditation. Si, dans ma carrière de gestionnaire, la réussite m'apportait beaucoup de reconnaissance sur les plans social et financier, et me permettait de m'offrir tout ce dont j'avais envie — voitures sport, etc. — la joie plus profonde, je l'obtenais dans la méditation, une joie s'apparentant à l'état de grâce, une joie plus extatique, en fait. J'évoluais donc dans une florissante carrière en gestion. Un phénomène intéressant dont je me rappelle est que dès le premier cours à l'université, le soir, je me suis dit intérieurement : "Je déteste ça. Pourtant, je vais faire toute la formation." Détermination? Non. Acharnement. Acharnement par insécurité, par besoin de réussir pour me sécuriser, pour sécuriser ma carrière, pour m'offrir aussi la possibilité d'évoluer dans le domaine de la gestion. C'était ainsi que j'envisageais les choses. Comme je réussissais très bien, je ne remettais pas en question la carrière que j'avais entreprise. Bien que j'aie balancé un rêve, comme ça, en une journée, j'étais convaincu que c'était ma vie.

Durant cette période, mon orientation humaniste m'amena aussi à faire partie d'un groupe explorant les sciences mentales: Quelle est la puissance du subconscient? Quelles sont les facultés mentales, les capacités de manifester ou de transformer quelque aspect dans sa vie? Ainsi, pendant dix ans, j'ai entrepris

une exploration en profondeur de la visualisation et vécu des expériences qui ont développé mes facultés extrasensorielles.

Après le premier cycle universitaire, j'ai ressenti la pulsion d'enseigner. J'ai commencé à enseigner le soir en plus de mon travail le jour, et bientôt, j'ai choisi de dédier mon principal travail à l'enseignement. Enseignement de jour, enseignement de soir, en plus d'avoir une petite boîte de consultation en gestion, bien sûr, pour les entreprises. Encore une fois, une période de travail intense qui a réussi. Ma carrière progressait. Mes affaires étaient florissantes. Je m'offrais tout ce que je voulais. Aujourd'hui, j'appellerais cela des compensations, mais, à l'époque, c'étaient des récompenses résultant d'un travail bien fait.

L'enseignement m'a amené à constater que, dans toutes les structures éducationnelles, il y a place à l'évolution. Et puis, j'ai été inspiré à élaborer de nouveaux systèmes. Alors, j'ai eu l'idée de m'inscrire au doctorat en psychologie, en présentant une éventuelle thèse sur un nouveau système éducationnel. Ayant découvert un docteur en psychologie qui accepterait d'être mon directeur de thèse, je me suis inscrit au doctorat en psychologie. Le processus d'inscription avait une formalité : on devait inscrire un deuxième choix. Ne sachant que choisir, j'ai inscrit M.B.A., soit une maîtrise en administration. Tout un ensemble de formalités a fait en sorte que j'ai dû commencer mon M.B.A. pour que ma demande au doctorat puisse être acheminée dans le système. Assez curieux. Peut-être est-ce que je m'étais trompé? Pourtant, après avoir commencé ma maîtrise en administration, tout en attendant de pouvoir être transféré au doctorat en psychologie, j'ai reçu un avis de refus en psychologie pour différentes raisons : je travaillais, j'étais déjà dans une carrière qui réussissait bien, j'étais bien rémunéré, j'étais déjà en maîtrise. Donc, on m'a refusé sous prétexte que je devais laisser ma place à des plus jeunes. J'avais vingt-six ans à cette époque-là. J'ai donc décidé de poursuivre ma maîtrise en administration qui allait me procurer une autre clé d'autonomie et de reconnaissance pour faciliter mon travail en gestion.

Je m'étais alors profondément investi comme conseiller dans la société de consultation en gestion que des amis très chers avaient créée. Nous avions de multiples projets, audacieux, brillants, stimulants! Nous élaborions des projets pancanadiens de très grande envergure, avec un volet humaniste, projets qui exigeaient de nous un investissement personnel considérable. J'y versais aussi une partie de mon salaire d'enseignants et tous mes honoraires professionnels; d'autre part je cautionnais notre société dans ses emprunts bancaires (nous nous investissions dans des projets grandioses dont les dépenses étaient plus élevées que les revenus générés par nos contrats). Les résultats escomptés dans ces projets ne sont pas venus aussi rapidement que prévu. Les dettes se sont accumulées non seulement pour moi, mais pour toute la compagnie. Je me rappelle très bien la période où tout s'est déclenché. Nous venions de décrocher un magnifique contrat à long terme dans lequel j'étais impliqué comme conseiller principal. Je n'étais pas certain que nous avions toutes les ressources humaines pour accomplir le travail ni les ressources financières pour embaucher.

J'envisageais la somme de travail et appréhendais être tenu de faire une grande partie de celui-ci qui aurait dû être faite par des techniciens. Heureux de l'obtention du contrat je ne ressentais plus soudainement l'envie de l'exécuter. Un vendredi en fin d'après-midi, le déclencheur fut la demande d'une institution bancaire qui était notre cliente. Elle exigeait que le nouveau formulaire sur lequel nous travaillions soit prêt pour le lundi suivant. Bien que ce type de demande voire d'exigence est fréquent et tout à fait normal dans le milieu, ce jour-là elle m'a heurté de plein fouet! *Qui dans le monde souffrirait que ce rapport ne soit pas prêt lundi*, tempêtais-je intérieurement! Alors que plusieurs d'entre nous devront travailler tout le week-end, éloigné de nos familles et amis, délaissant l'aspect humain... Je réalisai en un instant que j'œuvrais dans un milieu de performance qui ne me correspondait pas du tout. Je choisis alors de méditer tout le week-end et d'accueillir l'inspiration quant à ma vie.



Le lundi tout était clair pour moi. Je m'étais égaré dans ce monde. Je transmis à mes partenaires que je quitterais mon rôle de conseiller en gestion dans 3 mois puis que je délaisserais totalement ce monde que je ne reconnaissais plus du tout. À la suite de ces 3 mois, je me consacrai à l'enseignement, espérant récupérer les honoraires non perçus et les prêts que j'avais consentis à mes amis.

Puis arriva un événement fatidique : une des banques qui nous avait consenti un prêt nous a demandé de rembourser la somme prêtée, et comme nous avons signé tous solidaires, ce fut la faillite totale, la perte de tout, complètement tout ce que mon statut d'administrateur avait créé: ma réputation, mes biens, etc. Une sensation de grande trahison m'envahit.

Toutefois, ce n'est pas le fruit du hasard que cela se soit produit à ce moment-là, car depuis quelques années, par période je mettais en doute mon travail — je devrais dire, j'éprouvais la sensation de ne pas aimer cela. C'était un monde de performance, de concurrence qui ne me correspondait pas, même si je réussissais. En fait, j'ai constaté que la réussite des quinze années précédentes a fait en sorte que j'ai continué, me leurrant, en pensant que j'aimais ça. En fait l'euphorie générée par la création de mégaprojets, les visions utopiques nourrissantes et les reconnaissances professionnelles et financières furent de véritables leurre. Sans m'en rendre compte, tout cela était compensations qui m'aveuglaient de moi-même, jusqu'au jour où la faillite dissout les compensations et m'éclairât.

Pendant que je continuais un peu l'enseignement, je me suis de plus en plus intéressé à l'aspect humain et spirituel, à l'aspect des sciences mentales, à l'astrologie, aux soins énergétiques, aux vies antérieures. Je suis entré dans un monde qui me passionnait tant et tant que je m'y suis totalement consacré. J'étais ruiné : je vivais avec très peu de choses, et mon salaire d'enseignant était

complètement confisqué pour le remboursement des dettes. Toutefois, j'ai réussi à m'imprégner profondément dans le monde des soins énergétiques, et j'offrais des soins à des gens en déséquilibre, qui éprouvaient beaucoup de maux, de douleurs, de souffrances. Et je les offrais gratuitement, me déplaçant d'un endroit à l'autre de la ville. Après deux ou trois ans, j'ai choisi de m'installer dans un petit cabinet avec une amie avec laquelle j'avais fait beaucoup de recherches. On a tenté l'expérience d'ouvrir un tout petit cabinet que l'on partageait, qui ne coûtait pas très cher, mais qui nous coûtait beaucoup en réalité, car nous n'avions pas de revenus substantiels. Alors, nous faisons des soins: elle faisait du rebirth, et moi, des soins énergétiques. Pour nous sécuriser, nous avons décidé d'offrir chaque semaine des conférences dans notre petit cabinet qui pouvait accueillir dix-huit personnes.

C'est alors qu'un deuxième niveau de bascule s'est amorcé.

Le premier niveau de bascule m'avait presque sorti de la gestion...mais il en fallait un autre beaucoup plus intense! Ce premier niveau avait été la prise de conscience du manque de profondeur et d'humanité de mon travail en gestion accompagné de la grande faillite et la blessure de trahison de la part mes amis. Pourtant j'avais continué l'enseignement en gestion et il fallait quelque chose de puissant pour m'en sortir! Lors de la première conférence, pour défrayer le coût de notre cabinet, j'avais choisi de parler des soins énergétiques. Un phénomène curieux se produisit.

J'avais l'habitude d'enseigner, car j'enseignais depuis dix ans à cette époque. J'avais l'habitude de préparer un cours, d'être inspiré. Et pour cette première conférence, aucune inspiration ne m'était venue. Je n'arrivais pas à préparer le cours. Je me suis dit que je connaissais très bien le sujet dont j'allais parler, et que ça allait bien se passer. Je me suis présenté devant les dix-huit personnes venues assister à la conférence, et je n'arrivais pas à avoir une idée claire de ce

que j'allais dire. J'ai commencé en disant bonjour, et puis, tout à coup, je me suis mis à parler. En fait, je devrais dire « Ça s'est mis à

parler ». Je ne choisissais pas mes paroles, je ne savais pas la phrase que j'allais dire, j'avais oublié la phrase que je venais de dire. J'étais totalement confus, tant et si bien qu'après un moment, j'ai dit aux gens : « Je suis désolé, je suis confus, je ne sais pas ce qui m'arrive. » Et les gens m'ont regardé et m'ont dit : « Mais, Pierre, ton propos est passionnant! Continue. » Interloqué, j'ai poursuivi et le même phénomène a continué. En fait, j'ai oublié tout ce que j'avais dit, je ne savais pas ce que je disais. Et, à la fin de la soirée, les gens m'ont dit : « C'était une merveilleuse conférence. » Les gens en ont redemandé.

Deux semaines plus tard, j'ai présenté une autre conférence, cette fois sur la méditation. Le même phénomène s'est produit : j'étais dans une confusion totale, j'avais l'impression de perdre la carte. Je n'avais aucune idée de ce qui se passait, et cela m'inquiétait profondément. J'ai abandonné le cabinet, les soins énergétiques, et ma voie spirituelle qui, je croyais, me faisait dérailler. Je croyais que j'allais devenir fou. Je n'avais plus la maîtrise de ma pensée ni de mes paroles. Et même si tous autour de moi reconnaissaient la beauté et la profondeur du discours, moi, je n'en connaissais pas la source!

Vous devinez qu'un processus de canalisation transmédiumnique s'était déclaré, mais, moi pas, du moins à cette période.

Il me fallait me retrouver, il me fallait du temps, de l'espace. Je ne savais plus comment s'alignerait ma vie. Alors je me suis donc destiné à un vieux projet de jeunesse : faire le tour du monde avec mon baluchon.

Et je suis parti avec une copine, dans l'idée de voyager. Je ne voulais absolument pas suivre une piste spirituelle ou chercher dans les espaces subtils

les explications. Voyager et me retrouver dans ma capacité de me réjouir de la vie! Et, pourtant, malgré mon intention très claire d'éviter tout ce qui aurait pu être mystique, ésotérique ou spirituel afin de ne pas sombrer dans la folie, voilà que le 'hasard' ou les rencontres fortuites m'entraînaient vers des maîtres. Un

jour, par exemple, sans chercher cette rencontre, je me suis retrouvé seul avec Amma, 'divine mother'. Elle m'accueillit avec tant d'amour, elle semblait me connaître o du moins me reconnaître. Elle me proposa de travailler avec elle auprès pour les gens qui souffraient. Elle me disait des choses si étonnantes sur moi-même. Par exemple, que ma vie était celle d'un guérisseur et que j'étais vraiment investi d'un maître non incarné qui me guidait. Le gestionnaire cartésien, qui avait quand même fait un grand parcours en méditation depuis les quinze dernières années et dans des domaines parallèles, était renversé. Je ne savais pas ce qui se passait, je ne savais pas ce qu'était un médium, et qui était le maître non incarné. J'étais secoué, plus encore que lorsque j'avais tout perdu, trahi par mes copains qui m'avaient mené à la faillite et qui avaient fait en sorte que je m'étais retrouvé dans la rue. Cette fois, j'étais décontenancé. Qu'est-ce que tout cela signifiait?

Pourtant, j'ai continué à méditer jour après jour. Alors que je méditais un jour auprès de ma copine, je suis entré dans un curieux état, qu'aujourd'hui je nommerais état de conscience et d'amour expansif et altéré, et j'ai entendu une voix qui parlait à travers moi, qui n'avait pas le même timbre, pas le même vocabulaire. Je m'entendais parler. Ce fut ma première expérience de channeling. Je ne savais même pas ce que c'était. J'entendais la voix qui disait : « Que voulez-vous savoir que vous ne sachiez déjà? » Et voilà que le processus de canalisation a débuté. J'ai laissé place à la voix, bien qu'intrigué, renversé, parce qu'intérieurement, je savais ce que j'avais ressenti à l'adolescence, la partie du moi qui voulait collaborer à des changements du monde, à des éclairages réels. Cette partie-là était toujours vivante, et cette partie-là était guidée.

Je synthétise mon récit. Plusieurs évènements et expériences se sont ajoutés aux deux bascules vécues pour orienter tout mon parcours. Plusieurs années et plusieurs amis furent nécessaires pour me conforter dans ma nouvelle vie

lorsque je revins de mon long périple. La voix qui parlait à travers moi s'exprimait continuellement et ses propos étaient sans aucun doute ceux d'un maître ascensionné. Il me demanda d'accueillir tout son enseignement et de choisir de l'intégrer en moi et dans ma vie. Il m'éclairait sur tout et tout le temps. Sa connaissance était infinie. Un jour, à la suite d'un channelling public, je réalisai que les propos que j'entendais intérieurement n'étaient plus les mêmes que ceux qu'il transmettait par ma voix. Je recevais des connaissances différentes afin de pouvoir un jour les enseigner moi-même. Les messages étaient grandioses sur une multitude de sujets.

Parallèlement, j'étais guidé à offrir des soins. Et progressivement, l'enseignant, guide spirituel en formation, jour après jour, expérience après expérience, faisait sa route. Il y a de cela maintenant trente ans, et depuis, je transmets en canalisation et en état d'éveil, j'offre des soins, j'enseigne les soins, je guide des gens. Et la principale guidance que j'offre et que j'aime offrir, c'est celle qui invite l'Être à être au cœur de lui-même, à respecter son essence, son élan créateur.

Je m'étais séparé de moi-même, je m'étais divisé. Par insécurité profonde, j'allais à l'encontre de ma vie. Il y a eu un choc important, une perte matérielle totale. Cela aurait pu être une maladie, un accident. J'ai été choyé; cela a été une perte de tout. Et lorsque j'ai tout perdu matériellement, affectivement, je me souviens très bien du moment où je me suis dit : je n'ai rien perdu, car j'ai tout gagné, soit la présence à moi-même, à qui je suis vraiment. C'est ce que je souhaite à tous et c'est ce que je veux collaborer à faire émerger en chacun, soit la sensation de soi sur la voie du Soi.

## L'auteur

### Pierre Lessard



Médium, Pierre Lessard canalise les Énergies du Maître Saint-Germain qui l'incorporent pour livrer ses messages et ses enseignements. Pendant qu'il vibre dans d'autres dimensions, Le Maître Saint-Germain utilise totalement son corps en mouvement, modifiant sa physionomie et transformant sa voix. Depuis 25 ans, Pierre Lessard consacre sa vie, au Québec et en Europe, à la diffusion d'enseignements universels transmis par le Maître Saint-Germain. En état de veille ou par la canalisation transmédiumnique, il oeuvre sous forme d'entretiens privés ou publics, d'ateliers, d'interventions énergétiques, invite les êtres à découvrir en eux la vastitude et la puissance de leur élan créateur, et à accueillir l'inspiration du «Je Suis Véritable».

**SITE INTERNET :** <http://www.rayonviolet.com>

---

# L'appel du héros

**Traverser le portail vers un nouveau monde**

PAR MARTIN BILODEAU

---



*« Dans la solitude et le silence,  
je peux percevoir les synchronicités et entendre l'écho de ma conscience. »*

J'étais à la croisée des chemins entre l'adolescence et la vie d'adulte lorsque mon âme s'est mise à crier si fort que je ne pouvais qu'entendre son appel. Tout le reste n'avait plus d'importance. Il fallait répondre à sa soif de sens, car c'était devenu une question de survie. Sans le savoir, cette voix intérieure me mènera vers mon premier grand voyage initiatique. À cette époque, les deux forces primordiales de mort et de vie se livraient bataille en moi. Je devais comprendre le sens ultime de mon existence ou me laisser mourir de mon anorexie. J'avais

déjà eu une hospitalisation et j'étais suivi par de nombreux spécialistes. Pourtant, très inconsciemment je voulais m'effacer tout doucement de cette vie. J'étais habité par un grand désenchantement qui avait fait place à une enfance magique et remplie de merveilleux. Je refoulais également une homosexualité qui me terrassait et qui me condamnait à une vie sans amour. C'est ce que je croyais à cet âge, et par chance, l'avenir allait me donner tort.

Élevé dans une famille harmonieuse au cœur du Lac-Saint-Jean entouré d'amour et d'abondance, il me manquait toujours quelque chose. Je sentais que la vie avait plus à offrir et qu'une part invisible se cachait à ma conscience. Je voulais de l'intensité et explorer le monde. Je désirais vivre toutes les beautés de l'expérience humaine, guérir mes blessures, connaître l'amour et sublimer mon passé. Je ne le savais pas encore, mais pour cela, j'allais devoir me dépouiller de tout y compris d'une part de moi-même.

Je quittais donc mon nid familial à l'aube de mes 17 ans. Peu d'argent en poche, j'enfourchais mon vélo avec quelques vêtements, une tente et un sac de couchage pour parcourir les États-Unis. Je voulais découvrir le monde et j'ai trouvé bien plus; mes territoires intérieurs, la méditation, le bouddhisme et quelques clefs du bonheur. Je vous partage ici quelques récits de ce voyage qui fût mon premier grand rite de passage. Les moments que j'ai choisis d'écrire sont ceux dont les enseignements de vie ne m'ont jamais quitté depuis près de 20 ans.

### **Fuir pour mieux se retrouver**

Je ne me souviens plus très bien si c'était davantage une fuite qu'une aspiration à l'aventure et au dépassement. Peut-être était-ce justement un peu des deux. Je ressentais à cette époque un immense vide en moi. Dans ce vide, un cri de l'âme me réveilla de mon sommeil. Vous savez, c'est ce genre de pulsion intérieure qui provient du plus profond de soi et qui se manifeste souvent dans



des moments de chaos et de crise.

Pour ma part, j'ai eu besoin de tout quitter, me dépouiller de toutes mes croyances et mes identités pour contacter ma force véritable et éveiller ma passion de vivre. C'est à mes 17 ans que j'ai reçu mon premier appel pour la « Quête » qui allait me mener au bout de moi-même. J'étais habité par des multiples questionnements existentiels qui tentaient de trouver une direction à ma vie et allaient me servir de guide toute ma vie. On me parlait d'études, de boulot, de petite amie et moi je rêvais de missions humanitaires au bout du monde, de prière et de silence, d'une île déserte pour passer mes jours à observer le ciel et la terre et de trouver une mission spirituelle à ma vie.

### **Profondeur de la solitude et du silence**

Je quitte alors les rives du Lac-Saint-Jean au début de juin pour parcourir à vélo les États-Unis. Dès les premiers jours, un univers intérieur apparaît. Au début, je me parle tout seul pour enterrer le « bruit » envahissant et oppressant du silence. Face à ce silence qui tente toujours de s'imposer, je résiste. Je fredonne une chanson, je me rappelle des souvenirs, je compte les lacs que je passe, pense à mon prochain arrêt, etc. Il est déjà clair que c'est moi qui vais perdre cette lutte contre cet ennemi qui deviendra bientôt un ami loyal et fidèle pour le reste de ma vie, le silence. Après quelques jours, quelque chose s'apaise en moi. J'ai moins peur du silence et de la solitude. Je réalise que la solitude ici n'est pas une punition. Je l'avais souvent perçue souvent ainsi dans ma recherche constante d'être aimé. Être seul a souvent voulu dire être rejeté ou ne pas avoir d'amis. Aujourd'hui, j'ai choisi cette solitude et cela me permet d'en retirer quelque chose de complètement différent.

Je pédale en moyenne 140 km par jour dans les montagnes, les plaines et la nature sauvage de la Nouvelle Angleterre. Enfin seul, je déguste toutes ces minutes de silence solitaire. Au rythme de ma respiration, je m'entends enfin penser. Je progresse sur l'élévation de ces montagnes et chaque jour je descends de plus en plus en moi-même. La nature semble faire écho à mes

questionnements et mes réflexions. Quand mon mental arrête de résister, je suis en communion avec ce qui m'entoure. J'apprends à être complètement dans le présent. Ainsi, l'oiseau qui danse dans le vent m'apprend la non-résistance, mes propres limites physiques m'apprennent l'amour propre. Plus grands sont les efforts vers le sommet de la montagne et plus grande sera l'euphorie lors de la descente. Le lever du soleil me rappelle que chaque journée est une nouvelle chance de devenir l'homme que je désire être et une opportunité pour construire ma vie selon mes idéaux.

Ainsi dans la solitude et le silence, je peux percevoir les synchronicités et entendre l'écho de ma conscience. Bien sûr, je fredonne encore souvent des chansons dans mes moments de solitude, mais pas pour fuir la voix de mon âme.

### **S'en remettre à la vie et la découverte de la loi de l'abondance**

Durant ces semaines de voyage, j'ai eu quelques moments de découragement... plusieurs moments de découragement pour être honnête. À chaque fois se manifestait un petit miracle à travers la générosité et la bienveillance d'un étranger qui avait été mis sur ma route. Dès l'instant où je lâchais prise sur la situation et que je tournais mon regard vers le ciel en disant, svp aidez-moi, car je n'en peux plus, le miracle se produisait. Vous devez savoir que je dormais presque toujours à l'extérieur dans les champs, la forêt ou les parcs. Je ne mangeais pas à ma faim et devais composer avec les aléas de dame nature en permanence.

Des anges gardiens, il y en a eu des dizaines. Un jour, sans me prévenir un homme est allé faire l'épicerie et est revenu avec un sac plein de nourriture pour moi qui errait dans le stationnement en cherchant ma prochaine destination sur ma carte. Un agent de sécurité m'a ouvert le lobby d'un centre d'achat pour y passer la nuit à Boston, car j'étais perdu en plein milieu de la nuit dans un quartier pas trop sécuritaire.

Une de mes plus belles rencontres fut celle avec le trompettiste David Krauss et sa femme Karen. Je roulais depuis 3 jours sous une pluie torrentielle. Tout était mouillé, mes chaussures, mon sac de couchage, jusqu'à mes vêtements les plus intimes. Je pédalais avec des sacs de plastique dans les pieds en dessous de mes bas pour tenter de les garder au sec. Après ces trois jours, j'étais sous le bord de l'épuisement et de l'hypothermie. C'est beau les montagnes, mais en vélo, ça épuise à la longue. Toujours est-il que je me suis perdu entre deux « highways » et demandais mon chemin aux gens qui passaient. Tout à coup, un homme et sa femme s'arrêtent vers moi. Après avoir discuté un peu, il m'invite tout simplement chez eux. Wow, je rêve juste d'être au sec! Je découvre une immense demeure dans la montagne, des œuvres d'art partout et un terrain magnifique. Et bien imaginez-vous que j'ai été invité à y résider pour 3 jours et ils m'ont invité à des concerts, une pièce de théâtre et je me suis même réveillé seul un matin avec une note qui disait « we're come back soon, .... ». Ils m'ont traité comme un membre de leur famille, moi qui étais un pur étranger qui parlait à moitié leur langue. Oui, petit détail, on n'est pas très bilingue à la sortie de l'adolescence quand on est élevé au Lac-Saint-Jean ;).

Toutes ces rencontres m'ont fait reprendre confiance en l'humanité à travers ces gestes de pure générosité et bonté de cœur. Depuis ce temps, je fais toujours confiance aux gens même si parfois ils n'ont pas des intentions aussi pures que David et Karen. La plupart du temps, je rencontre des êtres de pure compassion partout dans le monde. J'ai aussi décidé que dans ma propre vie, la peur de l'« autre » ne serait jamais plus grande que mon désir de solidarité et d'entraide.

### **La rencontre de Bouddha**

Dans cette aventure parsemée de multiples rencontres, une personne m'a remis un livre sur le bouddhisme d'Alexandra David Néel. Nous discutons du sens de la vie, de la souffrance et de nos rêves d'avenir. J'étais habité par une soif immense de comprendre et cette personne a certainement été la plus signifiante

de mon parcours spirituel. Elle m'a ouvert la porte vers un monde inconnu et mystérieux qui allait devenir mon univers.

Dans cette lecture j'ai retrouvé la vision que j'avais du monde, une réponse à mon pressenti sur l'essence sacrée de la vie et le même regard d'amour et de compassion que je voulais porter sur les autres. Dès cet instant, je me suis mis à la pratique de la méditation de manière quotidienne. Cette voie spirituelle est devenue une religion et cette religion est devenue un art de vivre. Mon parcours bouddhiste m'a amené à suivre un cheminement dans plusieurs centres bouddhistes ainsi que des retraites et initiations partout dans le monde. Aujourd'hui, j'ai le bonheur de partager cette passion dans mes formations et de guider des retraites sur toutes les formes de méditation. Je manifeste ainsi mon désir d'être un instrument de sagesse et de guérison pour tous les êtres sensibles.

Depuis cette première lecture, j'ai dévoré tous les ouvrages de cette auteure très prolifique ainsi que ceux des grands maîtres de la méditation. À l'instant où le bouddhisme est entré dans ma vie, mon âme a commencé à être nourrie et je n'ai plus jamais perdu contact avec mon essence véritable. Je ne pense pas que le bouddhisme soit l'unique voie. Pour moi, ce fut la réponse, mais je souhaite à tout le monde de trouver une tradition spirituelle qui offre à la fois des réponses sur le sens de la vie et un chemin d'éveil et de transcendance.

## **Le retour**

Dans toute cette aventure, j'avais découvert certaines clefs pour une vie plus riche de sens et j'ai trouvé des sources de bonheur durables :

- La fin de quelque chose est toujours le début de quelque chose de plus grand encore
- Il faut agir pour transformer nos peurs et dépasser nos limites

- Quand on croit en l'abondance, il y aura toujours de l'aide sur le chemin
- Le bonheur tient à peu de choses et se déguste toujours dans le présent
- Toujours pratiquer les enseignements spirituels et les intégrer dans son quotidien

Je souhaite à tous de reconnaître l'appel de leur quête dans des moments de doutes et de souffrances. Puisse ces épreuves devenir des opportunités de dépassement et d'éveil du pouvoir immense qui nous habite tous.

## L'auteur

### Martin Bilodeau



Martin Bilodeau est formateur, conférencier et thérapeute depuis près de 10 ans au Québec et en France. Il anime essentiellement des événements et des retraites de méditation active, tantrique et contemplative. Il offre également des programmes de gestion de stress et d'initiation à la pleine conscience en entreprise. Diplômé universitaire en psychosociologie des communications, c'est avec optimisme et vision qu'il a œuvré dans le domaine du développement social et organisationnel.

Tour à tour, il a été intervenant, formateur, responsable régional dans le secteur de la jeunesse et de l'éducation comme à la Conférence régionale des élus et à l'instance Réunir Réussir de la Fondation Chagnon. Passionné de méditation depuis plus de 15 ans, il a complété un programme de 6 ans sur la psychologie et la mystique bouddhiste tibétaine. Son cheminement l'a amené à vivre plusieurs retraites et initiations en orient comme en occident dont une retraite fermée d'un mois au Népal. Suite à sa diplomation en psychologie sacrée et rites de passage à l'École Ho, il a poursuivi un cheminement auprès de Jean Houston en Californie, fondatrice de nouvelles approches en leadership social et psychologie sacrée. C'est avec beaucoup d'émerveillement, d'ouverture, et d'enthousiasme qu'il partage et enseigne ses passions.

**SITE INTERNET :** [www.martinbilodeau.com](http://www.martinbilodeau.com)

---

# Les défis à relever

**Partir à la découverte de Soi**

PAR JACQUES MARTEL

---



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

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

## **Cette petite voix à l'intérieur de moi**

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

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

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

## **L'idée d'un Grand Dictionnaire**

C'est en 1990 que m'est venue l'idée de rédiger un dictionnaire traitant des causes métaphysiques des malaises et des maladies. Et l'année suivante, au moment où je me suis mis à la tâche, ma vie s'est transformée. À ce moment, je ne me doutais pas de la somme de travail qui m'attendait. Heureusement, car, si

je l'avais su, je crois que je n'aurais jamais mis en branle ce projet, mais je m'étais dit : « Une chose à la fois! Je vais y arriver; je vais travailler jusqu'à ce que je sois suffisamment satisfait des résultats pour publier cet ouvrage. »

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

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

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

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

J'ai dû mettre des balises quant à l'information que je désirais proposer dans ce



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

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

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

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

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

je ne pouvais pas écrire n'importe quoi, c'était simplement l'illusion du mental que d'en arriver à cette interprétation.

Un jour, j'avais expliqué au premier graphiste avec lequel j'ai fait affaire pour le Dictionnaire qu'il m'arrivait d'écrire « n'importe quoi », et il avait pris cette information au premier degré, ce qui veut dire qu'il pensait que je me foutais des gens. Et même si j'avais pris le temps de lui expliquer ce que je viens de dire, il ne concevait pas que je puisse fonctionner par intuition ou ce que certains appellent l'écriture automatique. Il a donc été soulagé lorsque je lui ai proposé d'enlever le nom de son entreprise sur les premières pages d'informations qui mentionnaient avec quel graphiste nous avons fait affaire.

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

Garder mon ATTENTION fixée sur mon but me permettra de trouver mon chemin pour sa réalisation, de faire se produire les situations ou d'attirer les gens qui pourront m'aider dans sa réalisation. Car la loi spirituelle dit : « Je deviens ce sur quoi je porte mon attention ». Alors si je porte mon attention sur CELA, je deviendrai CELA, le témoin vivant de ce but que je poursuis. Mon récent livre « *Le Pouvoir de l'ENGAGEMENT... ou comment agir en GAGNANT !* » explique bien aussi la façon d'atteindre ses buts et nous donne des exercices pratiques pour ce faire. Il met en évidence pourquoi l'engagement me permet de me connecter davantage à mon pouvoir intérieur.

Il est certain que, dans le monde physique, nous aimons avoir une certaine reconnaissance pour tout le travail effectué. Cependant, il est important de

garder toute l'humilité qui va avec le fait d'être parfois guidé, comme ce fut le cas pour moi par un Maître spirituel du nom de Fubbi Quantz.

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

Il est important de prendre conscience qu'afin de réaliser ce que nous voulons, la vie nous a préparés sous bien des aspects, parfois anodins, en nous donnant les outils dont nous avons besoin, la force qui nous est nécessaire, la détermination que nous avons forgée à l'intérieur de nous, le pouvoir de voir l'Amour en toute chose, la conscience de vivre pleinement le moment présent, sachant que l'Âme que je suis peut tout, est partout et sait tout.

## L'auteur

### Jacques Martel



Jacques Martel est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont «*Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*», un best-seller lu par déjà plus de 1 million de lecteurs. Jacques Martel est aujourd'hui un auteur, formateur et conférencier de renommée internationale. Jacques est président et fondateur de *ATMA Inc.* qui regroupe les *Éditions* (livres) et *Productions* (CD musique et vidéos) *ATMA Internationales*.

SITE INTERNET: <http://www.jacquesmartel.com>

---

# Le seuil et l'escalier

Retrouver tout ce que l'on sait encore à 7 ans

PAR MAUD SÉJOURNANT

---



*« Nous sommes soumis à un conditionnement que j'appelle 'la domestication' et nous oublions de reconnaître qui nous sommes vraiment. »*

*Don Miguel Ruiz*

J'aime ce thème de «point de bascule»; il est ouvert à tous les types d'expériences et reflète notre ouverture au changement inhérent à notre personnalité; il nous offre la possibilité de découvrir un autre univers, en tout cas un point de non-retour qui nous permettra de trouver un nouvel équilibre et donc de changer notre perspective habituelle.

Lors de ma préparation à ma première communion, j'eus la chance d'avoir un aperçu de ce que nous avons d'emblée à la naissance: notre nature divine; la notion d'éternel me turlupinait et je posais beaucoup de questions au cours de catéchisme; mon mental qui commençait à se développer à l'aube de mes sept ans essayait vainement de comprendre;

- Mais qu'est-ce qu'il y avait avant la création du monde ?

- Il y avait Dieu, répondit l'abbé

- Mais qui y avait-il avant Dieu ?

J'essayais de voyager dans le temps aussi loin que je pouvais, et j'eus soudain l'impression de passer « de l'autre côté », d'entrer dans un autre univers où toute question était vaine et ma parole s'arrêta sur mes lèvres, suspendue, car sans objet; pendant quelques instants, j'eus l'expérience de l'infini, de l'éternel, où toute activité mentale s'arrête. Un sentiment d'émerveillement me remplit. Je sus alors tout ce que l'on peut être vraiment. Depuis, je n'ai eu de cesse de retrouver cet espace-temps ineffable.

Mais voilà, ensuite, ce n'est pas si simple; en effet, on est plongé dans une acculturation nécessaire sans doute pour vivre en société, mais pas forcément en harmonie avec l'espace de vérité qu'est l'évidence d'être; commence alors les : 'il faut ' et 'on doit' auxquels il est demandé de se conformer sous peine de punitions diverses dont la plus signifiante est le retrait éventuel d'amour – même si cela n'est pas dit expressément de cette manière. Tout le monde s'y met: la famille bien sûr, l'école, la religion, les lois civiles, la mode, etc.

Don Miguel Ruiz, auteur des Quatre Accords Toltèques, qui a été un de mes enseignants et qui a sa manière à la fois simple et directe d'expliquer les choses, développe cette idée dans ses livres. Nous sommes, dit-il, soumis à un conditionnement qu'il appelle 'la domestication', et nous oublions de reconnaître qui nous sommes vraiment". Lors de mon enfance, je savais donc que je venais de cet univers si vaste et en même temps si familier et évident même si je ne savais pas encore que j'étais moi-même cet univers. Ce qui m'était proposé ou

même imposé avec parfois de bonnes intentions: “il faut que tu sois ‘bien élevée’... me semblait à la fois nécessaire: se retrouver en société avec les mêmes codes de bienséance, mais aussi restreint: “les filles ne doivent pas mettre de pantalon pour aller en classe,” oui, c’était encore vrai dans l’école de mon enfance. Mon vécu mystique, c’est-à-dire direct et non-intellectuel de la religion me permit heureusement d’en bénéficier et de vivre les sacrements catholiques de l’enfance de manière profonde comme je le raconte dans La Spirale Initiatique; par contre, lorsque je commençais à questionner le système des institutions religieuses, je réalisais la non-adéquation entre ces deux mondes: mystique et religieux; c’est sans doute dans cet espace que naquit pour moi la conscience chamanique qui attire de plus en plus ceux qui se trouvent eux aussi dans cette faille entre le vécu personnel et ce qui est proposé par les anciennes religions.

Je vois maintenant que ce vocable de ‘chamanisme’ est utilisé de plus en plus dans ce sens de contact direct personnel avec le monde de l’esprit; parfois il est assimilé aux cultures qui l’ont toujours pratiqué, ou encore aux états modifiés de conscience qui accompagnent parfois notre contact direct avec les esprits non manifestés; ce qui est important en tout cas est cette idée de relation directe avec le cosmos et la réalisation progressive de notre Unité.

Je me sentais donc assez seule dans ma perception de cet univers infini que je pouvais retrouver aisément dans le contexte de la nature. En faisant de la voile, j’ai appris à comprendre les cycles des marées, les alternances du plein et du vide, du féminin et du masculin; le vent m’a donné la conscience des directions que l’on appelle dans notre culture la “ Rose des Vents” et qui s’appelle la Roue de Médecine dans la culture amérindienne;

Mes traversées à la voile de l’Atlantique m’ont donc mené vers le peuple du nouveau continent qui m’a permis de découvrir une famille de cœur et d’esprit et de me sentir ‘à la maison”, home. À Santa Fe, j’ai aussi trouvé une culture assez diverse qu’on appelle New Age et qui est vue parfois de manière péjorative par

certains; mais j'y vois les graines du monde de demain portées par d'extraordinaires leaders et visionnaires.

Ce fut donc un second point de bascule pour moi: me retrouver dans un environnement culturel qui avait déjà intégré depuis des millénaires ce rapport à la nature et surtout qui ne l'avait pas perdu comme notre civilisation occidentale; n'oublions pas qu'il y a 30 ans (date de mon arrivée aux USA) , on ne parlait pratiquement pas d'environnement, de préservation, d'écologie; je retrouvai donc au Nouveau-Mexique, état du sud des États Unis, un peuple premier qui parlait comme moi avec les éléments et les respectait. Je n'étais plus seule dans ma relation avec le monde naturel; cela n'est pas une religion transmise par révélation à un humain comme la plupart des autres, mais c'est la traduction de notre univers extérieur et intérieur sous la forme d'un monde à 7 directions appelé 'Roue de Médecine'. C'est en se mettant dans un rapport direct avec l'esprit des directions que l'on se découvre soi-même et que l'on apprend son propre pouvoir que les Amérindiens appellent "médecine personnelle".

Pendant les années qui suivirent, j'absorbais comme une éponge leur manière de se relier à l'univers, cette cosmologie, le Cercle de Vie qui, depuis, à été ma référence comme est la boussole pour un navigateur; c'est ce que je présente dans mes audio et vidéo. Ce fut donc des retrouvailles profondes avec un monde sauvage qui m'habitait et que j'ai retrouvé en découvrant mon animal totem. Je viens d'ailleurs de faire un voyage de 7500 km dans la nature sauvage des Montagnes Rocheuses et sur la côte Nord-Ouest américaine tout en photographiant les animaux que je rencontrais : bisons, cerfs, élans, aigles, ours, etc. Vous les verrez sur mon blogue.

Les deuxièmes retrouvailles se firent à travers la personne de don Miguel Ruiz ; lorsqu'il m'a ouvert sa porte pour la première fois à Santa Fe où il habitait alors, il m'a accueilli en me disant avec son accent espagnol: "*You arrrrre an angel*"; même si j'ai pensé au début que c'était une manière de parler, au plus profond de moi, j'eus le sentiment que quelqu'un me voyait enfin pour ce que j'étais, pour

l'espace immense que j'avais visité dans mon enfance et où , seuls, pensais-je dans mon conditionnement naïf, les anges avaient accès. Dans cette reconnaissance profonde, il m'a renvoyée à moi-même, comme peuvent et savent le faire les vrais maîtres; cette vision de cœur à cœur a sans aucun doute été un autre point de bascule et, depuis cette rencontre, j'ai continué à partager cette conscience de l'être avec ceux que j'accompagne dans mes programmes à distance ou mes stages. J'ai même intitulé un de mes ateliers: 'Vivre le paradis sur terre', car ce que m'a transmis Miguel est de cet ordre: par notre choix, nous avons le pouvoir de vivre dans le monde que nous créons: allons-nous choisir le paradis ou l'enfer ? Ceci est une révolution, une reprise formidable de pouvoir personnel, si nous le vivons vraiment au quotidien.

Mais je veux aussi rassurer ceux qui ont eu un point de bascule important dans leur vie, soit sous la forme d'une compréhension profonde d'une partie d'eux-mêmes, de leur place dans l'univers, ou d'un éveil spontané; il est important de savoir que même si l'on a ces moments de découverte ou de rencontre qui changent profondément notre perspective, nous avons aussi des sortes de rechutes, ou des retours en arrière provoqués par nos anciennes habitudes; nous remettons en question notre expérience et nous questionnons notre réalisation; un peu comme dans une mauvaise connexion WiFi où de temps à autre, nous ne sommes plus 'branchés'. Il ne faut pas s'affoler ni prendre cela au sérieux; il s'agit d'une panne momentanée; cela a même été appelé de manière plus dramatique 'la nuit noire de l'âme ' comme en ont témoigné certains mystiques.

Ce sont des passages tout à fait normaux comme ces promenades où, dans un passage forestier ou au fond d'une gorge, l'on perd de vue le sommet vers lequel on se dirige; en continuant tranquillement nos pas sur le chemin nous retrouverons la vue de la montagne peut-être d'un point de vue différent.

L'essentiel est de continuer de se purifier, comme disent les Amérindiens, ce que veut dire enlever les obstacles qui nous empêchent de voir notre propre vérité, questionner les croyances installées qui nous masquent notre vraie nature; plus



cela va, plus je comprends qu'il s'agit de se débarrasser de filtres inutiles plutôt que d'acquérir encore plus de 'stuff, de trucs' ou de connaissances; c'est pour cela que j'aime tellement le silence dans la nature.

Maintenant je poursuis mon chemin en étant ouverte à toutes les découvertes et tous les changements possibles; une nouvelle bascule continuera de m'ouvrir de nouveaux horizons; je sais que l'infini n'ayant pas de limites, le voyage ne peut que rester passionnant!

### **L'auteure**

#### **Maud Séjournant**



Maud Séjournant est arrivée en 1985 aux États-Unis et vit à Santa Fe, au Nouveau-Mexique. Elle a été plongée dans la culture amérindienne et chamanique et a étudié aussi les nouvelles approches de thérapies somatiques et brèves issues d'Amérique. Psychothérapeute et coach, elle offre depuis 25 ans des stages et formations basés sur les enseignements secrets de la Roue des Boucliers des Femmes et sur la tradition toltèque de don Miguel Ruiz qu'elle a introduit en France. Elle est l'auteure du «Cercle de Vie» et de «La spirale initiatique» publiés aux éditions Albin Michel.

**SITE INTERNET :** [www.maudsejournant.com](http://www.maudsejournant.com)

---

# D'enfant soldat à ambassadrice de Paix

**Transformer les états de guerre en soi**

PAR ANTOINETTE LAYOUN

---



*« Dans cette nouvelle étape de ma vie, je me nourris de chaque INSPIRATION, je célèbre le moment présent, je suis devenue l'alchimiste qui récolte ses trésors de vie! »*

Nous avons tous une histoire de vie, la mienne est chargée de situations qui peuvent être décrites comme dramatiques et traumatisantes. En fait, en vous partageant certaines parties de ma vie, l'importance ici est de mettre de la lumière sur ce que nous pouvons faire avec notre vécu, et non pas l'histoire elle-même.

Je souhaite que vous receviez le cadeau de la vie... avec votre histoire de vie!

## **Mon héritage**

Nous sommes tous nés avec un bagage. Le mien est l'héritage d'une femme arabe. Toute petite, je cherchais MA place. Je souffrais de l'injustice d'être née «Fille», d'avoir moins de droits. Je demandais secrètement à Dieu si c'était une punition d'être une fille. Dans le silence, j'entendais les pleurs de mon âme.

## **Enfant de la guerre ... Feu de l'enfer**

La guerre civile a éclaté au Liban. À l'âge de 12-13 ans, par choix, je suis devenue une enfant de la guerre, une enfant soldat! La violence, je l'ai rencontrée. Elle était ma sœur. L'horreur je l'ai côtoyée. Elle était dans mon lit. La haine pour la différence m'a été inculquée par le conditionnement. Elle s'est imprégnée en moi. Une guerrière est née, mon surnom était Feu de l'enfer!

Mon frère s'est fait tirer. Je l'ai vu tomber devant mes yeux... C'est pour donner les soins médicaux à mon frère que nous sommes venus au Canada. Je me sentais lâche de quitter mon peuple; je voulais protéger et sauver!

À mon arrivée dans ma nouvelle terre, le Canada, j'avais l'impression que j'étais une jeune femme qui fonce, qui n'a peur de rien. Je ne savais pas dans le temps que c'était un personnage que j'avais développé, car je vivais dans la survie.

## **L'étudiante «Bodhisattva» : Psychologie et spiritualité**

À l'université j'ai défendu des causes. Hélas, j'ai compris que je ne pouvais pas changer le monde. Cependant, je compris aussi que j'avais le pouvoir de changer une seule chose : MOI!

J'ai étudié en psychologie, car j'avais besoin de comprendre l'humain, de me comprendre. Mon chemin vers moi a débuté à ce moment et la quête de la paix aussi.

J'ai découvert les enseignements profonds du yoga et divers ouvrages sur la spiritualité. Dans ces récits, j'ai rencontré une autre polarité de mon humanité, cette partie d'un pouvoir créateur infini... le sacré en moi qui n'est pas défini par mes expériences extérieures. Je marchais maintenant sur le chemin de Bodhisattva : un « être d'éveil » ou « Être en ÉVEIL ».

### **Le point de bascule : la maternité pour léguer la paix**

Le choc post-traumatique de la guerre, je l'ai vécu quand j'ai eu mon premier fils. La nuit, je me réveillais en état de panique. La peur que quelqu'un entre chez nous et le tue. Que quelqu'un nous tue. C'est l'horreur de la guerre que je portais en moi. Je suis devenue vulnérable, craintive. J'étais dans la profondeur de mon ombre.

Être mère me ramenait toujours vers moi et mon regard sur les situations de ma vie. J'avais des choix importants à faire qui concernaient la réalité de mes enfants et ce que je voulais leur transmettre : est-ce que je voulais leur léguer la guerre? NON! C'est pourquoi j'ai choisi de marcher sur le chemin de la paix, pour moi et pour eux!

### **Transformer les inconforts en trésors**

Tout en suivant une démarche approfondie en psychothérapie, le yoga et la méditation sont devenus la discipline de mon nouvel entraînement. Je me regardais afin de nettoyer mes mémoires et mes luttes. J'ai déposé les armes. Je me suis reconstruite à partir de qui Je SUIS. J'ai choisi de me découvrir, d'être pleinement moi, de me réaliser en tant que femme. Femme en avant, femme qui se crée, femme épanouie.

### **Le processus de création : *l'Université Antoinette Layoun***

À chaque fois que je touchais à une mémoire, une souffrance ou un obstacle, je créais une conférence, un cours, un atelier ou un article. Je marchais et j'avais sur le chemin. J'étais dans mon entraînement. J'apprenais l'alchimie

dans la réalité de ma vie. Je transformais mes inconforts en trésors et je décidais de proposer une approche globale que j'appelais «Architecture Humaine»! Ce chemin m'a mené à créer *l'Université Antoinette Layoun*. Depuis plus de 17 ans, j'œuvre maintenant à offrir ce lieu de connaissances, de conscience et de pratique pour l'épanouissement et la réalisation de soi. Un lieu de rencontre, accessible à tous.

Le temps que j'ai pris pour «Me recréer» m'a aussi offert le privilège de créer pour les autres. Je partage donc mes apprentissages et mes enseignements par la parole, la pratique et l'écriture. J'enseigne le Yoga Chi, la méditation et le Chi Danse qui sont tous des moyens pour libérer les mémoires et cultiver les états d'expansion et d'épanouissement par le mouvement du corps. J'enseigne aussi l'Approche de l'Architecture Humaine (AHH) et la Communication C.O.E.U.R. à travers une formation professionnelle et le cours 'Connais-toi, réalise-toi dans ta vie et tes relations'. J'ai écrit plusieurs livres et j'ai développé plusieurs cours et ateliers. Ma quête de la paix m'a amené à comprendre que c'est dans l'amour que je trouve la clé. L'écriture de mon livre «Les dix clés de l'amour» (*Éditions Québec-Livres*) m'a aidé à poursuivre mon parcours sur ce chemin.

### **Ambassadrice de paix**

Aujourd'hui, je suis la représentante de la mission paix pour la Fédération francophone de yoga. En 2011, j'ai été une invitée d'honneur à un rassemblement mondial pour la paix en Europe où j'ai donné une conférence sur la paix. En mars 2014, j'ai été une invitée d'honneur en Inde, comme ambassadrice de paix pour un rassemblement mondial. Ma visite pour l'Inde a fait la une dans le journal L'Éveil et aussi en France, dans le journal de yoga.

### **Antoinette Layoun ou Swami Shantiananda**

Le 18 août 2014, j'ai eu mon investiture de SWAMI... Swami Shanti Ananda. Je suis honorée de recevoir ce cadeau, car Shanti en sanskrit signifie «paix». Ce nom m'a été donné en référence avec mon histoire de vie: d'enfant soldat à la

femme de Paix. Ce parcours de vie qui m'a amené à voir, comprendre et transformer les états de guerre en moi. Les transformer dans la conscience et la connaissance de soi pour vivre une paix dans mon cœur et d'enseigner ces moyens. Aujourd'hui, mon chemin se poursuit, car nous avons la responsabilité de nos états, dans la conscience, et ce à chaque instant.

Pour moi, chaque situation de vie est un terrain d'apprentissage et de développement. J'observe mes états intérieurs, mes pensées et mes émotions. La paix, c'est d'être dans la conscience et la présence à soi à chaque instant. La paix, c'est de libérer les lourdeurs et d'être dans la santé holistique; mentale, émotionnelle, physique et relationnelle.

Trouver la paix sur terre, c'est cultiver la paix dans chaque état en soi et dans chaque relation que nous entretenons.

Dans cette nouvelle étape de ma vie, je me nourris de chaque INSPIRATION, je célèbre le moment présent, je suis devenue l'alchimiste qui récolte ses trésors !

## L'auteure

### Antoinette Layoun



Conférencière chevronnée et ambassadrice mondiale de paix, Antoinette est la fondatrice du Centre *Université Antoinette Layoun*. Avec une formation universitaire en psychologie et diverses formations connexes, elle a développé une approche globale dans l'union Âme, Corps et Esprit: Approche Architecture Humaine(AAH) et la Communication C.O.E.U.R. Elle pratique l'accompagnement thérapeutique psychologique en individuel et couple, ainsi que le coaching professionnel. Chroniqueuse et auteure du best-seller, *Les dix clés de l'amour*. Yogacharya (maître en yoga) elle enseigne le Yoga Chi, méditation et mouvement thérapeutique par le corps, Chi Danse. Animatrice de plusieurs cours et ateliers depuis plus de 17 ans, elle accompagne également des groupes dans des voyages initiatiques. Le 18 août 2014, Antoinette a été nommée Swami Shantiananda.

**SITE INTERNET:** <http://www.antoinettelayoun.org/>

---

# Ma maman et moi

**Calmer l'état d'urgence**

PAR DOMINIQUE GEORGES

---



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

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

## **Ne plus dire «jamais»**

Encore une nuit sans dormir. Une douleur m'accompagne depuis deux jours, comme un coup de poignard, juste sous la poitrine. Moi qui croyais que cela allait

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Que dire de plus? Merci la vie! Merci à tous ceux qui ont été présents physiquement ou par la pensée. Merci à moi d'avoir toujours été sereine et positive dans ma tête. Merci à ma maman d'avoir été très présente. Une belle preuve pour moi que les outils de travail, que j'utilise ou que je fais utiliser aux gens, fonctionnent magnifiquement bien.

### **Comprendre ce qui s'est passé**

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

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

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

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

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

Ce que je ne savais pas à ce moment, c'est que les souffrances du corps ne sont qu'un reflet des souffrances du cœur, de l'âme. Les maux du corps sont les mots non exprimés. Curieusement, c'est mon médecin généraliste qui, à la suite de tous ces échecs médicaux, m'a dit qu'il avait déjà entendu dire que les problèmes physiques pouvaient être en lien avec un problème psychique.

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

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

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

que maman ne voudrait jamais plus de moi, qu'elle ne changerait pas et que ce n'était pas plus grave que ça...

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

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

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

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

## **L'auteure**

### **Dominique Georges**



Dominique est thérapeute, conférencière, formatrice, animatrice d'ateliers et de constellations. Elle est l'auteure du livre « Ouvrez la porte à une vie gagnante » (Éditions Guy Trédaniel). C'est après être devenue maman que la santé de Dominique se dégrade. Après plusieurs interventions chirurgicales sans résultat, c'est en guérissant sa relation avec sa mère, en y mettant des mots, qu'elle guérit de ses maux. Cette expérience lui fait quitter le monde pharmaceutique pour l'amener à se spécialiser dans l'accompagnement relationnel. Par des outils simples, elle guide chacun à améliorer et à transformer ses relations à ses parents, enfants, amis, connaissances et surtout avec soi-même. En partant de l'histoire de naissance pour poursuivre par le vécu dans le clan, revenir là où chacun peut agir le présent et faire en sorte de devenir maître de son futur.

**SITE INTERNET :** <http://www.dominiquegeorges.com>

---

# Ne pas Sauter... ou Oser Sauter et m'accomplir ?

**Comment accéder à un nouveau niveau et retrouver l'enthousiasme**

PAR MARCELLE DELLA FAILLE

---



*« C'est là le cadeau de ce parcours constant, de ce voyage infini  
vers de nouvelles plates-formes de conscience : nous rapprocher encore plus de notre Vérité,  
de notre authenticité et du véritable Être que nous sommes. »*

Femme accomplie, épouse et mère heureuse, mais aussi auteure et formatrice de coachs de la loi d'attraction, voilà qui j'étais et comment je me définissais il y a à peine quelques années. Ma vie correspondait trait pour trait à ce que j'avais désiré 5 ans plus tôt. Et même, au cours de ces dernières années, l'expérience

et la pratique aidant, j'avais remarqué que j'arrivais à manifester bien plus vite TOUT ce que je désirais. Aussi, je n'arrivais pas à comprendre mon sentiment de frustration face à certains résultats et certaines occurrences de ma vie. J'avais tout pour être heureuse !

Pourquoi donc me sentais-je en manque ? En manque de quoi d'ailleurs ? Pourquoi tout d'un coup, alors que j'avais atteint un niveau de maîtrise de mes émotions et de ma clarté jamais égalé et à la limite du parfait, soudain tout me semblait nébuleux, difficile, confus et flou ? D'où provenait cet état d'être qui m'était devenu si peu familier ? Tant de questions qui m'empêchaient de dormir, moi qui semblais constituer un modèle de gestion émotionnelle et de force intérieure pour tant de lecteurs, d'auditeurs et de visiteurs de mes sites. Comment me sentir encore 'juste' et intègre maintenant ?

L'enseignement et l'écriture étaient mes deux passions à ce stade. Outre le coaching de la loi d'attraction que je continuais à offrir à quelques clients privés, toute ma vie professionnelle tournait autour du plaisir suprême de la transmission. Transmission de mon savoir, de mon vécu et de mes lectures, qui m'encourageaient à faire avancer ma pensée et à progresser pas à pas – de plus en plus rapidement – sur ma spirale d'expansion. J'étais comblée, ou à tout le moins j'aurais dû l'être. Mes clients m'adoraient. Ils venaient et revenaient vers moi. Chaque nouveau programme se remplissait aisément et rapidement. La magie opérait quoi qu'il arrive, sans que je doive travailler dur ou peiner à la sueur de mon front. Chaque jour, je m'étonnais de cette vie de rêve réalisée. Je m'émerveillais de tant de bontés et de bénédictions qui se déversaient sur moi et ma vie.

Hélas, pas assez à mon goût. J'avais un drôle de sentiment qui diminuait continuellement tout ce que j'avais accompli. J'avais sombré dans le '*ce n'est pas assez*'. Ou le '*je m'ennuie*'. Je n'arrivais pas à retrouver l'étincelle qui, un jour, m'avait donné l'envie de me lancer sur ma voie. Et pourtant... Du côté privé aussi, j'avais une vie aisée et facile : une famille joyeuse, une maison et une

école géniale pour les enfants, dans le Sud, au soleil. Un rêve de petite fille réalisé. Comme la majeure partie de mes rêves d'ailleurs. Du côté professionnel, un public idéal m'apportait chaque jour de nouvelles idées à mettre en œuvre, de nouveaux programmes à lancer, de nouveaux produits à créer, de nouveaux ateliers à élaborer et à animer. Les organisateurs m'approchaient d'eux-mêmes. Je n'avais pas besoin de chercher quoi que ce soit : tout venait à moi aisément et facilement. BREF : j'avais TOUT POUR ÊTRE HEUREUSE !

### ***Pourquoi alors, me sentais-je si mal ?***

Cette question me taraudait. J'y pensais sans cesse, et n'arrivais plus à 'pivoter' vers une pensée de mieux-être. C'était comme si mon âme m'encourageait à sortir du confort du 'bien-être' pour entrer dans l'inconfort de la remise en question.

Mais pourquoi ? ET pourquoi maintenant, alors que tout allait si bien ?

Les symptômes du mal-être s'accumulaient, et chaque fois que je jouais à 'faire comme si' tout allait bien (ce que j'enseigne à mes étudiants...) la vie m'apportait une nouvelle question ou un nouveau sentiment de confusion qui me plaquait au sol à nouveau. Manque d'enthousiasme, faible énergie et ras-le-bol sont rapidement devenus mon lot quotidien, même si face à mes clients et dans ma vie privée j'arrivais à 'donner le change'.

Dans les coulisses, « l'héroïne » montrait des signes de fatigue. Le coaching, l'enseignement, l'écriture, et les jeux et rires en famille me soutenaient beaucoup, heureusement, cependant une lame de fond venait constamment me déstabiliser comme pour me dire : *Ce n'est pas fini. Un autre saut t'attend. Prépare-toi.*

C'était fatigant, exténuant même. Je me sentais comme assise entre deux chaises.

Un éclair de compréhension - voilà ce que j'ai vécu une nuit, alors que je me retournais encore et encore, assailli de questions existentielles...

Nous évoluons tous sur une spirale d'expansion. Il y a LA Spirale d'Expansion Universelle, la spirale d'expansion collective de l'ensemble de l'humanité, et chacun et chacune d'entre nous avancent sur sa propre spirale d'expansion individuelle. Cette spirale étant infinie, elle contient une infinité de spires, ou de cycles, qui nous amènent de plus en plus haut sur notre spirale de conscience, et nous rapprochent de la Conscience ou Sagesse Universelle.

L'image de cette spirale, identique à celle de notre ADN, m'a immédiatement amenée à comprendre que nous sommes destinés à grimper de spire en spire et que dès la fin d'une spire, nous avons à CHOISIR et DÉCIDER d'accéder au début de la suivante... ou pas. Car nous avons toujours le choix. Nous avons le libre arbitre de décider de, soit parcourir à nouveau la même spire au risque de nous ennuyer (tiens, tiens !), soit relever le défi d'accéder à la suivante.

M'aligner pour retrouver le sens de tout ça et pouvoir choisir quel nouveau commencement entreprendre, fut la première étape que j'ai décidé de réaliser à cet instant. Accepter d'être là où je suis. Reconnaître que je suis parfaite aussi dans mes moments de doutes et de peur. Et enfin, décider de sortir de ma zone de confort.

Pour cela, j'ai compris qu'il me fallait redéfinir le but de mon âme et l'ajuster au nouveau Moi que je voulais devenir. Ce but étant de servir et d'aider un maximum de personnes à élever leur niveau de conscience de l'abondance, le puzzle commençait à prendre forme en moi. Une nouvelle forme... plus alignée sur mes nouvelles valeurs et mes nouveaux rêves et désirs de réalisation professionnelle et personnelle.

Quelle nouvelle vision voulais-je créer dans cette nouvelle spire, plus consciente, plus délibérée et plus authentique que la précédente ? Car c'est là le cadeau de ce parcours constant, de ce voyage infini vers de nouvelles plates-formes de



conscience : nous rapprocher encore plus de notre Vérité, de notre authenticité et du véritable Être que nous sommes.

Servir les entrepreneurs spirituels fut la réponse à la question lancinante : quelle est ma nouvelle avenue de joie ? Comment réaliser le but de mon âme en étant authentique et en tenant compte de mes nouvelles valeurs et de mes nouvelles connaissances ? Où vais-je pouvoir m'accomplir totalement désormais ?

En ce moment, les entrepreneurs spirituels sont LES acteurs de l'expansion et de l'accomplissement de soi dans cette incarnation. Ils représentent l'avenir de la manifestation de l'abondance dans la société actuelle : abondance de bien-être et de santé d'abord, abondance de joie, d'enthousiasme, de passion, et dès lors d'argent, d'opportunités, de clients, de résultats... Ils sont les co-créateurs du nouveau paradigme de l'Être, qui se réalisent et s'accomplissent individuellement et en lien avec le tout, toujours en faveur de l'expansion du tout et de tous.

Oui, mais, comment faire ce saut ? Comment oser lâcher l'ancien pour accueillir le nouveau ? Allais-je devoir lâcher mon site chéri loi-d-attraction.com et ses visiteurs et clients adorés ? Allais-je devoir faire table rase pour pouvoir recevoir ce nouveau public qui attend de vivre sa transformation afin de pouvoir lui aussi accéder à sa nouvelle spire ? Devais-je apprendre à oser sauter sans filet ?

Sauter, prendre un nouvel envol, tel était mon besoin à ce moment. Un besoin primordial et crucial. Mais pour oser sauter, j'ai vite compris qu'il me faudrait de l'aide. Que je n'y arriverais pas toute seule.

J'ai décidé d'investir en moi-même à un plus haut niveau. J'ai décidé d'adopter l'attitude d'une nouvelle Grandeur et de cette grande Présence et Puissance que je sentais vibrer en moi, prête à se révéler et se manifester dans mon monde. L'Univers et mon mentor m'ont apporté les outils et exercices – ou jeux, comme j'aime les appeler – qui m'ont aidé et m'aident encore aujourd'hui à élever mon image de moi-même, et à ENFIN reconnaître ma vraie valeur !

Ce mentor me montre la voie chaque jour, par son aura, son expertise et surtout

le modèle de réussite alignée et authentique qu'elle m'offre à travers son Être. Voilà comment j'ai pu «oser sauter», du bord du précipice dans lequel je me sentais m'enfoncer, sur l'autre bord où mon pied assuré a pu trouver une assise ferme et se planter fermement dans le sol d'un nouveau territoire.

Aujourd'hui, je me définis, et je me ressens, comme une auteure, formatrice et mentor de coachs et de leaders. Fondatrice de l'Association Francophone Internationale du Coaching d'Entrepreneurs Abondants et de son site <http://aficea.com>, j'enseigne le marketing d'attraction pour les leaders : comment attirer et manifester l'abondance de réussite, de clarté, de clientèle et d'argent que nous désirons, afin d'accomplir le but de notre âme et de servir ces personnes précieuses que nous avons choisi de soutenir. Je partage une vie de famille heureuse. De nouveaux rêves me sont inspirés chaque jour. Je vis dans la maison de nos rêves, celle qui correspond à la Grande Leader que je suis. L'école des enfants est encore plus géniale. Je soutiens des causes qui me tiennent à cœur et offre des bourses d'apprentissage à des étudiants du monde entier. Et je sers mon nouveau public idéal : une communauté d'entrepreneurs spirituels, femmes et hommes du Divin Féminin, qui œuvrent avec le cœur et l'âme pour contribuer à l'expansion des consciences, et surtout, au développement du sentiment de valeur et d'abondance dans la société et le monde.

## **L'auteure**

### **Marcelle della Faille**



Marcelle della Faille, «La Reine de l'Attraction», est une Auteure, Mentor et Formatrice de Coachs de la Loi d'Attraction, dont le premier livre «Le Secret de la Loi d'Attraction» est vite devenu un bestseller en 2005. Récompensée de plusieurs prix, Marcelle aide les coachs et les entrepreneurs du service à suivre la voie de l'entrepreneuriat spirituel, afin de créer la vie et l'activité qu'ils désirent. Ses écrits et ses programmes de formation vous encouragent à développer votre passion en une activité prospère et épanouissante.

**SITE INTERNET:** <http://loi-d-attraction.com> et <http://aficea.com>

---

# La médecine soigne, l'amour guérit !

**La force de vie en nous est le véritable thérapeute.**

PAR DR CHRISTINE ANGELARD

---



*« Le but du médecin est de rétablir le Qi (tchi) afin que la vie, ou la mort soit atteinte en son temps et en son heure selon la pente naturelle du sujet. »*

*Lao Tseu*

Je vais essayer de vous conter en quelques lignes, ce qui a orienté ma vie professionnelle hors des sentiers balisés.

Toute une gageure, car avec le recul, je vois des racines très profondes à ce tournant dans ma vie. Ce sont elles qui m'ont permis de changer de cap qui m'ont naturellement conduite.

De naturel curieuse dès l'enfance, j'ai toujours eu du mal avec les certitudes. Rien de plus agaçant pour moi enfant ou jeune fille lorsqu'on me disait que c'était comme cela, un point c'est tout. Ou lorsque mes professeurs de mathématiques espéraient nous faire démontrer telle chose bien précisément... Et si on imaginait autrement ? Et si cela s'avérait être différent pour une fois ? Inutile de vous dire que j'ai pas mal souffert dans mes cours de mathématiques, mais que j'adorais mes cours de philosophie ou de biologie, où pour ces derniers, l'observation, puis la réflexion l'emportaient.

Donc de naturel terriblement curieuse, un rien rebelle, avec toute jeune, chevillée au corps la vocation d'aider les autres dans ce bas monde, voilà comment les choses ont commencé.

Soulager la souffrance est quelque chose qui s'est imposé à moi, très jeune, et c'est tout naturellement que je me suis dirigée vers les études de Médecine dans la belle ville de Toulouse.

### **Mon premier patient**

À l'époque, en France nous allions dans les services hospitaliers après avoir passé 3 années d'études théoriques : de la 4<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année de médecine notre temps allait se partager entre stages cliniques et cours théoriques.

Lors de mon premier stage, je fus affectée en chirurgie digestive dans le service du remarquable pr Escat, à Toulouse. Professeur réputé en chirurgie digestive hyper intimidée et verte de trac, j'arrivais avec mes condisciples ce lundi matin d'octobre dans le service, où l'on nous « affectait » un ou deux patients que l'on devait suivre tout le temps de leur hospitalisation dans le service. Notre rôle d'externe allait être d'accompagner le patient dans ses différents examens, de noter ses constantes biologiques, de l'interroger sur ses ressentis et d'observer : en ouvrant grands nos yeux, nos oreilles pour apprendre beaucoup des médecins et infirmières du service. Rôle d'observation qui allait nous apprendre beaucoup.

J'eus le baptême du feu tout de suite, car ce lundi matin-là, le patient que l'on m'avait affecté allait être opéré au bloc par le grand patron : donc, je devais assister à l'opération. Grand privilège...mais toute une initiation.

J'ai raconté en détail cela dans « *La médecine soigne, l'amour guérit* », mais ce qui m'a véritablement marquée c'est que le patient qui avait été sous anesthésie générale pendant les 5 heures de l'intervention a pu me redire le lendemain de façon exacte et précise ce que le professeur avait dit au début de l'intervention. Je suis sortie de sa chambre abasourdie et jeune étudiante, suis allée en parler à l'anesthésiste, qui m'a répondu : « Ce n'est pas possible »... !! Or, j'y étais moi aussi à l'intervention la veille...et je l'avais entendu cette phrase. Donc c'était vrai. Mais l'autorité en titre refusait d'entendre ce qui n'était pas conforme. Je laissais cela dans un petit coin de ma mémoire et poursuivis mon stage fort enrichissant par ailleurs avec un patron très humaniste et pédagogue. Mais je ne reparlais plus de cela, n'osant pas soulever une interrogation qui paraissait stupide, mais que je pressentais importante.

Premier patient que le destin m'envoie, premier « hors cadre »... je n'avais donc pas fini de tomber sur des situations « hors normes »

### **Mes explorations**

Diplômée en médecine, très vite, ma curiosité étant toujours le « vilain défaut » dont personne n'avait réussi à me libérer, je reprends mes investigations dans les autres voies de la médecine. Je m'inscris tout en commençant ma pratique de médecin généraliste dans les disciplines post-universitaires d'homéopathie et de médecine traditionnelle chinoise.

Et là dès les premiers cours d'acupuncture, je reçois une confirmation de quelque chose qui résonnait encore confusément en moi, à savoir le rôle du médecin en tant que compagnon et non chef d'orchestre : en effet dès les premiers cours, le professeur nous donne la définition du but du médecin selon

Lao Tseu :

*« Le but du médecin est de rétablir le Qi( tchi) afin que la vie ou la mort soit atteinte en son temps et en son heure selon la pente naturelle du sujet »...*

Toute une autre perspective : on accompagne, mais on n'a pas le seul pouvoir !

Le médecin n'est pas le grand gourou tout puissant, mais seulement l'accompagnateur.

Cette phrase a définitivement orienté ma carrière et répondait tellement à une certitude qui ne faisait que croître en moi, surtout avec l'expérience que je venais de vivre quelques mois auparavant. Cette expérience m'avait confirmé de façon indubitable que la Vie était Le grand maître, que nous les thérapeutes nous suivions, mais certainement pas dirigeons.

En effet seule dans un cabinet de ville, alors que l'on m'amenait un jeune homme du lycée voisin qui s'était blessé à la tête et saignait abondamment, j'entrepris de lui faire des points après une légère anesthésie locale comme c'est de coutume.

Or ce jeune homme qui n'avait aucun antécédent médical ni ne prenait aucun médicament, à peine la piqure de xylocaine faite, a réagi en faisant un méga-choc anaphylactique à la xylocaine : en clair cela veut dire que sa tension a chuté vertigineusement et que je l'ai vu me « filer » entre les doigts : une horreur.

Alors certes, oui, j'ai accompli les gestes précis appris et avec une énergie hors norme, j'ai réussi à le réanimer tout en percevant de façon évidente que cela se faisait à travers moi. Il est revenu à lui, et j'ai pu finir les points de suture à peine commencés. J'avais en même temps le sentiment d'avoir été un des instruments de sa guérison, mais certainement pas le seul.

Cette certitude a été pour moi quelque chose qui confortait la phrase de Lao Tseu : on accompagne au mieux de nos compétences : et c'est important...mais

il y a autre chose que la science seule qui présidait à la guérison : Le mouvement de Vie

### **Le tournant**

Mes études en MTC, en homéopathie et naturopathie mettent l'accent sur le terrain des patients, sur l'approche préventive de la médecine : on va certes s'appliquer à faire disparaître les symptômes, mais on s'appliquera encore plus à comprendre pourquoi on en est arrivé là, et on essaiera de corriger cet arrêt de circulation du Qi.

La maladie, le symptôme, c'est quelque chose qui s'est arrêté, créant des dommages certes dont il est urgent de s'occuper, mais une fois l'incendie calmé, il faut en chercher les causes et tenter de les éradiquer.

Donc cette vision de la santé associée au fait que la force de Vie à l'œuvre en chacun de nous est le véritable thérapeute me fait me questionner sur ma pratique quotidienne où je vois défiler une trentaine de patients avec qui je n'ai pas le temps de bien travailler comme je le souhaiterais... et j'ai des journées épouvantablement longues, et je suis mal dans cette situation qui ne me convient plus du tout

Or l'univers dans ces cas-là vous envoie des patients phares, comme cette femme atteinte d'une récurrence de cancer du sein avec des métastases pour qui la médecine classique ne donnait que quelques mois à vivre, et qui me dit « Vous savez Dr Angelard, je ne vais pas mourir, j'ai trop de choses à faire ». Cette patiente consultait dans tous les domaines possibles de la médecine et de la psychologie pour se faire aider. Et cette patiente contre « toute attente » a vécu une très longue rémission...alors que les statistiques l'enterraient dans les 3 mois.

**« Contre toute attente » il est là le piège !**

Notre savoir nous donne des codes, des possibles.

Mais ce ne sont que des réalités statistiquement les plus probables. Comme dans les mathématiques de ma jeunesse...et si c'était différent ? Et si l'exception arrivait pour une fois ? Et s'il y avait autre chose ?

Sans rien renier et sans rien négliger des protocoles habituels en santé ne pas s'enfermer et enferment le patient dans des certitudes d'aujourd'hui qui demain seront caduques grâce aux nouvelles connaissances.

### **Tsunami et Éveil à plus grand que soi en soi**

Mes formations, mes patients, mes démarches personnelles : je suis des cours sur la symbolique du corps humain, je vis une expérience profonde lors de l'enterrement d'un de mes maitres en médecine, j'ai la chance de vivre une ouverture et une croissance spirituelle au travers de pas mal de bouleversements personnels, font que ma pratique doit obligatoirement sortir du cadre rigide des consultations de l'époque où l'on voit son patient en 10 15 minutes maximum !

Si je ne le fais pas, c'est moi qui dépéris.

Donc je décide voilà 20 ans maintenant de sortir du cadre de la médecine classique remboursée par les assurances maladie, et de m'installer électron libre, toute seule, comme thérapeute en santé globale.

Il est évident maintenant pour moi que j'ai la conscience d'être traversée par quelque chose sur laquelle je n'ai aucune prise, qui est intime au patient et que j'essaie de suivre au mieux avec mes compétences. Cela n'exclut absolument pas les prescriptions classiques, mais j'essaie de me syntoniser sur ce qui se passe dans le patient, et de l'aider à cheminer du mieux possible dans ce chemin de croissance qu'est toute maladie



## **Et mes patients m'enseignent**

En étant à l'écoute de leur terrain, de leur histoire de vie, le patient n'est plus un numéro, mais un être à part entière.

En allant chercher le vivant dans le patient, on le sort aussi de l'enfer, de l'enfermement que représente la maladie.

La médecine classique combat la maladie et c'est correct tant qu'elle respecte le patient... car vaincre la maladie en tuant le patient par les effets secondaires du traitement n'est pas vraiment une réussite. Accompagner son patient avec de l'allopathie pour le soulager dans l'aigüe reste la vocation de la médecine classique toujours indispensable.

Il existe parallèlement une autre avenue qui consiste à aller chercher le vivant, à redonner du souffle à ce qui va bien dans l'individu, cela lui permettra de mieux tolérer les médications lourdes s'il en a et de mieux traverser l'épreuve. C'est cela que je m'applique à faire avec mes patients ; les accompagner sur la route, sachant que ce voyage amènera toujours une transformation chez le patient.

En étant nous-mêmes alignés, centrés, nous aidons nos patients à aller trouver en eux cet espace de lumière, de sacré où la Vie circule et c'est toujours de là, de cette intériorité-là que jaillira le début d'un renouveau.

Mais cela implique de l'écoute, de l'attention, et du non-vouloir !

Prendre soin de l'être c'est cela accompagner son patient au mieux de ses compétences et être conscient que c'est le patient qui trouvera Sa voie grâce aux différents éclairages, différents thérapeutes qui seront nécessaires à son évolution : La guérison véritable part toujours de l'intériorité, même si bien sûr elle est aussi relayée par les médicaments.

Accompagner son patient à remettre de la Lumière (la sienne) et de la fluidité là où cela s'est arrêté, bloqué, c'est juste cela le rôle du thérapeute.

C'est en cela que toute maladie est aussi une initiation.

Initiation qui peut déboucher sur une remise en marche, ou sur un passage sur l'autre plan. Mais si l'apaisement, la lumière ont été enfin retrouvés, rien n'aura été inutile.

On ne s'habitue jamais à voir partir pour l'autre monde son patient, on ne peut qu'être juste un peu apaisé de savoir que le nœud de souffrances, de chagrins de douleurs bloqués depuis des lustres s'est enfin dénoué. Et ainsi même si la physiologie ne pouvait plus suivre, l'âme elle s'est libérée.

Nos patients nous font grandir et cette voie que je suis depuis 20 ans, d'écoute, d'accompagnement a définitivement développé une ouverture du cœur qui j'espère est utile dans ma pratique, mais m'est aussi vitale comme chemin de croissance.

J'ai l'habitude de dire que dans nos consultations nous ne sommes pas deux : le thérapeute et le patient, mais trois : le patient, le thérapeute et l'espace. L'espace de la relation entre les deux ; de la qualité de cette relation, de la qualité de cet espace dépendra l'efficacité des remèdes. Cela paraissait fort il y a 20 ans, cela m'a pas mal perturbée jusqu'à ce que je l'accepte. Actuellement la physique quantique et l'épigénétique nous expliquent le bien-fondé de cette théorie...

*La médecine soigne l'amour guérit (Éditions Fides)* est ma vision de la santé et de mon travail. Lorsque je parle d'amour, je veux signifier cette lumière sise en chacun de nous, cette énergie du cœur empereur selon la MTC : à savoir le pâle reflet de l'énergie céleste en chacun de nous. La maladie étant le dernier moyen qu'a trouvé l'être pour se manifester et faire en sorte de remettre cette lumière en circulation là où elle s'était trouvée arrêtée.

## **Point de bascule ?**

Point de bascule : ouverture sur les possibles encore à découvrir... Point d'ouverture sur plus grand que soi en soi, par l'utilisation du pont entre nos deux hémisphères, par l'utilisation des ponts entre cœur et cerveau, par tous les ponts, les passerelles jetées entre certitudes du passé et miracles à venir.

« C'est impossible dit la fierté.

C'est risqué dit l'expérience.

C'est sans issue dit la raison.

Mais essayons murmure le cœur... »

## **L'auteure**

### **Christine Angelard**



De formation médicale classique en France (Université de médecine de Toulouse) diplômée en homéopathie, naturopathie et médecine traditionnelle chinoise, Christine Angelard consulte en santé globale et donne des formations et des ateliers sur la santé des femmes et la santé au travail principalement.

Formée à la symbolique du corps humain, (Me De Souzenelle, Jean Yves Leloup), elle participe aussi à des rencontres Santé et Spiritualité

**SITE INTERNET:** [www.christineangelard.com](http://www.christineangelard.com) ou [fiche sur alchymed.com](http://fiche-sur.alchymed.com)

---

# D'une passion à l'autre

**Le choix du chemin fait toute la différence**

PAR CÉCILE ELLERT

---



*« Qu'est d'autre la santé que la résultante d'un fonctionnement harmonieux et équilibré de tous les systèmes qui constituent l'organisme ? »*

*David Servan-Schreiber*

Lors d'un séminaire bouddhiste dans le sud de la France, j'ai demandé à l'univers de m'aider à transformer ma vie... les points de bascule n'ont fait que s'enchaîner dans mon histoire depuis ce moment.

J'avais alors 27 ans. Sans le savoir, je m'apprêtais à vivre les derniers mois de ma petite vie d'étudiante en France. J'étais bien loin de me douter que le jour où je devais passer le concours auquel je m'étais inscrite quelque temps plus tôt, j'allais plutôt prendre l'avion en direction des États-Unis. J'ignorais aussi que, contre toute attente, j'allais être rapidement propulsée dans une nouvelle vie à des milliers de kilomètres de chez moi.

Il faut se méfier de ce que l'on demande à l'univers, car l'univers est très attentif à nos demandes. Mon éducation bouddhiste m'avait alors appris à ne rien limiter, à ne pas faire intervenir ma raison, à ne pas refouler ou ignorer mes émotions...

La suite m'a bien montré que ce que nous réserve la vie dépasse de loin ce que l'on s'autorise à imaginer.

On était en juin 1993. Je venais de demander à changer ma vie. En fait, je souhaitais changer bien d'autres choses d'ailleurs.

Une astrologue amatrice m'avait fait remarquer que je profitais alors d'une conjoncture planétaire unique : ou bien j'agissais dans les deux semaines à venir et ma vie serait transformée, ou bien rien ne se passerait. Devinez ce qui s'est passé ?

Mes études de commerce venaient de s'achever. Chaque tentative pour trouver un emploi tombait à l'eau. Mes professeurs me suggéraient fortement de partir pour Paris. Pourtant Paris, bien qu'étant ma ville natale, me faisait peur.

C'est là que mon meilleur ami me proposa de le rejoindre à San Francisco pour me changer les idées. Malgré ma phobie de l'avion et mon manque d'attraction pour les États-Unis, je décidai de me lancer. Je partirais 6 semaines puis je rentrerais sagement à la maison. J'avais tout faux !

Moi qui étais affligée d'une malformation congénitale me rendant stérile, je me retrouvais soudainement enceinte. Grossesse miracle, mariage, passeport américain, et surtout, après quelques années aux États-Unis, déménagement à Hong Kong. J'ai dû soigner ma phobie des avions, croyez-moi !

Hong Kong, une ville qui ne dort pas et où l'on rencontre des gens des quatre coins du monde. Je me demande d'ailleurs encore quel est le meilleur creuset culturel : Hong Kong ou New York ? Quoi qu'il en soit, c'est à Hong Kong que ces personnes, provenant de partout à travers le monde, ont provoqué le point de bascule qui a fait de moi ce que je suis aujourd'hui.

C'est cet endroit fabuleux qui m'a fait découvrir ce que l'éducation classique ne dévoile jamais : mes réelles dispositions naturelles, celles qui allaient m'amener à changer ma vie et à contribuer au changement de la vie des autres.

J'ignorais tout de l'aromathérapie, qu'elle soit clinique ou holistique. Pourtant en France, tout le monde en entendait parler puisqu'elle fait partie des thérapies traditionnelles issues de l'usage des plantes médicinales. Mais c'est l'homéopathie qui est à la mode... et sans doute plus rentable.

Il est en effet impossible de reproduire à l'infini les propriétés d'une huile essentielle à partir d'une molécule chimique. Dès que la molécule est raffinée et synthétique, elle devient un produit mort. Dès que c'est mort, c'est de l'énergie négative. L'industrie pharmaceutique a compris qu'elle ne pouvait pas générer de profits suffisamment intéressants à partir d'un matériel végétal cru qu'il faut de surcroît garder vivant. D'où le manque de recherche et de communication au sujet de l'emploi des huiles essentielles... Enfin...

Si je m'inscris pour préparer un diplôme d'aromathérapie holistique, c'est moins pour découvrir l'usage des huiles essentielles que pour profiter du cours de médecine chinoise et des autres cours de médecine vibrationnelle.

À cette époque, je ne sais rien en dehors de ce que m'a appris mon second degré de Reiki. Mais la médecine vibrationnelle me fait littéralement vibrer !

Je découvre le pouvoir de mes mains, le pouvoir de ma pensée et le pouvoir de l'intention. Je découvre surtout que la maladie chronique qui me pourrit la vie depuis des années et qu'aucun médecin n'a réussi à soigner s'appelle la candidose.

Comme «par hasard», mon professeur de kinésiologie est le gourou de la candidose à Hong Kong. Un nouvel univers s'ouvre devant moi grâce à elle. Cependant, elle me laisse avec des restrictions alimentaires impossibles à appliquer dans ma vie d'accro aux pâtisseries et aux bonbons !

Il faut savoir que la pâtisserie était ma passion depuis mon enfance, au point que je m'étais amusée à obtenir en France, après mon baccalauréat, les diplômes qui me donnaient le titre de Chef de cuisine, en cuisine classique française de surcroît. Très très éloigné d'une approche où le sucre, la crème et la farine n'ont

pas leur place ! Je suis la preuve vivante qu'on peut faire de la brioche tous les jours et être capable de ne pas y toucher pour préserver sa santé !

J'abandonne donc avant d'avoir vraiment essayé. Je fais mon pain, mes viennoiseries, mes gâteaux, mes confiseries depuis aussi longtemps que je m'en souviens et là, subitement, je devrais tout oublier pendant deux semaines !

Vous pensez peut-être que deux semaines, c'est bien peu ? Mais à cette époque, sans mode d'emploi, cela me paraissait insurmontable. Soyez rassurés, j'ai depuis longtemps trouvé mes petits remèdes personnels pour survivre à cette maladie...

Il faudra qu'une amie gravement atteinte de candidose me demande de l'aide pour que je me décide à mettre au point un protocole antifongique entièrement aromatique, à créer des recettes et à créer un programme entier pour venir en aide aux personnes prises avec cette difficile condition. Cette aide bien candide au départ m'a amené à faire des découvertes insoupçonnées.

Je découvre entre autres que la nutrition alliée à la chimie des huiles essentielles se transforme en une arme redoutable contre les maladies fongiques et certains déséquilibres énergétiques. Mieux encore, je réalise que la solution est simple, qu'il n'y a rien de sorcier et qu'elle est facile à appliquer au quotidien. (Je découvrirai plus tard que malgré tout, elle aura besoin d'être individualisée, ce qui m'amènera à écrire d'autres livres complémentaires.)

Je ne peux pas garder tout cela pour moi, car la majorité de mes clients a besoin de ces informations. Je m'empresse donc de rassembler tous ces trésors et de les ajouter aux nombreuses pages que j'ai créées sur mon site d'information. J'allai aider encore davantage. Mieux encore, sans le savoir, je venais d'écrire mon premier livre : l'Équilibre anti-candida.

Je le complète progressivement. Je le documente et l'améliore au fur et à mesure que j'expérimente et je teste. On me le réclame un peu partout dans le monde entier. Je reçois tous les jours du courrier pour me remercier, pour me

partager des témoignages qui m'encouragent à poursuivre sur le chemin, pour me dire qu'il devrait être remboursé par l'assurance santé !

Ce petit livre m'a forcée à sortir de ma coquille et à tourner la page sur un avenir que je n'aurais pas cru possible. Sa concrétisation m'a amené à écrire d'autres livres, à réaliser des séminaires en ligne, des vidéos, à donner des cours de cuisine. Et aujourd'hui, à m'exposer à des lecteurs anglophones.

Cela fait des années que je ne fréquente plus l'industrie médicale ou pharmaceutique, mais en plus, j'enseigne aujourd'hui à mes lecteurs et clients les outils qui les aideront à prendre leurs vies en mains et à en faire autant.

Pour moi, l'Équilibre anti-candida n'était qu'un livre de recettes. Aujourd'hui je découvre qu'il redonne espoir et change la vie de ceux qui en appliquent les principes.

À 27 ans je demandais à changer ma vie et 20 ans plus tard, ce petit livre me permet de participer à la transformation de celle des autres. C'est aujourd'hui ma grande récompense, celle qui valide le bien-fondé de toutes ces années d'efforts et de transformation.

## **L'auteure**

### **Cécile Ellert**



Cécile se consacre à l'éducation du grand public et de ses clients aux diverses possibilités qu'offre l'usage holistique des huiles essentielles pour éviter la surmédicalisation, la toxicité interne et la dépendance chimique, mères de l'inflammation et de la plupart des maux chroniques de ce siècle. Il s'agit de toute une approche qui vise à promouvoir la prévention et l'autorégénération de l'organisme, rééduquer ceux dont le corps a été bâillonné à coup de médicaments, qu'on a habitués à n'écouter que les résultats d'exams et d'analyses... pour finalement ne pas pouvoir entendre l'essentiel : leur voix intime, ce que leur besoin d'équilibre réclame. La spécialité de Cécile se situe au niveau de la détoxification physique et émotionnelle via la gestion et le contrôle de la candidose chronique.

**SITE INTERNET :** [www.clubequilibrenaturel.com](http://www.clubequilibrenaturel.com)



---

# Changement de cap : De la survie à la Vie

**Comment l'architecte d'intérieur est devenu «l'architecte de l'intérieur»**

PAR KARÈNE G. LE DRIAN

---



*« Chaque symptôme est associé avec une certaine manière d'être.*

*Pour relâcher un symptôme, on doit relâcher la manière d'être qui y est associée.*

*Donc le processus de guérison implique un processus de transformation. Tout peut être guéri. »*

*Martin Broffman*

« Si on vous acculait au pied du mur en vous intimant l'ordre de raviver votre flamme intérieure au risque qu'elle ne s'éteigne à tout jamais, bien des zones d'ombre se verraient soudainement illuminées. »

C'est cette phrase de Annie Laforest qui a retenu mon attention pour partager avec vous, non pas un, mais une multitude de points de bascule, pouvant se

synthétiser en une véritable initiation traversée sur une période de 7 ans. Une phase de l'existence humaine qui, je l'ai réalisé bien des années plus tard, correspond à la confrontation avec le dernier des Archétypes de Survie : l'Archétype du Saboteur. Probablement le plus périlleux des 4 Archétypes de Survie, il annonce la complétude d'un cycle plus grand. Celui relatif à l'intégration du développement de l'ego, de la naissance à 28 ans, puis au passage du Plan de survie au Plan de Vie.

Au cours de cette phase cruciale, je fis tout d'abord une rencontre majeure avec Martin Broffman, dont découla une série de « coïncidences ». Alors que j'étais encore étudiante à la Parsons School of Design de New York, celui-ci me posa une simple question : « Architecte d'Intérieur dis-tu ? N'as-tu jamais envisagé de devenir plutôt « une architecte de l'intérieur ? »

Non. Pas encore...

L'ego : une manière de faire, une manière d'être...

Je vivais alors dans la ferveur fiévreuse du Manhattan des années 80. J'étais une jeune fille sage, introvertie, qui ne s'aimait ni ne s'appréciait guère. Mon enfance et certaines expériences particulières m'avaient enseigné très tôt à me taire pour me protéger du monde extérieur. Ne rien laisser transparaître de mes sentiments.

Dès l'âge de 14 ans, je savais ce que je voulais devenir. Ma résolution était prise. Pour y accéder, je m'étais installée aux États-Unis. Pour ce faire, je dus me séparer de ma famille et quitter la ville où je suis née. Tout ce qui constituait ma sécurité. Je dus apprendre l'anglais en un temps record afin de pouvoir m'adapter à mon nouvel environnement. Mais je me sentais enfin vivante, libre. Je me dévouai corps et âme à mes études et, après deux ans de familiarisation, je partis de Baltimore pour m'installer à New York.

Je réalisai bien vite que cette ville n'accorde de cadeau qu'à ceux qui se distinguent. À mon but s'ajoutait ce nouvel objectif : cultiver ce que je croyais être ma différence.

Notre classe comptait une soixantaine d'élèves, dont une dizaine d'Européens. Nous devions sans cesse nous montrer plus originaux et plus créatifs. Une idée toute simple me permit d'y parvenir. Nos présentations de projets à l'encre étaient ternes et tristes. Trop conventionnelles. Et si j'y ajoutais de la couleur ? Le succès rencontré me révéla que prendre des risques et y croire aboutissait nécessairement. Le directeur de mon département, un professionnel célèbre, connu pour sa fantaisie et son sens de l'humour architectural, me convoqua dans son bureau. Il me montra comment constituer un « book », élément indispensable pour obtenir un premier emploi. Il ajouta : « N'aie pas peur de voir haut. Feuillette les journaux de décorations et choisis ceux pour lesquels tu aimerais travailler. Ne te laisse pas choisir. En d'autres termes, " focalise " ! »

Il fut, sans le savoir, un élément majeur de ma projection dans le monde du design. Grâce à lui, tout me parut possible. Il me suffirait d'avoir foi en moi. À la remise de mon diplôme, avec les honneurs, plus rien ne m'arrêta. Je devins directe. Capable d'exprimer mes idées. Tout se déroula extrêmement vite. Lorsque ma pensée était définie et que je dirigeais mon énergie avec un sentiment positif puissant, le résultat se manifestait presque simultanément.

Une fois introduite dans le monde du travail, je commençai à gravir avec une facilité déconcertante les différentes étapes et épreuves se dressant devant moi. Cependant mon insatisfaction perdurait. Je désirais toujours plus. Toujours mieux. J'étais en proie à un idéal ambitieux que je comptais atteindre, quoi qu'il m'en coûte. Je cultivais la vision illusoire (et égotique) que si je réussissais, je resterais en paix avec l'image que je voulais donner de moi-même. Je ne saisis pas que construire cette image contenait nécessairement un prix à payer : s'oublier soi-même pour devenir conforme. Qu'est-ce qu'une image sans

le regard des autres ? Différente oui. Réactionnelle, peut-être. Mais pas encore unique, intègre, sereine.

De passage à Paris, j'eus le courage de pousser la porte de ma future muse professionnelle. Je désirais faire partie de son équipe depuis si longtemps. Mais pas celle de Paris. Celle de New York, s'il en existait une. Je n'avais rien à perdre, même s'il est plus aisé de se vendre en Amérique qu'en France. À ma grande surprise, je fus accueillie chaleureusement.

De retour dans la « Grande Pomme », je rencontrai le collaborateur américain de cette célèbre architecte d'intérieur; l'une des trois plus renommées en la matière en France, il paraissait intéressé. Puis plus de nouvelles durant deux mois. Qu'à cela ne tienne. Je recontactai Paris. Trois jours plus tard, un appel. J'avais rendez-vous avec la grande dame elle-même au Morgan's Hotel. J'atteignais, enfin, mon objectif...

### **Le cœur a des raisons que la raison ignore**

Au bout d'une année, je dus me rendre à l'évidence : la volonté pousse de nombreux portails, mais si l'ego la motive, ils se referment. Il me fallut donc une année. Une année d'interrogations et de préparation pour oser me poser la question suivante. Et maintenant quoi ? Le destin joua en ma faveur sous la forme d'une opportunité déguisée. Je fus congédiée, selon la coutume de ce pays, sans autre explication.

Je me vois encore, cet après-midi-là, assise, écoutant sans réaction des paroles déjà connues. Envahie par un subtil mélange de déception et de soulagement, je constatai qu'une page majeure de ma vie se tournait. Je ne fis rien pour la retenir. Ce pour quoi j'avais tant œuvré filait entre mes doigts. À quoi bon réagir ? Ma décision était claire. Je ne retournerai pas dans ce milieu, du moins pas professionnellement, et ce durant de longues années.

Cette nouvelle me fit l'effet d'une bombe. Elle souffla tout sur son passage. J'avais évolué trop précipitamment, trop haut. J'avais fait le tour de la question, terminant ainsi la première partie de ma quête : l'apprentissage de la survie.

Dès lors, je m'enfermai dans mon appartement, au centre du quartier aujourd'hui très prisé du « Meat Market » dans le Village. Je me coupai volontairement du monde. Je m'étais éloignée de mon centre, de mon âme, de mon cœur. Je devais les rejoindre à nouveau. J'avais perdu le mode d'emploi. Alors je me mis à écrire. Je ne me concentraï sur rien d'autre que les sentiments contradictoires qui m'habitaient.

De cette expérience, je retirai un acquis. Je voyais dans mon entourage plus de luxe et d'argent que je ne pouvais l'imaginer. Mais aucun de ces êtres ne respirait pour autant le bonheur. Je ne cherchais moi-même jusqu'à ce jour qu'à prouver. Prouver à tous ceux qui m'ignoraient que, toujours, je m'en sortirais. Que j'en aurais la force et les moyens. Que je pourrais même les dépasser. Remporter des victoires. Démontrer ma capacité à mettre en forme mes idées. Néanmoins, je dus admettre que ce comportement ne constituait qu'un pansement provisoire et puéril sur une blessure bien trop profonde pour la masquer indéfiniment...

Cette retraite dura deux mois. Deux longs mois de face à face avec moi-même. Une priorité s'imposa. Redéfinir mon avenir. Je ne prenais en compte jusque-là qu'une seule réalité : celle du « faire ». Mais comment s'y prenait-on pour « être » ?

Toute mon attention se concentrait sur une cible fixe : réussir ce que j'entreprendrais. Je n'envisageais pas encore que réussir pouvait rimer avec plaisir. Qu'avais-je fait de la joie d'accomplir ? Comment pouvais-je associer l'expression de mes capacités avec celle de l'amour ? D'ailleurs étais-je bien capable de saisir la totale définition de ce mot : Amour ?

## **D'Architecte d'Intérieur à Architecte de l'intérieur**

Le design me permet de m'ouvrir aux autres, à la communication, de faire valoir mes idées, de gérer des groupes conflictuels: clients/patrons/maîtres d'œuvre. Mais en dehors du contentement éphémère de la décoration d'un environnement accueillant, ma contribution au monde s'avérait bien dérisoire.

Je m'interrogeais : Où se situe mon désir ? Offrir le meilleur de moi-même à tous ceux qui en auraient l'utilité. Mais le meilleur de moi-même, en quoi consiste-t-il ? Je sais produire. Mais que puis-je donner ? Le seul moyen de le découvrir serait de se rendre. Rendre les armes de la lutte. Ne plus s'accrocher à ce qui me sécurise.

Mon enfance me fournit un nombre incalculable d'expériences extrasensorielles dont je ne contrôlais pas l'orientation ni la manifestation, et que je préférais temporairement mettre de côté jusqu'à l'obtention d'une compréhension plus claire. Vers l'âge de quatre ans, je me souviens de la présence protectrice à mes côtés de deux hommes et d'une femme me prodiguant réconfort et conseils, lorsque le besoin s'en faisait sentir. Ces amis, que l'on croirait imaginaires, étaient aussi palpables que le reste de mes proches. Mais avec le temps, je me résignais devant le fait que j'étais seule à les voir. Leur existence revint à ma mémoire.

Et s'ils n'avaient jamais réellement disparu ? Et s'ils soutenaient encore une fois mon action ? Mais une action consciente, volontaire. Une action qui ne pourrait voir le jour que si je changeais d'attitude. Et pour changer d'attitude, il me fallait entreprendre un pèlerinage dans les fondations mêmes de mon âme. J'établis alors un contrat avec moi-même. Je relèverais mon propre défi...

## **Un virage à 180°**

Il me fallait toutefois continuer à remplir mes besoins vitaux les plus élémentaires. Je pris une feuille et un crayon. Je saisis bien vite que je devais couper mon emploi du temps en deux. D'un côté, la nourriture matérielle. De l'autre, les nourritures personnelles et spirituelles. Je déterminai dans les moindres détails la marche à suivre.

Ce qui devait arriver arriva. Je déjeunai quelques jours plus tard avec un ancien employeur. Elle me laissait organiser mon emploi du temps à ma guise. Pour le reste, je m'en remettrais à la providence. Si tel était mon destin, des signes se présenteraient...

Effectivement ils ne tardèrent pas à apparaître. Un jour, à l'heure du déjeuner, je m'aventurai dans la rue que j'avais parcourue tant de fois pour me rendre à mon précédent bureau. Je m'arrêtai tout à coup devant la devanture de ce qui me parut être une librairie ésotérique. En y pénétrant, je m'aperçus qu'il s'agissait en réalité d'une école. Un lieu d'enseignement proposant toutes sortes de cours plus attrayants les uns que les autres. Je sus ce qu'il me restait à faire. En choisir un.

Ce cours sur les chakras me donna essentiellement un moyen efficace d'entrer en communication avec ma réalité intérieure. Je me doutais déjà que cette dernière avait une incidence directe sur ma réalité journalière. Extérieure. Mais ce n'était encore qu'une hypothèse.

L'apprentissage du système énergétique et, plus précisément, celui de ses centres devenait rapidement mon nouveau sujet d'étude. Je constatai avec surprise que cette connaissance présentait un contenu de toute évidence familier, puisqu'il m'était singulièrement facile de le mettre en application.

Au cours d'un exercice pratique, j'eus une expérience exceptionnelle. Projetée tout à coup au centre d'une immense cathédrale, un être semblait m'attendre. Un homme à l'aspect druidique, dont le regard bleu perçant suscita immédiatement ma confiance et mon respect. Pourquoi me parut-il si proche ? Sur un pupitre, il me désigna la présence d'un grand ouvrage. Ce livre renfermait la somme totale de mon histoire. Histoire d'aujourd'hui. Histoire d'hier. Histoire à venir. J'eus le droit de le consulter.

Deux mois plus tard, après un voyage exceptionnel au Pérou, je méditais une nuit de manière « anarchique » ; instinctivement, sans suivre de technique particulière. J'implorai mes « éclaireurs », ou mes guides, de bien vouloir me conduire plus avant. J'étais prête...

Quelle ne fut pas ma surprise lorsqu'un appel m'arracha de mon sommeil de très bonne heure. Une voix espiègle me donnait la réponse. Une voix qui provenait de mon pays natal, une amie de longue date. Elle me parlait avec vivacité d'une école. Une école perdue dans les montagnes géorgiennes où je serais en mesure de déterminer si je suivais la bonne route. Quelques jours de congé bienvenu facilitèrent l'occasion de m'y rendre.

C'est ainsi que je rencontrai Patricia Hayes, fondatrice de la Ro-Hun Thérapie, et sa fille Kimberly, aujourd'hui directrice de l'école. Après avoir suivi cette formation jusqu'au doctorat, elles surent toutes deux m'encourager dès 1990, à mettre entre parenthèses mon métier d'architecte d'intérieur, pour celui plus nébuleux « d'architecte de l'intérieur » ou de psychothérapeute énergétique...

Je devins alors porteuse d'une fonction hors de l'emprise de l'espace-temps, une « accoucheuse d'âmes » au sens littéral du terme. Ravivant ces flammes intérieures pour qu'elles ne s'éteignent jamais, j'appelle sans relâche les êtres humains à se mettre au service du chemin de leur cœur, au lieu de se perdre, errants et prisonniers de celui de leur ego...



Entre la survie et la Vie, la sécurité d'une carrière toute tracée et l'inconnu d'un long périple dédié à l'écoute, aux soins prodigués à l'âme et à l'éveil à la conscience primordiale, j'avais choisi. Et c'est avec une joie d'accomplir enfin retrouvée, que j'en témoigne...

## **L'auteure**

### **Karène Le Drian**



Docteur en Ro-Hun Thérapie, architecte d'intérieur, auteure de 4 livres, enseignante, conférencière, Ka Ren (son nom d'auteure) explore depuis toujours la richesse des réalités multidimensionnelles, dans l'optique d'associer science et métaphysique. Elle entreprend des recherches personnelles dès l'âge de 14 ans sur la psyché humaine, la psychologie, les vies antérieures, la conscience, l'âme, le corps, les phénomènes paranormaux, les états modifiés de conscience, etc. Depuis plus de 25 ans, elle participe activement à la

délivrance des différentes stratégies, limitatives et contraignantes, mises en place par l'ego, à l'abandon du rôle de victime, à la réalisation de notre propre responsabilité dans la manifestation des circonstances et événements de notre existence, à la guérison de l'âme, à la progression de notre conscience, à l'épanouissement et à la libération de notre force d'amour. Elle est l'auteure de l'ouvrage autobiographique : Le cœur a des raisons que la raison ignore, Le Syndrome de Séparation et des ouvrages de la série Intégration, dont La Chimie de la Conscience publié aux éditions Ariane.

**SITE INTERNET :** [www.ka-ren.ch](http://www.ka-ren.ch)

---

# De la souffrance à la délivrance

**Les cadeaux sont souvent dissimulés derrière les épreuves**

PAR GEORGE WRIGHT

---



*« J'ai compris à travers les épreuves et la souffrance ce que la vie voulait m'offrir,  
mais mes résistances ont souvent retardé l'accès à ce qu'elle avait de plus merveilleux.  
En lâchant mes résistances, j'ai fait la connaissance de gens extraordinaires  
qui m'ont permis de devenir l'homme que je suis aujourd'hui.  
J'ai réalisé que j'étais beaucoup plus grand que je ne le pensais! »*

Si je raconte certains événements personnels de ma vie, c'est pour que cela puisse servir d'exemple à ceux qui cherchent des réponses à leurs interrogations par rapport à leurs peurs... Dans mon cheminement, j'ai appris plusieurs leçons, la première; que rien n'est ni mal ni bien, il s'agit simplement d'expériences

vécues sur chemin qu'a emprunté l'âme pour se réaliser. La deuxième; qu'il n'y avait ni victime ni coupable, seulement des expériences permettant l'évolution de chacun. Et la **troisième**; si nous voulons changer les choses, nous devons prendre la responsabilité de tout ce qui nous arrive et agir comme si nous avions choisi ces défis. Je vais raconter les faits comme je les ai ressentis et vécus, sans jugement.

Je suis né en février 1955, je suis le deuxième de trois enfants, j'ai une sœur aînée et une sœur cadette.

J'ai grandi dans une famille dysfonctionnelle, mon père était un homme alcoolique et ma mère croyait pouvoir le sauver en l'aimant. L'environnement était empreint de disputes, d'exaspération, d'incompréhensions et de violences verbales et physiques.

Étant un enfant hypersensible et curieux je cherchais à comprendre ce qui se passait dans mon corps, dans ma tête et mon cœur, mais surtout, je voulais faire disparaître la tension intérieure.

Pour pallier le sentiment envahissant et pour me protéger, j'ai choisi, instinctivement, de me refermer, de fuir la réalité et de m'isoler dans mon monde intérieur. Je croyais fermement qu'en adoptant l'attitude du garçon, docile et serviable que tout s'arrange...

Les années passèrent et rien ne s'arrangeait, bien au contraire, mon hypersensibilité ne faisait que s'amplifier, je devenais agressif. J'étais frustré de voir que mes efforts déployés pour répondre aux attentes des gens ne portaient pas les fruits escomptés... Mes peurs omniprésentes avaient une prédisposition à se multiplier et prenaient de plus en plus de force.

J'étais un garçon rempli de peurs et celles-ci créaient en moi des attitudes et comportements néfastes. Exemple la peur de décevoir, faisait que je disais oui à toutes les demandes. La peur de l'autorité me rendait soumis. La peur de ne pas être à la hauteur m'attirait des reproches. La peur de ne pas être aimé me faisait

fuir l'engagement affectif. La peur d'être rejeté m'attirait le rejet. La peur d'être ridicule me rendait ridicule. La peur de parler en classe, amplifiait ma timidité. Pour atténuer le stress de ces épouvantes, j'ai choisi le rôle de sauveur de tout un chacun, je voulais me sentir utile, prouver que j'étais quelqu'un de bien, que je méritais l'amour. C'était peine perdue, tous les efforts n'ont que renforcé mes peurs... Il n'y avait d'après moi, aucune porte de sortie. La seule chose restante était d'affronter mes peurs, mais je n'avais pas les outils ni les ressources. J'ai grandi en croyant que pour être accepté et aimé il fallait faire et dire comme les autres...

Les sports ont sauvé ma vie, je suis devenu un « sportolique » presque tout mon temps était investi dans les sports, cela faisait beaucoup de bien, je revenais délesté, mais ce que je fuyais existait malheureusement toujours.

Les choses se sont aggravées à mon adolescence, mes nombreuses peurs me gênaient terriblement dans mes rapports avec les filles. J'étais incapable d'aborder les filles, je me laissais choisir, car j'avais trop peur du rejet... Je croyais que si les filles voulaient de moi c'est parce que j'étais quelqu'un de bien. Mes histoires d'amour se vivaient souvent dans des scénarios complexes, j'attirais à moi souvent des femmes infidèles. À mon grand désespoir, j'ai constaté que mes relations affectives ressemblaient étrangement à celle de mes parents, nommément, un manque de communication, peu d'expressions d'amour et de marque d'affection. Je m'étais dit que j'éviterais de reproduire le scénario de mes parents à tout prix. J'avais peur de l'engagement et surtout de ne pas trouver la bonne femme... Je doutais de moi, je ne savais pas qui j'étais et j'étais perdu.

Mon désir de paternité était fort et à 28 ans, j'ai finalement accepté de m'engager, je voulais fonder une famille, cependant j'ai refusé le mariage, c'était trop affolant. À 30 ans, mon rêve s'est réalisé, je suis devenu l'heureux papa d'une fille. La naissance de ma fille est un des moments forts de ma vie, je me souviens de cet instant comme si c'était hier.

Les deux premières années furent assez belles, même si tout n'était pas en paix en moi, j'avais enfin ma famille. Les actions répétitives et les habitudes m'offraient une échappatoire temporaire, j'étais loin de me douter que la vie m'attendait au détour, à 33 ans ma conjointe partait vivre avec un autre homme. Je me suis retrouvé en même temps sans emploi, plus de conjointe, sans appartement et le plus triste est que je n'avais pas su créer pour ma fille la famille que je souhaitais. Mon monde de rêves venait de prendre fin. Je me sentais, entre autres, impuissant, inutile et dépressif.

La vie voulait m'offrir des cadeaux, mais j'étais encore sourd, aveugle et trop préoccupé par ma souffrance et ma rancune pour les voir et les accueillir. La séparation fut cependant le début de mon cheminement vers moi. Le point culminant s'est passé six mois après ma séparation, lorsque j'ai fait la connaissance d'une femme, j'avais besoin de réconfort et elle connaissait bien mon histoire. Cette femme voulait désespérément avoir un enfant et elle a pris les moyens à sa portée. J'étais dans un état de grandes vulnérabilités. Nous nous sommes fréquentés à deux reprises et quelques mois plus tard elle m'annonçait qu'elle était enceinte... C'est là que j'ai frappé le mur de l'illusion du monde que je m'étais créé.

Tout mon monde s'est écroulé à l'annonce de la grosse, d'autant plus qu'elle affirmait que j'étais le père, je me suis effondré en larmes... Ma vie a basculé à ce moment. Les fantômes m'attendaient dans le détour, certaines peurs se sont réactivées, la plus tyrannique était la peur de ne pas être un bon papa. Je voulais à tout prix offrir à ma fille une famille unie et un endroit où elle pourrait être en sécurité avec deux parents qui s'aiment, mais en vain. Je ne voulais pas être en couple avec elle et que par le fait même il y aurait une autre enfant sans famille. Une restructuration s'imposait. Aujourd'hui, je suis heureux que cela me soit arrivé, car j'ai un charmant fils de 25 ans.

## **Première rencontre significative**

Lors de ma reconstruction, j'ai fait la connaissance de Jacques Martel, l'auteur du « best-seller » Le Grand Dictionnaire des Malaises et des Maladies. Il m'a pris sous son aile et m'a enseigné tout ce que je devais savoir. J'en ai bavé un coup, car je devais reconsidérer mes croyances et mes pensées. Il m'a fait comprendre que si je voulais changer les choses, je devais me changer moi-même. J'ai consulté Jacques à maintes reprises et passé de longs moments à discuter de ma vie, à répondre à mes nombreux pourquoi. Je croyais que la vie voulait me punir... Il m'a appris à garder mon cœur ouvert et surtout d'apprendre à accepter ce que la vie m'offrait. J'ai suivi de nombreux ateliers de croissances personnelles avec lui et d'autres par la suite, j'ai eu les réponses à mes questions et ma curiosité a été comblée.

Depuis 1988, j'ai investi plus de 50,000 \$ sur ma spiritualité et c'est à ce jour le plus beau cadeau que je me suis fait. Jacques m'a surtout montré que mes peurs dirigeaient ma vie subtilement, il m'a mis confronté à celles-ci à plusieurs reprises, il a été très patient, car plusieurs de mes peurs étaient coriaces et résistantes. Un jour, il m'a demandé si j'aimerais animer des ateliers de croissance personnelle, j'ai répondu sans y réfléchir, un grand oui, alors il m'a dit « c'est toi qui animes le prochain atelier s'affirmer ». Me voilà confronté à d'autres peurs, serais-je aussi bon que lui? Les gens vont-ils m'aimer? Et j'en passe, car la liste était longue.

En 1999, j'ai créé un atelier de désensibilisation des peurs en lien avec le monde de l'aviation. Je me suis associé avec un commandant de bord d'Air Canada et nous avons accompagné plusieurs centaines de personnes à retrouver leurs ailes et reperdre l'avion avec aisance. J'y ai investi plusieurs heures. Tout allait bien, jusqu'au jour où mon associé voulait faire les choses à sa façon, il ne voyait pas la gestion de l'entreprise comme moi. Même après de nombreuses discussions nous n'avons pas su trouver un terrain d'entente. Je me suis tassé, j'ai fui et lui a laissé l'entreprise même si j'étais le créateur du contenu de la

partie psychologique de l'atelier. Il me restait des peurs à affronter, dont celle de ne pas vouloir décevoir. J'avais besoin de m'affirmer, de m'affirmer et revendiquer ce qui m'était dû. Une fois de plus la vie m'a servi une leçon. Celle-ci était dure à digérer. J'ai mis plus de deux ans afin de comprendre la leçon qui m'était présentée. Une fois assimilé, je pouvais faire mon deuil et passer à autre chose. J'ai pris quelques années sabbatiques pour me remettre de cet événement bouleversant.

### **Deuxième rencontre significative**

En 2008, par un concours de circonstances, j'ai rencontré le commandant Robert Piché celui même qui est considéré comme un héros, car, il a accompli ce qui était à ce jour impossible. Les faits; le 24 août 2001, alors qu'il était commandant de bord de l'Airbus A330 sur le vol d'Air Transat 236 entre Toronto et Lisbonne, il réussit avec son copilote un atterrissage d'urgence sur la piste de la base de Lajes, aux Açores, sans moteurs et après un vol plané de plus de 20 minutes à cause d'une fuite de carburant, sauvant ainsi la vie de ses 293 passagers et des 13 membres d'équipage.

Robert et moi sommes conférenciers et à l'époque nous avions le même agent, c'est par l'entremise de celui-ci que nous nous sommes rencontrés. Un jour, il m'a demandé si je souhaitais remettre en marche la formation sur la peur en avion. Nous avons démarré les formations en fin 2008, nous animons des ateliers à Québec et Montréal. Simultanément, nous proposons aux chefs d'entreprises des formations pour les accompagner à identifier certaines peurs inconscientes qui pourraient nuire à la croissance de leurs entreprises et ultimement les aider à les vaincre afin de pouvoir exploiter leurs pleins potentiels et talents de « leader ».

Dans ma vie j'ai eu à faire face à plusieurs peurs, mais je ne savais pas que d'avoir pu libérer les peurs de parler en public, m'avait préparé pour le futur. Je

ne pouvais m'imaginer que d'affronter toutes ces peurs ouvrirait la porte à ma nouvelle carrière et que j'aiderais autant de gens à en faire autant.

Avec le recul, je peux dire merci à mes parents, aux thérapeutes et à la vie de m'avoir confronté avec mes peurs. Ils ont contribué à me faire réaliser que je suis plus grand que je ne le croyais...

Bon succès dans la découverte des cadeaux qui se cachent derrière les peurs.

## **L'auteur**

### **George Wright**



George Wright est un formateur et un conférencier dynamique qui œuvre depuis 1989 au Québec, en Europe et aux États-Unis. Il a accompagné des centaines d'entreprises et des milliers de gestionnaires dans l'amélioration du contexte de travail, par l'utilisation des communications interpersonnelles comme outils de développement organisationnel. Sa mission est d'inspirer et former les gestionnaires, les cadres supérieurs et leurs collaborateurs à devenir des leaders et des communicateurs authentiques.

L'approche est axée sur les résultats du développement des compétences humaines, sociales et relationnelles. Les qualités préconisées sont le respect, l'écoute, l'intégrité, l'ouverture ainsi que l'humour.

**SITE INTERNET :** [www.gwcoach.ca](http://www.gwcoach.ca)



---

# Au nom des miens

**Ma profession a été éveillée par mon parcours de vie**

PAR VILMA MAZZOLINI

---



*« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »*

*Nelson Mandela*

Je suis née à Reims dans la Marne de parents italiens et qui sont de 2 régions différentes. Maman insulaire de la Sardaigne et papa originaire de la région des Marches côté Adriatique.

Je m'appelle Vilma Mazzolini.

Dès mon plus jeune âge, je me suis posée des questions sur mon prénom, qui je vous l'accorde est très original. J'étais toujours la seule élève en classe à porter ce prénom en classe. Et je me suis souvent battue, dans mon enfance, pour qu'il soit bien prononcé ! J'ai connu le même problème avec mon nom de famille, qui

était souvent transformé en Mussolini. Cette formulation avait le don de m'agacer voir de me mettre en rage et je n'avais de cesse qu'il soit bien prononcé. Et avec la mémoire de ce nom, on comprend aisément que je ne voulais pas que le mien soit comparé à celui -ci.

La première personne qui m'a fait toucher du doigt la médecine non «conventionnelle» a été Amalia, ma grand-mère paternelle. Elle avait le don de couper le feu et aidait à soigner les brûlures. Lorsque les médecins se trouvaient devant une énigme médicale, ils envoyaient leurs patients auprès d'elle. Elle recevait des personnes de Turin, de Rome, Bologne ou de Milan. Elle dispensait aussi des soins aux animaux. Je me souviens qu'un jour, elle a guéri une lapine angora qui avait mangé un lapereau et n'arrivait pas à digérer. Elle l'a magnétisée et a déclaré à la fermière qu'il fallait maintenant attendre qu'elle «digère» tranquillement, de laisser faire la nature. Du côté maternel c'est mon grand-père, Salvator, qui lui, était «rebouteux». Il remettait en place les os et plus particulièrement les chevilles, ainsi que les articulations.

J'ai grandi avec cette approche de la médecine parallèle.

Mon cursus scolaire m'a conduit à devenir secrétaire comptable et ensuite médicale dans cabinet de kinésithérapeutes, mais je désirais m'orienter vers le métier d'aide et soins aux nouveau-nés. Je souhaitais travailler comme puéricultrice en maternité.

Mais mon arbre, mes aïeux, en ont décidé autrement ...

En 1996, la kinésithérapeute avec qui je travaillais depuis plus de quatre ans décède lors de son accouchement ainsi que sa petite fille. Ce drame m'a déclenché d'atroces crises de coliques néphrétiques (des pierres aux reins). Il est commun de comparer les douleurs de cette pathologie à celles d'un accouchement. Mes souffrances étaient tellement importantes que mon médecin m'a hospitalisée. Mais loin de s'améliorer, mon état n'a fait qu'empirer. J'ai développé une allergie aux médicaments allopathiques, chimiques. Toutes

les prescriptions médicales m'ont rendue encore plus malade. Ma tension a chuté dangereusement et je suis tombée dans un coma profond. C'est à ce moment précis que j'ai vécu une décorporation.

J'étais en apesanteur, au-dessus de mon corps et je voyais l'infirmière m'enlever la perfusion de mon bras et essayer de me ranimer.

Et j'ai reçu le message : «Maintenant à toi, il faut tout mettre en lumière.»

À partir de cette expérience, j'ai cherché à me soigner différemment. Je m'étais rendue compte que la médecine traditionnelle ne pouvait pas me soigner et donc je ne pouvais pas guérir. Au contraire, elle m'enfonçait dans ma problématique à laquelle je n'avais pas encore donné de nom...

Ma problématique émotionnelle et généalogique était bien présente et comme je ne l'écoutais pas, elle faisait parler mon corps. Fort. Très fort.

Je souhaitais guérir, mais pour cela il me fallait «plonger» au plus profond de mes «DOUX LEURRES» pour que s'arrête cette souffrance qui me rongait. C'est comme ça que j'ai découvert d'autres façons de me soigner.

La kinésiologie m'a aidé mettre mes maux en lumière. De traduire mes «maux» en «mots». De leur donner un sens. Quand j'ai compris que je vivais par loyauté familiale, j'ai tout mis en œuvre pour guérir mon arbre afin d'épargner certaines souffrances à mes enfants.

Je savais, non je ressentais que le travail que j'effectuais sur moi n'était pas destiné qu'à ME soigner. J'avais BESOIN de guérir ces, mes, nos blessures, certes qui resterait imprimée dans mes cellules, dans notre ADN, mais mon vœu le plus cher était que ce 'programme' ne soit plus 'joué' par mes enfants et que ce travail permettrait « d'alléger » l'un des bagages de mon arbre.

Voici un petit bout de l'histoire de mes 2 grand-mères :

Quelques mois plus tard, en juin 1996 alors que je faisais une autre crise de

coliques néphrétiques, j'ai rencontré une kinésiologue qui travaillait sur les liens transgénérationnels. Lors de ma consultation, elle m'a fait prendre conscience que mes crises de colites néphrétiques avaient commencé le 8 janvier 1996, jour où la kiné avec qui je travaillais est décédée. Cette date n'est rien d'autre que le jour anniversaire de ma grand-mère paternelle. Mon aïeule avait eu la terrible épreuve de perdre une petite fille, Clara, le 17 septembre 1944, à la suite d'un bombardement pendant la guerre. Et comme une «coïncidence» n'arrive jamais seule, je suis née un 11 août, jour de la Sainte Clara !

Puis je constate que du côté maternel, tous les premiers-nés de sexe masculin sont morts à la naissance où dans les jours qui suivaient celle-ci. J'étais donc marquée par le sceau d'une souffrance, d'une aiguille dans le cœur et dans le corps, qui est la perte d'un enfant, douleur incommensurable.

Autre point qui concerne les femmes de ma généalogie, souvent leurs enfants meurent lorsqu'elles accouchent à terme. Comment je l'hérite ? Et bien j'ai trois enfants et aucun n'est né à terme. Inconsciemment et généalogiquement, pour moi, un enfant qui arrive à terme risque de mourir, mes 3 enfants sont nés à 8 mois de grossesse.

Grâce à mon implication à chercher, à travailler sur moi, comprendre et ressentir les blessures des femmes, de mettre en lumière ce qu'ont vécu mes 'femmes' et bien depuis 7 ans je suis aussi grand-mère des 2 petits loulous, Lana ma petite fille de mon fils Rudy et Tom premier enfant GARÇON, de ma fille Emma. 1<sup>er</sup> enfant garçon qui, depuis 5 générations, avait toujours une place de 2<sup>e</sup> voir 3<sup>e</sup> dans la fratrie. Le 30 janvier 2008, une partition avait fini d'être constamment répétée. Mes larmes de souffrances prenaient, à ce moment-là, un goût de miel, le goût du bonheur d'avoir un petit bout qui n'avait plus cette épée de Damoclès au-dessus de son berceau. Je pouvais maintenant aller vers d'autres demandes.

Je m'étais arrêtée de chercher. Chercher c'était bien ! En fait ce que je voulais c'était de TROUVER. Surtout comprendre et trouver comment stopper ce processus. J'ai décidé de faire d'autres prospections plus approfondies. Je me

suis donc tournée naturellement vers la médecine holistique : kinésiologie, biologie, psychogénéalogie, sophrologie, afin de pouvoir travailler sur le plan psychoémotionnel. J'ai commencé par étudier la généalogie afin d'apprendre à remonter un arbre familial. Puis, je me suis penchée plus précisément sur l'étude étymologique des noms et des prénoms. En parallèle, j'ai affiné mon ressenti, en suivant les cours de psychogénéalogie d'Alexandre Jodorovski et d'autres grands maîtres.

J'ai guéri et j'ai même développé un don pour cette science.

Je perçois les maux qui se cachent derrière « les mots ». Je discerne les secrets familiaux et je révèle le potentiel de chacun.

Depuis maintenant vingt ans, j'éclaircis les fils familiaux comme Ariane dans le Labyrinthe de Thésée. Je démêle le fil bleu du grand-père maternel, le fil rouge de la grand-mère maternelle, le fil vert de l'oncle, le fil orange de l'arrière-grand-mère paternelle... Toutes ces couleurs, une fois cardées, permettent de créer une très belle tapisserie... Ancestrale !

Force est de constater que ma méthode « porte ses fruits » puisqu'en me spécialisant dans les problèmes de fécondité, je compte parmi les couples que j'ai aidé, cent-six naissances. Des femmes et des hommes qui n'arrivaient pas à avoir d'enfant alors qu'aucun problème gynécologique n'avait été décelé.

Souvent on me demande : « Comment ça fonctionne ? Comment ça marche ? » Je n'ai pas de bonne réponse pour cela la seule chose que je sais, et c'est pourquoi je continue de travailler sur moi, c'est les résultats qui sont concrets. Mon petit fils à 7 ans aujourd'hui et il est là et bien là. Quand je m'implique, c'est toute ma famille qui reçoit les messages et il y a vraiment des changements visibles ...

Alors à l'instar des chercheurs, qui appliquent un schéma très cartésien, je parfaits ma méthode en collaborant avec des médecins du monde entier. Je participe à une étude scientifique menée par des médecins en France, en

Allemagne, en Italie, aux États-Unis et au Canada. Cette recherche vise à prouver comment une femme, pendant sa grossesse, transmet des émotions qu'elle a vécues à son enfant. Les émotions sont retranscrites par un traceur chimique véhiculé par le sang. En travaillant en psychogénéalogie et sur l'ADN mitochondrial\* avec des chercheurs du CNRS de Montpellier (Centre National de Recherches Scientifiques) j'ai appris que dans la mitochondrie, l'on retrouve «des inscriptions» qui remontent sur sept générations. Et l'on peut retrouver, en psychogénéalogie, une information qui a pu être vécu 6 générations avant la naissance, soit 7 avec nous.

Tel un alchimiste, je puise dans mon athanor afin de révéler la Quintessence de chacun. Je me suis rendu compte que cette voie était la mienne, elle nourrit mon cœur et mon âme.

*\* mitochondriale : Notre ADN est composé d'une partie de notre père et l'autre partie de notre mère. La mitochondrie est ce que femme va transmettre à l'enfant, fille et garçon, lors de sa conception. Les cellules humaines contiennent en moyenne 1500 mitochondries. Sans elles, aucune cellule ne peut fonctionner et la vie n'est plus possible. La mitochondrie est l'unique générateur d'énergie de nos cellules. Situées dans le cytoplasme de chaque cellule, on peut comparer les mitochondries à des "piles" chargées de produire, stocker et distribuer de l'énergie nécessaire à la cellule. C'est elle, la mitochondrie, qui va enregistrer tout ce que le biotope a de mieux pour que l'on soit vivant la seconde d'après. Dans 94 % des cas, seule la femme peut transmettre l'ADN mitochondrial.*

## L'auteure

### Vilma Mazzolini



Vilma Mazzolini exerce depuis maintenant 15 ans en psychogénéalogie. Elle a mis au point une méthode qui lie le transgénérationnel, l'histoire de nos aïeux, avec nos habitudes ou coutumes vestimentaires. Identifier et comprendre un 'comment', remplacer un 'pourquoi ?' par un 'pourquoi pas !' est ce qu'elle vous amène à découvrir ou redécouvrir. Aider les gens est la demande de son arbre et son chemin tel un alchimiste, elle puise dans son athanor afin de révéler la Quintessence de chacun.

**SITE INTERNET :** [www.aceuracorps.net](http://www.aceuracorps.net)

---

# J'ai enfin la vie rêvée !

**J'ai passé 25 ans de ma vie dans la résolution de problèmes**

PAR ISABEL CONTRERAS

---



*« Et si nous puisions dans l'abondance de l'Océan de la vie ? »*

J'ai passé 25 ans de sa vie dans la résolution de problèmes, pour vous offrir la vie dont vous avez toujours rêvé !

Mon fils est resté hospitalisé un an, sa guérison a demandé plusieurs années, j'ai dû trouver quelle est ma mission dans la vie, j'ai changé de travail et créé ma propre affaire. J'ai appris à faire face à toutes les difficultés de la vie et je vous apprendrai à faire de même.

## **Et si nous puisions dans l'abondance de l'Océan de la Vie ?**

Voici l'histoire que je veux partager avec vous, pour vous insuffler l'inspiration et vous motiver ! Je suis heureuse de vous tenir un peu compagnie, pendant que vous lisez quelques passages de mon histoire. Ma mission dans la vie, c'est de

vous aider à transformer la vôtre, pour réaliser vos rêves avec inspiration et dans l'authenticité.

Je baignais dans un véritable océan de négativité et je me sentais sombrer. Je transformais en peur chacune de mes pensées. Je ne cessais de nourrir ainsi ma négativité jusqu'à ce qu'elle se concrétise et devienne partie intégrante de ma vie. C'était plus fort que moi. Je me disais : c'est la vie, on est là pour souffrir, voilà tout. (Quelle affirmation négative !).

Ces formes-pensées se sont installées en moi en 1973 après la mort de mon fiancé, l'homme pour qui j'avais eu le coup de foudre à notre première rencontre. Nous devions nous marier quinze jours plus tard. J'étais enceinte de deux mois. L'annonce de sa mort dans un accident m'a paralysée. Je n'arrivais pas à y croire. Dans mon for intérieur j'étais convaincue que ce n'était pas vrai, que ce n'était pas lui qui était mort. Mais il était bel et bien parti ... et c'est alors que la peur a fait son entrée dans ma vie.

Avant, j'étais heureuse. J'aimais la vie, ce cadeau extraordinaire. J'aimais tout ce que je faisais, j'aimais les gens. Et puis soudain le choc des responsabilités que j'avais à endosser m'ébranla. L'avenir se dressait devant moi comme un grand mur sombre. Ce mur représentait toutes mes peurs. Qu'allais-je devenir, seule, triste, avec ce petit enfant que je portais en moi, sans argent, avec un travail mal payé? Les jours passèrent et mon enfant vint au monde, un beau garçon auquel je donnais le nom de son père. J'aimais mon bébé.

Un an et demi plus tard, j'ai épousé un homme avec qui j'ai vécu tout ce que je ne voulais pas vivre. Il m'a fallu neuf ans et demi pour trouver le courage de mettre un terme à cette relation négative. Je l'ai quitté pour commencer une nouvelle vie, je suis partie avec mon fils, dans l'espoir que tous mes problèmes disparaîtraient. Mais il n'en a rien été. D'autres problèmes sont apparus tandis que l'insécurité, la confusion, la solitude et la peur ont continué à meubler mon



existence. J'ai commencé à courir d'un médecin à l'autre pour finalement me rendre compte que je souffrais de dépression. Je ne savais pas ce qu'était la dépression, jusqu'à ce que l'on me dise que tous mes maux étaient la manifestation de mon mal-être.

Cependant, il y avait une petite voix à l'intérieur de moi qui me rappelait sans cesse que la vie n'était pas que souffrances. J'ai commencé à explorer l'inexplicable en lisant des livres, à découvrir le sens de la vie et le pourquoi des choses. J'ai rencontré des amis et des gens qui m'ont aidée. Je me suis mise à parler de mes problèmes et de mes peurs et à mieux les comprendre. Au cours de quinze années de recherche, j'ai lu les écrits de Krishnamurti, du Dr Wayne Dyer, d'Og Mandino, la philosophie tibétaine. J'ai lu la Bible, j'ai lu les livres de Louise Hay et j'ai écouté ses cassettes. Tous m'ont beaucoup appris. Je me suis intéressée aussi à d'autres auteurs et à leurs enseignements et je me suis mise en route sur la voie du développement personnel. J'ai suivi des cours, j'ai participé à des séminaires, des colloques, des méditations. J'ai ressenti le besoin d'en savoir plus sur la relation corps/esprit. J'ai appris à faire des massages et j'ai étudié l'aromathérapie, les essences florales du Dr Bach et d'autres élixirs floraux. C'est devenu une passion.

Mes expériences m'ont conduite dans des endroits dont je n'aurais jamais imaginé qu'ils puissent exister et petit à petit l'océan de négativité dans lequel j'étais en train de me noyer s'est transformé en un océan de pensées positives et d'espoir et je me suis mise à nager dans l'abondance de la vie. J'ai commencé à apprendre à m'aimer, à me pardonner, à aimer mon enfant intérieur, à considérer mes problèmes comme des occasions de croissance, à comprendre que rien n'arrive par hasard, que les situations difficiles ont toutes une issue positive, à me sentir en sécurité et surtout à suivre mes intuitions. J'ai compris que j'étais une enfant de l'univers, que je méritais ce qu'il y a de mieux, et mon cœur a commencé à s'ouvrir.

J'étais loin de me douter qu'après toute cette préparation, j'allais être mise à l'épreuve. Il y a vingt ans, après l'absorption de drogues et un accident de voiture, mon fils bien-aimé est tombé dans le coma. Les médecins ne m'ont pas laissé beaucoup d'espoir. Il allait mourir. De nouveau une petite voix à l'intérieur de moi m'a dit qu'il vivrait, que c'était une question de temps. Je me suis mise alors à penser à la façon dont les ours hibernent. Pendant ce temps, ils se reposent et récupèrent leurs forces et au printemps, quand ils émergent de leur léthargie, ils sont faibles, mais heureux d'accueillir une nouvelle vie. Et progressivement, ils reprennent des forces pour pouvoir profiter de l'été et de la saveur du miel. C'est ainsi que je voyais les choses. Je savais que mon fils hibernait et qu'il reviendrait à la vie quand son corps et son esprit seraient prêts. Tous les jours, je lui ai fait des massages, je l'ai soigné par aromathérapie et avec des essences florales. J'ai apporté un walkman à l'hôpital et je lui ai fait écouter des cassettes de méditation avec des chants d'oiseaux et les affirmations du cours "S'aimer soi-même" de Louise Hay. Je lui ai lu des livres et je lui ai parlé comme s'il était conscient. Et le miracle s'est produit. Avant Noël, après deux mois de coma, il a repris conscience.

C'est alors que le travail de rééducation a commencé. Il a fallu qu'il réapprenne à marcher, à manger, à boire. Sa mémoire immédiate était sérieusement atteinte. Après deux minutes de gymnastique, il était épuisé. J'ai pensé que les cassettes/CD « aime ton corps et ressens le bien-être » de Louise Hay pourraient l'aider et je les lui ai apportées. Au bout de quinze jours, il pédalait vingt minutes par jour ! J'ai compris alors quel était le pouvoir du mental sur le corps. Ce fut une vraie révélation pour moi. Sa convalescence a duré presque deux ans.

J'ai ouvert mon cœur et il s'est empli d'amour, de compréhension et d'acceptation de la vie. Ce fut pour moi le début d'une nouvelle vie. J'étais prête à guérir de mes blessures et à m'aimer telle que j'étais pour pouvoir aimer les autres davantage. J'ai commencé à approfondir la philosophie de Louise Hay parce qu'après avoir lu ses livres et mis ses exercices en pratique, je me suis

rendu compte que sa philosophie simple et concrète m'aidait dans ma propre évolution. Mon expérience personnelle et ce que j'avais appris et compris ici et là m'ont permis de commencer à mettre ses enseignements en pratique. Je me sentais à l'aise et en sécurité avec le travail qu'elle proposait et peu à peu ma vie a commencé à tourner rond. Non seulement pour moi, mais aussi pour mon fils qui avait encore grand besoin d'aide pour guérir. Deux ans après, mon fils commença à travailler comme assistant infirmier, il prit son indépendance et apprit de plus en plus à se connaître et à surmonter ses difficultés. Les médecins n'auraient jamais cru cela possible. Depuis quatre ans, il est professeur de langues en Chine et très heureux en ménage avec sa charmante épouse chinoise.

La vie continuait et je me rendis compte que j'avais un but dans l'existence : aider les autres à guérir leurs blessures et à vivre. Sentant que j'avais encore besoin de grandir, j'ai demandé à l'univers de m'aider et de nouvelles portes s'ouvrirent. Je suis allée en Californie et à Hawaï pour suivre une formation d'enseignante selon la méthode de Louise Hay. Je n'oublierai jamais ce que Louise m'a dit lorsque nous nous sommes quittées. Elle m'a dit : "Isabel, tu sais, l'amour guérit vraiment. C'est ce que le docteur Bernie Siegel dit à ses patients atteints du cancer, et je le cite toujours".

Je ne me suis pas arrêtée là. J'ai poursuivi ma formation. Les deux années qui suivirent, je participais entre autres à plusieurs formations diplômantes en conseil et suivi individualisé, une formation intensive à la Respiration Transformante, à la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), à l'écoute active (Voice Dialogue) et à des ateliers pour atteindre ses objectifs. J'ai aussi voyagé pour parfaire mon apprentissage auprès de sommités de la maîtrise de la vie et du développement personnel telles que Deepak Chopra, Tony Robbins, Brandon Bays, Louise Mita et Bob Proctor. Je sentais que l'océan d'abondance de la vie me comblerait en permanence d'opportunités à l'infini, et il en fut ainsi.

J'ai fait pas mal de chemin. J'ai réalisé que pour la première fois de mon existence, je me sentais en sécurité et motivée, prête à me créer une vie nouvelle. Employée pendant 20 ans à l'Organisation Internationale du Travail, j'ai donné ma démission et j'ai démarré mon activité comme praticienne indépendante : j'organisais des stages et des cours pour ceux qui voulaient mieux vivre leur vie. Je voyais avec bonheur les gens se transformer sous l'effet de ce travail puissant. Puis « Life Motivations » est entré dans ma vie.

En tant que directrice-fondatrice j'ai créé la SARL "Life Motivations" à Genève en 2003, un centre multilingue et une école, dédiés à la gestion du bien-être et des compétences personnelles et professionnelles. Ce lieu propose des locaux aux praticiens et thérapeutes indépendants de même sensibilité ainsi qu'aux professeurs de yoga et de Pilates. Mon rêve s'est réalisé. Et je suis encore là, 10 ans plus tard, à m'occuper de mes propres clients, mais à me focaliser de plus en plus sur les ateliers, l'enseignement et les formations.

La vie a été bonne pour moi. Je me sens bénie. Avec amour et gratitude !

## L'auteure

### Isabel Contreras



Certifiée par Louise L. Hay depuis 1996 est devenue formatrice agréée de formateurs de « Heal Your Life » selon la philosophie de Louise Hay. Elle est Conseillère diplômée en pensée positive, praticienne certifiée en PNL (Programmation Neuro Linguistique). Également praticienne des techniques de Respiration Transformatrice, elle a étayé sa formation avec de nombreux chefs de file, tels que Deepak Chopra, Anthony Robbins, Vera Pfeiffer, Judith Kraviz, Brandon Bays, et Bob Proctor. Elle anime régulièrement des formations de pensée positive axées entre autres sur l'abondance et la réalisation des objectifs. Par ailleurs, Isabel a fondé Life Motivations, un centre de gestion des compétences personnelles et du bien-être à Genève, Suisse. Elle y exerce ses talents de conseillère, de coach, et d'enseignante. Elle parle couramment l'anglais, le français et l'espagnol.

**SITE INTERNET :** [www.gueristavielouisehay.com/](http://www.gueristavielouisehay.com/)

---

# Conscience et éveil grâce à Ho'oponopono

**La certitude absolue de la lumière intérieure**

PAR SONIA PASQUALETTO

---



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

*Carl Jung*

Je suis née raisonnable. Ce fut ma plus grande souffrance jusqu'à ce que ma vie bascule. Depuis toute petite, je me pose des questions. Je veux toujours savoir pourquoi, comment. Ma mère me disait : « Arrête Sonia de te poser toutes ces questions, tu vas devenir folle. » La folie fut d'ailleurs ma plus grande peur. Malgré tout j'ai continué à chercher auprès de nombreux maîtres. Leurs réponses m'amenaient d'autres questions, mais jamais le bonheur. J'étais une éternelle insatisfaite. Du physique au spirituel en passant par l'émotionnel,

l'intellectuel et l'énergétique j'ai étudié 15 ans auprès de nombreux spécialistes. J'ai tellement rempli ma tête d'informations qu'à l'automne 2007, j'ai fait une méga indigestion... Un court-circuit s'est produit dans mon cerveau. Il y a eu interruption temporaire de toutes les communications intellectuelles (près de 18 mois). Un barrage s'est effondré et une rivière de larmes s'est mise à couler. Des larmes retenues depuis une vie entière. J'étais perdue et tellement triste! Je cherchais désespérément où était ma place et comment être heureuse.

Mon ami Gérard me disait : « Sonia, pour sortir de la dépression, tu dois développer la confiance. Fixe-toi un but et le chemin s'ouvrira. » D'aussi loin que je me souviens, mon but a toujours été le même : être heureuse. Pourquoi, avec tout ce que je sais, tout ce que je fais, je n'arrive pas à être heureuse? Tous les sacrifices inutiles que j'avais faits pour répondre aux normes de la société, aux attentes des autres, enfin tout ce que j'avais fait pour être aimée, c'était toujours trop ou trop peu. C'est grâce à cette profonde dépression que j'ai pu changer ma façon de vivre.

C'est à ce moment que la philosophie Ho'oponono est entrée dans ma vie. Au lieu de chercher le coupable dans mon entourage - STA COSE de qui - ou dans ma généalogie - lequel de mes ancêtres m'a légué le gène qui m'empêche d'être heureuse - j'ai appris à être responsable des mémoires et des conditionnements que je porte par héritage généalogique. Ainsi j'ai pu entreprendre le processus de libération et me reconnecter à ma puissance.

J'ai demandé à la Vie : montre-moi le chemin.

Une pensée me revenait continuellement : « Pour guérir, il te faut partir et marcher sur le chemin de Compostelle. » Ma réponse était toujours la même. Impossible je ne peux pas marcher longtemps suite un accident survenu à l'âge de huit ans. En plus, je trouvais ridicule le fait de passer des vacances dans la misère, à marcher avec un sac à dos et à dormir dans des dortoirs de 10 à 100

personnes entassées comme des sardines. J'aurais mieux aimé séjourner dans un hôtel 4 étoiles au bord de la mer ! Ma résistance à obéir à ce message était très grande. La Vie me parlait de l'intérieur, mais je ne l'écoutais pas. Jusqu'à ce que le 17 juin 2009 mon monde bascule, suite à une discussion concernant un autre problème d'argent, je m'entends dire à mon mari, l'homme que j'aime depuis 27 ans : « C'est ici que ça se termine, je ne vais pas plus loin. J'abandonne, je t'abandonne. Je n'ai plus la force de me battre pour sortir, encore une fois, de cette situation difficile. » Moi qui avais toujours été reconnue comme une femme forte, une battante, abandonner n'était pas une solution envisageable. Mais à ce moment, je sentais que si je ne posais pas un geste aussi radical, je sombrerais dans la folie. Il me fallait changer de stratégie pour que ma vie prenne un sens. Il me fallait lui donner une nouvelle direction.

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

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

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

Nous étions le 9 septembre 2009 (9-9-9) à Saint-Jean-Pied-De-Port, au pied des Pyrénées, en France. Une autre vie commençait pour moi. Une vie où

j'apprenais à faire confiance à la Source. Elle savait mieux que moi ce qui était bon pour moi. La preuve, c'est qu'en voulant à tout prix contrôler ma vie, je m'étais rendue au fond du baril. Celui du désespoir, de la désespérance et de l'appel à la mort. Je ne pouvais pas aller plus loin dans mon autodestruction.

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

Le lendemain, lors de la traversée des montagnes, une étape de 17 kilomètres sans possibilité d'hébergement, je fais porter mon sac à dos et je marche avec un groupe. Au sommet, je fais une expérience qui me rassure. Je ne suis plus seule. Je suis accompagnée par les êtres de lumière de mon enfance. Marie m'accompagne. C'est au sommet des Pyrénées que mon voyage mystique commence. Celui au centre de ma terre, celui qui m'amènera à découvrir ma pierre philosophale (VITRIOL). *Visita Interiora Terræ Rectificandoque Invenies Occultum Lapidem*. Visite l'Intérieur de la Terre, en Rectifiant tu trouveras la Pierre cachée.

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

Sur le Camino Frances en Espagne, j'ai marché 650 km en portant mon lourd sac à dos. Le miracle s'est produit, je n'ai plus mal au dos. Il est dit que la foi déplace des montagnes, la mienne m'a fait me déplacer dans les montagnes. À 23 ans, un médecin m'avait dit que vu l'état de dégénérescence de ma colonne



vertébrale, je devais envisager d'être en chaise roulante à 40 ans. Grâce à lui, je me suis tournée vers les médecines complémentaires afin de rester debout et à 54 ans, j'ai traversé l'Espagne à pied, seule sur le chemin des étoiles.

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

### **Ho'oponopono**

Ma pratique du Ho'oponopono m'a permis de commencer à me libérer des vieilles mémoires que je portais, mémoires héritées de mes ancêtres et de mes vies passées.

Elles m'encombraient, prenaient toute la place, je m'identifiais à elles, je n'étais pas Moi. Chaque jour en faisant le processus de pardon et de libération Ho'oponopono je créais de l'espace pour laisser la Source de Vie couler en moi. La paix m'habitait de plus en plus. En me libérant de tout ce que je ne suis pas je me reconnecte à qui Je Suis. En me détachant de la matrice généalogique, je me rapproche de la matrice divine.

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

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

Je découvre l'importance de mon corps. J'ai toujours cherché à faire l'unité autour de moi, mais j'avais oublié de commencer par la faire en moi. Par exemple, j'ai réalisé l'importance de mes pieds après avoir souffert de multiples ampoules infectées. Un premier travail fut de rendre grâce à chaque partie de mon corps. J'ai tellement voulu me dissocier de mon corps pour être un être

spirituel. Ce chemin des étoiles me montrait que mon corps était le véhicule essentiel qui me permettait de vivre des expériences terrestres. Et que c'était beaucoup plus facile s'il était en forme, si je lui donnais les moyens de l'être.

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

### **Suis les flèches**

Suivre les flèches, c'est ce que je fais encore aujourd'hui. Les flèches peuvent prendre toutes les formes... Une belle image, la parole d'un proche, une rencontre au hasard, une chanson, un tableau, une sensation, une inspiration, cette petite voix à l'intérieur, un diaporama reçu par internet, une lecture... Ce chemin des étoiles m'a fait expérimenter de nombreuses rencontres ainsi que des façons de vivre et de penser autrement. Pour rester en vie, j'ai changé. J'ai lâché plusieurs résistances afin de permettre à la Vie de couler en moi librement. J'écoute ses messages, je suis les flèches sur le chemin de ma vie terrestre. Sortir du comportement de victime pour devenir responsable de mon bonheur est ma quête de tous les jours.

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

fallu toutes ces années pour que je retrouve mon chemin et que je dise OUI à la Vie.

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

Aujourd'hui 5 ans après je peux dire que je suis sur le chemin pour accomplir ma mission : « être heureuse et le moyen le plus puissant d'y arriver est de mettre l'ÂmeOur au cœur de ma vie».

*\*Am : souffle de vie. Our : lumière*

*Âmeour : mettre en lumière notre âme, le souffle de Vie qui nous habite, le souffle divin.*

## **L'auteure**

### **Sonia Pasqualetto**



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

**SITE INTERNET :** [www.soniapasqualetto.com](http://www.soniapasqualetto.com)

---

# Du surendettement à la prospérité

**Le jour où 40 ans de peur me quittent d'un coup**

PAR MARIE-CHRISTINE PROVOST

---



*« J'ai vu l'impact d'une croyance, d'une vision déformée,  
et comment cela a altéré ma vie. »*

C'était un vendredi soir de mai 2008. Nous étions dans le salon de notre maison. Mon mari et moi attendions un coup de téléphone très important.

En effet, cela faisait maintenant plus de quatre mois que notre situation financière se détériorait jour après jour malgré toutes les actions entreprises pour en sortir. Ce coup de téléphone était notre dernier espoir. S'il était positif, la situation pouvait enfin s'améliorer.

Dans le cas contraire...

Nous n'avions plus d'idées, plus de solutions à mettre en place et une réponse négative lors de cet appel tant attendu plongerait la famille en faillite financière.

Depuis plusieurs mois nos comptes bancaires étaient dans le rouge, nos dépenses excédaient nos revenus tous les jours un peu plus et nous avons emprunté tout ce que nous nous pouvions auprès des banques, de notre famille et des organismes financiers. Notre limite était atteinte et nous ne pouvions plus faire face !

Par un concours de circonstances improbable, nous étions tombés dans la spirale du surendettement.

Jamais nous n'aurions pensé vivre cela. En effet, de par nos métiers respectifs, nous avons eu à gérer de grandes quantités d'argent et faire une comptabilité précise. Nous n'avions jamais eu la moindre difficulté avec cela. Avec une grande aisance et une grande facilité, mon mari gérait la comptabilité d'entreprises, moi celle de mon activité libérale et celle d'autres services (de soins à domicile entre autres) où j'avais travaillé par le passé.

C'est pourquoi le surendettement nous semblait une expérience qui ne nous concernait pas...

Et pourtant...

Cela a tout d'abord commencé insidieusement. Puis, à un moment donné, nous avons eu comme « un voile » devant nos finances. Et malgré toute notre bonne volonté, tous nos efforts, la situation nous a complètement échappé.

Pour tout vous dire, avant de vivre cette expérience, je n'aurais pas cru cela possible. Une autre personne m'aurait raconté cela, je l'aurais jugée en la traitant probablement d'inconséquente... Et pourtant, c'est exactement ce qui nous est arrivé.

Car bizarrement, pendant tout le temps que cela a duré, nous n'arrivions pas à avoir une vision claire de notre situation financière. Nous avons beau faire les comptes - rien de plus facile pourtant, il suffit d'additionner les chiffres - les résultats trouvés n'avaient aucun impact sur nous... Pire, à peine la comptabilité terminée nous étions incapables de nous souvenir des montants qu'ils nous restaient sur le compte bancaire et où nous en étions.

Ce vendredi soir donc, nous attendions avec une certaine anxiété, voire même de l'angoisse, cet appel !

Enfin ! Le téléphone sonne. Mon mari se précipite pour répondre et je vois sa mine s'assombrir au fur et à mesure de la conversation !

Il m'annonce alors que le rachat de crédit sur lequel nous comptions tant était refusé !

Dans les faits plus aucune solution n'était possible, car nous avions tout tenté... C'était la faillite à la fin du mois. Nous devions pouvoir malgré tout tenir jusque-là.

Nous sommes vendredi soir, je suis dans mon salon... Le soleil entre à flots par les baies vitrées, mon mari et ma fille sont près de moi...

À l'annonce de cette nouvelle, je ressens un grand vide intérieur... un très grand calme...

Je rencontre alors la situation la pire que je pensais vivre de toute ma vie. Depuis que je suis petite, cette peur de manquer, en particulier d'argent, me tenaille et m'accompagne quasiment pas à pas malgré tous mes efforts pour l'ignorer ou m'y adapter...

J'avais toujours pensé que si j'étais confrontée à cela, le sol s'ouvrirait probablement sous mes pieds et m'engloutirait avec fracas... Ou bien que je m'effondrerais définitivement, complètement anéantie...

Et là, rien ! Rien de tout cela... uniquement un grand calme intérieur et une grande présence... Je me sens là, tout simplement. Je suis l'observatrice de la situation.

Et je prends conscience que rien n'a changé ! Rien de rien.... À part cette nouvelle, tout est semblable : ma famille est là, vivante et en bonne santé, le soleil entre toujours à flots et baigne la pièce, je n'ai pas bougé.. Rien n'a changé à part cette annonce...

J'éclate de rire !

Je m'aperçois que pendant 40 ans, j'ai craint de manière quasi insoutenable ce moment, qu'il est arrivé et que rien n'a changé...

Les 40 ans de peur me quittent d'un coup ! Je me sens libérée, joyeuse, heureuse, vivante...

Tout cela pour ça ! 40 ans à stresser, m'inquiéter, passer des nuits blanches, me ronger les sangs... pour ça ! Pour rien finalement... car il ne se passe rien !

Je prends conscience du fait que j'ai vécu dans la peur d'une illusion et que le manque n'existe pas fondamentalement. Cela m'apparaît de façon accrue, totalement claire et sans équivoque.

Toute la soirée je me sens divinement bien, heureuse, joyeuse et en paix.

Je me couche dans le même état, totalement libérée et je SAIS qu'il va y avoir une solution... (Alors que nous avons pourtant tout essayé, mais j'étais sûre qu'il y avait quelque chose que nous n'avions pas tenté)

Elle apparaît le lendemain...

Cette situation a été le point de bascule le plus important de ma vie.

Le fait de prendre conscience que pendant plus de 40 ans j'ai été accompagnée par une illusion qui, il faut bien le dire, m'a gâché parfois la vie a été essentiel.

J'ai vu l'impact d'une croyance, d'une vision déformée, et comment cela a altéré ma vie. Je pourrais prendre le parallèle d'un enfant qui tous les soirs a peur que le croque-mitaine soit sous son lit. Pour éviter cela, il plonge sous la couette rapidement en faisant comme si de rien n'était, bien qu'il ait toujours peur ! S'il avait regardé attentivement malgré sa crainte, il aurait vu qu'il n'y avait rien.

J'ai pris conscience que la peur cause beaucoup plus de problèmes et de difficulté que la situation elle-même. Passer 40 ans à souffrir pour quelque chose qui n'a pas existé au moment où je pensais que cela aurait été présent est cher payé. Je refuse dorénavant de laisser des pensées négatives me contrôler. Je vérifie toujours si elles sont fondées et s'appuient sur quelque chose (une croyance, une émotion) et les transforme rapidement.

Je refuse également que les situations extérieures que je vis influent sur mon état intérieur.

Pendant des années, je pensais qu'un jour, ma vie serait simple, facile, sans embuche et que tout se déroulerait harmonieusement. Je pensais que, comme j'avais dépassé de nombreuses limitations, les situations extérieures ne pourraient qu'être toujours agréables, joyeuses, positives...

Et bien, je peux vous dire qu'il n'en est rien !

Je vis toujours des challenges, des situations contrastées qui comportent parfois des expériences que j'aurais aimé éviter...

Ce qui a changé c'est que je ne laisse pas l'extérieur influencer sur la manière dont je me sens. J'ai décidé de me sentir libre, en santé, dans l'abondance, riche et prospère dans tous les domaines de ma vie, là, tout de suite, sans attendre un moment particulier. Peu importe ce que je vis, même s'il est vrai que le fait que les expériences positives sont plus confortables à expérimenter...

Selon moi, la clé de l'abondance est là et cela m'a permis de remarquer deux choses :



- En me sentant bien ou le mieux possible dans ce que je vis, les situations désagréables, voire difficiles, se traversent simplement et de manière relativement facile, au final.

- De plus, en maintenant cet état intérieur, je crée une vibration correspondant à la nouvelle direction que je veux vivre. Pour finir, l'extérieur et les situations finissent par correspondre à cette vibration.

Par ce choix que je renouvelle quotidiennement, je retire au final de grands bénéfices personnels et ma vie est de plus en plus agréable jour après jour.

Suite à cette expérience, ma vie n'a plus jamais été la même.

J'ai trouvé la foi, la confiance et cette sécurité intérieure qui me faisant tant défaut et après lesquelles je courrais depuis tant d'années.

J'ai pu voir que les outils que j'utilise fonctionnent même si j'en ai douté par le passé.

J'ai également pu conscientiser combien nous sommes de puissants créateurs et comment, lorsque nous mettons ce pouvoir consciemment en action, notre vie ne peut qu'aller dans le bon sens même si en apparence tout est bloqué et que rien ne fonctionne.

Tout cela me donne beaucoup de recul, de clarté et de discernement dans les situations que je rencontre. Et je suis ravie de pouvoir guider les personnes qui le souhaitent vers une vie pleine de joie, de santé, d'harmonie et d'amour et bien sûr, d'abondance...

Je me sens dans la gratitude d'avoir vécu cette expérience intense et suis très heureuse de partager cela avec vous.

Je vous souhaite le meilleur, d'être en paix, en sécurité, quel que soit ce que vous vivez. Même si ce n'est pas l'impression que c'est idéal... pour l'instant !

Belle abondance à vous !

## L'auteure

### Marie-Christine Provost



Infirmière DE de formation, Marie-Christine est passionnée depuis plus de 25 ans par tout ce qui concerne l'évolution personnelle et spirituelle de la personne. Durant toutes ces années, elle a développé différents talents qui l'ont amenée au final à accompagner les gens dans la création d'une vie meilleure. Auteure, coach de vie et énergéticienne, ses domaines de prédilection sont le pouvoir de la pensée et de la parole, la santé physique et énergétique et la prospérité financière. Tout cela en évoluant avec joie et émerveillement dans la magie de la vie, au quotidien !

**SITE INTERNET :** [www.vivresestalents.fr](http://www.vivresestalents.fr)

---

# La naissance qui m'a mise au monde

**Un voyage non contrôlé à la découverte du continent Amour**

PAR SUZANNE BLOUIN

---



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

Il y a 30 ans déjà, j'accouchais de mon fils après une grossesse facile et souhaitée par mon conjoint et moi-même. Ce moment tant attendu malgré mon jeune âge, car selon mon médecin d'alors, mes chances de vivre une grossesse

étaient pratiquement nulles. Aussitôt après cette annonce-choc, nous décidâmes ensemble de cesser tous les moyens contraceptifs pour ne pas passer à côté de ce rendez-vous, dont j'avais pourtant la certitude, en raison de visites la nuit de cet enfant à venir que j'aimais déjà.

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

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

Je ne comprenais pas ce que je vivais. Ma vie était pourtant harmonieuse, comme le climat avec mon conjoint. Nous vivions à la campagne dans un environnement on ne peut plus tranquille et apaisant dans une petite maison que nous avons rénovée. Peut-être de la détresse sans même que je la reconnaisse, certainement une perte de mes repères, qui m'amenait parfois dans un état de tristesse et donc avec une certaine confusion puisque la joie était présente en même temps...

J'étais profondément bouleversée! Tout ce qui dormait en moi se réveillait, comme si ma conscience s'éveillait d'un seul coup dans mon être aux niveaux physique, émotionnel, mental... Ouf! Je compris rapidement que je ne serais jamais plus la même, ni celle qui éduquerait, mais celle qui aussi serait éduquée par cette naissance. Mon fils était celui qui me guiderait alors que je croyais être là pour le guider. Tout au plus, je serais là pour le protéger, l'accueillir, le soutenir, l'aider à découvrir le monde et ses propres talents, pour l'aider à trouver ses réponses, là pour l'aimer.

Une expérience qui a bouleversé ma vie, ma conscience, un point tournant. L'expérience la plus puissante que j'ai vécue! J'ose dire un grand processus initiatique, à la fois exigeant et difficile, mais aussi bon et épanouissant si on accepte de s'y abandonner... Une grande expérience au cœur de laquelle j'ai dû lâcher prise rapidement sur tous mes repères, mes croyances, mes attachements et mes attentes, car mon fils me donnait toujours un feedback juste sur ce qui était à faire ou à mettre de côté...

J'ai dû tout remettre en question, et surtout moi. Sinon, l'expérience serait à la fois difficile pour moi, mais aussi pénible pour lui et pour notre vie en famille. Mais le hasard voulait que ce fils soit le premier enfant des deux côtés et que nos familles respectives soient éloignées. Nous pouvions donc remettre en question le passé et tout ce bagage sans trop se faire dire « Faites ceci, ne faites pas cela, ça n'a pas de bon sens... » Nous pouvions tenter de faire autrement en espérant tout de même faire un peu mieux...

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

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

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

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

Si bien qu'après un virage côté travail et un déménagement, nous nous sommes rendus à l'évidence que nos routes emprunteraient désormais des directions distinctes. Un choix difficile, car nous savions toute la peine que vivrait notre fils...

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

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

tenter de faire un peu mieux et à donner le meilleur de moi-même pour mon fils et pour ma propre vie...

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

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

C'est ainsi qu'un peu plus tard, sous la sage bienveillance de mes guides (dont j'avais appris à reconnaître la présence et à décrypter les messages), un moment bien préparé, un moment tissé d'amour et d'intention, dans une terre intérieure dépouillée de ses lourdeurs grâce à ce travail intérieur, j'ai reçu une invitation de mes guides pendant un rêve conscient. Ils m'ont proposé de « vivre » un enseignement précieux si j'étais d'accord. Ma réponse a été

instantanée : « Oui! ». J'étais d'accord, et c'est leur lumière, leur bienveillance et la beauté de leur énergie qui était ma réponse à cette invitation. Je l'ai reçue d'abord pour moi-même, je devrais plutôt dire en moi-même... Une expérience d'infinité et d'unité, comme si l'Univers tout entier se retrouvait à l'intérieur de moi. OUF! Je me suis réveillée, car c'était beaucoup d'intensité. Je trouvais ça bien grand l'Univers pour un si petit réceptacle que celui de mon corps! Un nouveau tournant, je le savais. J'ai aussitôt réveillé mon nouvel amoureux, qui l'est toujours aujourd'hui.

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

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

Avec le recul du temps, je reconnais que c'est véritablement cette expérience de la naissance de mon fils — le fait d'avoir vécu dans mon corps sa présence et



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

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

On commence à s'identifier davantage à cette source de lumière en nous qu'à notre corps de souffrance.

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

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

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

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

## **L'auteure**

### **Suzanne Blouin**



Après des études universitaires en psychologie et en counseling-orientation, puis diverses formations en psychologie transpersonnelle et dans le courant des approches holistiques et énergétiques, Suzanne œuvre comme formatrice et thérapeute à soutenir l'éveil de conscience depuis plus d'une vingtaine d'années. Elle a assisté en individuel et en groupe des centaines de personnes dans leur démarche de croissance, les aidant à retrouver leur énergie créatrice pour transformer leur vie, et à vivre cette reconnexion à cette source d'Amour en soi où la vie devient une occasion de croissance, d'épanouissement et d'éveil de la conscience à la découverte du Soi. Depuis 1995, elle anime avec son conjoint au Québec et en Europe des séminaires avancés d'épanouissement personnel et de croissance spirituelle par la méditation, et partage avec sensibilité et conscience les enseignements avancés sur les Corps de Lumière.\*

**SITE INTERNET :** [www.vivreleveil.com](http://www.vivreleveil.com)

---

# La découverte de mon excellence

**Manifester ce qu'il y a de meilleur**

PAR CAROLINE LAVOIE GAUTHIER

---



*« Vous voyez des choses et vous dites : Pourquoi ?  
Mais moi, je rêve de choses qui n'ont jamais existé et je dis : Pourquoi pas ? »  
George Bernard Shaw*

Quand on m'a demandé d'écrire une histoire de bascule dans ma vie, j'ai été, sur le coup, assez embêtée. Non pas que je n'en trouvais pas. Au contraire. Mon problème c'est que j'en trouvais trop.

Laquelle choisir? Lorsqu'à 18 ans, pour guérir d'une timidité malade et de ma peur de tout, je suis partie toute seule dans un pays où je n'étais jamais allée et où je ne connaissais personne? Ou encore le moment où, à l'âge de 21 ans, j'ai fait mon premier atelier de croissance personnelle et où je suis sortie presque instantanément d'une dépression qui me minait depuis près de dix ans? Ou bien

cette autre fois où j'ai pris conscience que j'acceptais de faire une vie qui ne me convenait pas vraiment et où j'ai quitté travail, conjoint, appartement, où j'ai vendu et donné 99% de ce que je possédais et où je suis partie avec un aller simple pour l'étranger sans savoir à l'avance ce que j'y ferais?

Ce furent tous des moments charnières de ma vie. Des moments très forts où j'ai pris à chaque fois de grands virages. Chacun m'a apporté son bagage unique de difficultés et de cadeaux. Et chacun porte en lui le potentiel de faire écho chez un grand nombre de personnes qui vivent des circonstances similaires.

Je discutais avec un groupe d'amies de ma difficulté à choisir quel moment de ma vie raconter lorsque l'une d'elles s'est exclamée « mais tu devrais raconter la découverte de ton excellence! ». J'ai éclaté de rire. Bon sang, mais évidemment! Comment se fait-il que je n'y aie pas pensé avant? Ce fut pourtant une découverte qui a profondément transformé ma vie!

C'est étrange comme parfois les choses les plus importantes sont celles que nous voyons le moins. Il est vrai que c'est une expérience beaucoup plus récente que celles dont je vous parlais un peu plus tôt. Elle ne date que de deux ans et demi et surtout, je surfe encore sur ses répercussions. Mais, trêve de préliminaires. Je ne vous fais pas languir plus longtemps. Je vous raconte.

En octobre 2011, nous recevions un ami qui vit en Suisse et qui était de passage au Québec. Au cours de nos conversations, il m'a parlé d'un participant à l'un de ses stages qui faisait « un truc qui pourrait m'intéresser ». Je lui ai demandé des détails, mais il n'en savait pas plus. J'ai quand même noté le nom de la personne en question sur un bout de papier : Joël Guillon.

Quelques semaines plus tard, j'ai retrouvé ledit bout de papier parmi plusieurs autres et j'ai décidé de faire une recherche internet à propos de cette personne. Ce que j'ai trouvé ne me disait pas grand-chose, mais j'ai quand même décidé

de lui écrire, lui disant : « on m'a parlé de vous; je suis intéressée à en savoir plus sur ce que vous faites, venez-vous parfois au Québec? » Et il me répond « j'y serai justement la semaine prochaine ». Jolie synchronicité! Nous prenons donc rendez-vous pour nous voir la semaine suivante.

Lors de cette rencontre, j'ai enfin eu plus de détails sur son travail qui consiste en fait en une méthode qu'il a inventée pour découvrir le mode opératoire identitaire unique à chaque personne, c'est-à-dire la manière dont nous passons à l'action dans tout ce que nous faisons. Il m'a expliqué que ce mode opératoire nous est tellement facile que nous avons l'impression qu'il n'a pas ou peu de valeur alors qu'au contraire c'est ce que nous avons qui a la plus grande valeur. Car, si c'est facile pour nous, ça ne l'est pas pour les autres, justement.

Ça m'intéressait effectivement, mon ami avait eu une bonne intuition! Après une heure de discussion, je lui ai finalement demandé quand avait lieu son prochain stage au Québec. C'est là qu'il m'a dit qu'il n'en avait pas de prévu. Ah... zut... Mais, ajouta-t-il, si je voulais organiser un groupe il viendrait l'animer. Un minimum de six participants suffisait. Et il ne pouvait en prendre plus que huit.

Pourquoi pas, me suis-je dit. J'avais organisé des stages pendant des années pour Marshall Rosenberg (le fondateur de la Communication Non Violente) ainsi que pour quelques autres formateurs, alors c'est quelque chose que je sais faire. J'avais arrêté parce que je n'y trouvais plus de plaisir. Mais, juste pour cette fois, histoire que je puisse découvrir mon propre mode opératoire identitaire, ma propre excellence comme il le nomme. Après tout, six à huit personnes ce n'est pas cinquante. Même si ce stage est plus cher que ce qu'on trouve habituellement sur le marché (entre autres à cause du très petit nombre de participants), ça devrait être relativement facile à trouver.

Nous avons donc conclu notre entente et je me suis mise en branle, sans me douter que ma vie allait bientôt être métamorphosée. Au cours des dernières

trente années de ma vie, j'ai fait des tonnes de stages de croissance personnelle de toutes sortes. Celui-là n'était pour moi qu'un stage de plus.

Trois mois plus tard, le matin du 18 février 2012, nous étions six personnes à attendre Joël Guillon avec impatience. Chacun de nous avait très hâte de découvrir ce que pouvait bien être son « excellence », ce fameux mode opératoire identitaire unique au monde et d'une si grande valeur.

Lorsque vint mon tour, la première chose que j'ai dite à Joël fut « je suis une personne éparpillée; j'ai trop de projets, j'ai du mal à faire des choix ». Sa réponse m'a sidérée. Il m'a dit que je ne suis pas du tout éparpillée (c'était bien la première fois de ma vie!) et qu'au contraire, si j'essaie de me limiter, cela bloque ma créativité. Moi qui pendant quarante-sept années m'étais fait dire que je faisais trop de choses à la fois, que je devrais choisir, que je tournais en ronds, etc., voilà que quelqu'un me disait exactement le contraire. Et je l'ai cru en plus. Ça avait tellement de sens. Et je ressentais un tel soulagement à l'intérieur. Comme si on m'avait enlevé au moins deux tonnes de briques de sur le dos. Parce que, tout d'abord, j'adore ça, tourbillonner entre une multitude de projets et je m'en étais privée tellement souvent. Et lorsque je le faisais malgré tout, je me sentais honteuse, je me cachais et j'avais peur qu'on me surprenne. Ce n'était pas très nourrissant pour ma créativité. Et en plus il avait entièrement raison : chaque fois que je me forçais à faire comme « tout le monde », je me sentais bloquée, paralysée, mes idées se tarissaient, et je me jugeais de ne pas avancer.

Ce n'était pas tout, bien évidemment. Joël m'a révélé plusieurs autres choses à propos de moi-même et dont je n'avais jamais été consciente. Que je suis une mine d'or d'information sur un nombre effarant de sujets, que j'ai un don naturel pour attirer à moi des gens qui ont envie de m'aider et me soutenir dans mes recherches, car ils savent à quel point je les nourris en retour grâce à ces connaissances que j'acquiers et retransmets, que j'ai un puissant pouvoir

d'analyse et que je réussis à réduire l'information au plus essentiel, que j'ai aussi un immense talent pour motiver et inspirer les gens à dépasser leurs limites et réaliser ce qui auparavant leur semblait impossible (je le faisais tout le temps avec mes proches en pensant que tout le monde faisait cela), et bien d'autres choses encore.

Deux ans et demi plus tard, moi qui, avant de rencontrer Joël, m'étais juré de ne plus jamais organiser de stages, je lui organise des groupes deux à trois fois par an, j'ai créé une nouvelle entreprise, l'Institut Hippocampe, et j'aide activement les gens à réaliser leurs rêves et à manifester ce qu'ils ont de meilleur à apporter au monde, un métier que jamais auparavant je n'aurais imaginé faire.

À 47 ans je me sentais éparpillée, je ne savais pas trop ce que j'avais envie de faire de ma vie, j'avais l'impression de tourner en rond, j'étais souvent fatiguée. À 50 ans, je me sens comme une bombe d'énergie, j'adore ce que je fais et la manière dont je le fais, et je me sens complètement à ma place pour la première fois de ma vie.

## **L'auteure**

### **Caroline Lavoie-Gauthier**



Artiste, écrivaine, historienne, Caroline Lavoie-Gauthier est une experte en créativité et en croissance personnelle. Au cours des 30 dernières années, elle a suivi, organisé, conçu et animé plusieurs centaines d'ateliers et séminaires de développement personnel. Le moteur de sa vie a toujours été d'explorer et de mieux comprendre le potentiel humain, pour ensuite partager les fruits de ses découvertes afin de favoriser l'épanouissement de chacun. Fondatrice de l'Institut Hippocampe et auteure du bestseller indépendant «Se soigner chez soi», elle a aidé plus de 1500 personnes à reprendre leur pouvoir sur leur vie et à vivre une vie en cohérence avec leurs aspirations.

Site Web : [www.instituthippocampe.com](http://www.instituthippocampe.com)

---

# Sortir de sa zone de confort

**Les risques que l'on prend à rester immobile**

PAR JEAN-PIERRE LEMAITRE

---



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

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

## **Les défis que j'ai choisis**

C'est pourtant ce qui, depuis de nombreuses années, a été une sorte de



« règle » de vie que je me suis donnée. Ne jamais tomber dans la routine, anticiper le moment où je pourrai commencer à m'ennuyer et me lancer de nouveaux défis.

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

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

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

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

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

Ma curiosité naturelle me fait réaliser que notre firme a l'intention de développer son activité en Asie et envisage l'ouverture d'un bureau à Hong Kong.

L'entreprise a besoin de deux personnes pour « planter son drapeau ». La mission consistera à trouver des clients, recruter des consultants locaux et ouvrir des bureaux dans les différents pays de la zone en respectant tant l'aspect culturel que les lois en vigueur dans cette partie du monde. Bien évidemment,

au-delà des compétences « d'entrepreneur », les candidats devront maîtriser la langue de Shakespeare de manière à négocier avec les autorités locales, vendre les services de la compagnie aux clients potentiels, animer des formations et stimuler des équipes.

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

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

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

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

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

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

Une fois les réponses trouvées, j'ai évalué les risques qu'il y aurait à rester dans mon poste actuel. J'ai très vite compris que dans quelque temps, je m'ennuierais, que je commencerais peut-être à regarder ailleurs, et qu'irréremédiablement, un changement allait donc être, là aussi, au bout du chemin.

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

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

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

La décision de quitter ma situation confortable du moment a été une des meilleures que j'ai prise dans ma vie. Elle ne fait que confirmer l'importance, pour moi, d'éviter de tomber dans une routine. Elle a renforcé mes croyances que l'on

peut choisir sa destinée et que l'on peut faire face aux obstacles qui nous semblent parfois insurmontables.

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

### **Ce qu'il faut retenir de cette histoire.**

#### La résistance au changement est naturelle :

Nous sommes dans un monde en mouvance où les changements sont inévitables. Nous n'avons pas le choix de vivre dans un univers qui évolue en permanence, et les conséquences de ce phénomène sont énormes. Tout ce qui est nouveau est déstabilisant par définition. Nous n'avons qu'à accepter cette réalité et à faire confiance au temps. On peut se sentir un peu perdu devant le changement, mais ce sentiment ne dure jamais longtemps.

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

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

- le contentement vis-à-vis de la situation actuelle.

### Les bienfaits du changement

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

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

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

- « Je serai autonome. »
- « J'aurai enfin accompli ce que je souhaite depuis longtemps, et je regagnerai de la confiance en moi. »
- « Je pourrai enfin passer du temps avec mes enfants. »
- « Mon corps retrouvera sa belle forme et je pourrai m'habiller comme avant. »

- « Je me sentirai fier de moi. »
- « J'aurai du temps pour moi. »
- « Je serai en harmonie avec mes valeurs. »
- « Je donnerai un sens à ma vie. »
- « J'irai au bout de mon rêve. »
- « Je serai libéré des questionnements et des doutes qui m'empêchent de dormir. »

### Je crois, donc je suis

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

Les croyances liées à nos propres capacités peuvent devenir des générateurs de croissance personnelle. Souvent, un dialogue intérieur s'installe et vient renforcer ces croyances, qui tournent en boucle. L'influence extérieure est aussi déterminante.

Le fait d'entendre de plusieurs personnes des réflexions comme : « Cela ne fonctionnera jamais! », « Tu es trop vieux pour entreprendre cette démarche », « Le plus important dans la vie, c'est de travailler », « Les choses ne vont pas aller en s'arrangeant! » n'est pas sans conséquence; ces croyances vont tranquillement faire leur chemin dans notre subconscient et finir par nous influencer, qu'elles soient vraies ou fausses.

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

- « Qui ne risque rien n'a rien. »
- « Si d'autres ont réussi, je peux y parvenir moi aussi. »
- « Ce n'est qu'en essayant qu'on peut arriver à quelque chose. »
- « La répétition est la clé de la réussite. »

- « Le bonheur m'est accessible. »
- « J'y ai droit, moi aussi! »
- « J'ai tous les atouts pour y arriver. »

### Le baromètre des risques

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

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

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

- Dressez la liste des problèmes et des inconforts que vous vivez présentement dans une situation particulière.
- Pour chacun des problèmes ou des inconforts, déterminez les conséquences actuelles de la situation. Évaluez chacune à l'aide d'une échelle allant de 1 à 10 (10 étant une conséquence importante pour vous).
- Projetez-vous dans l'avenir et évaluez les risques encourus à court, à moyen et à long terme si la situation perdure (si c'est nécessaire, établissez plusieurs

échéances : 1 an, 2 ans, 5 ans, 10 ans...). Notez l'importance que vous y attachez sur une échelle de 1 à 10 (10 étant une importance capitale pour vous).

- Proposez des solutions d'amélioration.

## L'auteur

### Jean-Pierre Lemaitre



Jean-Pierre Lemaitre a passé les 25 dernières années en Europe, en Asie et s'est installé depuis 2001 à Montréal. Les domaines de l'évolution organisationnelle et de l'amélioration de l'efficacité professionnelle et personnelle sont aujourd'hui ses champs d'expertise. Il agit aussi bien comme formateur, conseiller-expert dans le développement des affaires et le leadership, conférencier, auteur, hypnothérapeute et coach. Fervent adepte de la psychologie positive, Jean-Pierre travaille depuis de nombreuses années sur l'impact du « bien-être » et de « l'optimisme » tant pour les entreprises que pour les individus. Il suit actuellement en programme de certification en Psychologie Positive avec Tal Ben Shahar, professeur à l'université d'Harvard. Ses nombreuses recherches, études dans le domaine de la psychologie positive, neuroscience et croissance personnelle, lui permettent de dire que nous avons tous un potentiel qui ne demande qu'à être exploité. C'est la raison pour laquelle il se définit comme un « catalyseur de potentiel ».

**SITE INTERNET :** [www.jeanpierrelemaitre.com](http://www.jeanpierrelemaitre.com)



---

# Le constat : T'as peur ?

**On ne grandit pas dans la lutte mais dans la réconciliation**

PAR LAURENT MARCHAND

---



*« Tu sais pourquoi tu n'as jamais gagné plus de trois mille euros par mois?...  
Parce que l'idée d'en gagner plus te terrorise. »*

« Je ne comprends pas où tu bloques... »

« Je ne comprends pas où tu bloques... »

« Oh, tu m'entends? Je ne comprends pas où tu bloques... Explique-moi. »

Ces mots résonnent en moi comme s'ils avaient été prononcés il y a à peine deux minutes. C'était il y a dix ans. J'étais confortablement installé dans le fauteuil d'une énorme voiture américaine. Je venais de prendre le plus gros coup sur la tête de toute ma vie. Ces quelques mots allaient révolutionner mon existence.

## **On fait quoi, là ? On va où ?**

J'avais envie de pleurer et de rire à la fois. J'exultais alors qu'au même moment, une partie de moi était en train de mourir, abandonnée au passé. Ce que je ne savais pas encore, c'est qu'une autre partie était en train de naître. Dix ans plus tard, je me rends compte à quel point cet épisode a bouleversé ma vie. Une illumination. Une révolution. Une libération. Je vais tenter de partager avec vous ce moment si important de mon histoire.

La voiture américaine appartenait à Philip, un homme d'affaires multimillionnaire qui avait fait appel à mes services pour une mission d'auteur. À l'époque, le téléphone mobile ne servait qu'à téléphoner. Il avait entrevu la possibilité de diffuser, au moyen de ce petit appareil, du contenu ludique, des produits de divertissement en quelque sorte.

J'étais chargé de réfléchir à tout le potentiel que pourrait offrir cette nouvelle technologie, à toutes les possibilités disponibles par l'entremise de ces nouveaux supports.

Je travaillais avec Philip depuis quelques mois déjà. Nous échangeons à distance par téléphone et par mail et avons peu de contacts réels. La collaboration fonctionnait tout de même, car nous avons une belle complicité.

Il était à peine croyable qu'un homme d'affaires aussi talentueux me demande mon avis, à moi, Laurent, fils de rien et de personne, enfant du peuple, autodidacte et bachelier par hasard. Je considérais d'ailleurs comme une véritable chance ces appels réguliers, l'attention qu'il me portait quand je lui parlais, ces « bravos! » qu'il m'adressait régulièrement. Le simple fait qu'il prenne mes appels était chaque fois une surprise. J'étais encore loin d'imaginer ce qu'il me réservait...

Après quelques mois de collaboration, Philip me demande de m'impliquer avec lui, d'approfondir notre collaboration. Il envisageait de se concentrer sur un segment particulier du contenu sur téléphone mobile. Il sollicita une rencontre à Paris pour en discuter plus longuement.

Nous nous sommes donc vus. Il habitait dans un sublime appartement, situé dans les plus beaux quartiers de Paris. Le mobilier était du meilleur goût. De grandes toiles d'artistes contemporains s'étalaient sur les murs, la vue était des plus splendides depuis la grande baie vitrée du salon. Tout ce décor me laissait déjà bouche bée. Je venais d'entrer dans une page de ces catalogues de déco qu'il m'était déjà arrivé de consulter dans des salles d'attente, décors qui me faisaient rêver.

Philip me présenta sa femme et ses enfants avec un respect et un amour palpables. Ils étaient tous heureux de me rencontrer et moi, surpris d'être aussi bien accueilli. À peine le temps d'en dire plus, Philip attrapa sa veste et lança : « Faut y aller. On a rendez-vous. Je t'expliquerai en chemin. » Quelques minutes plus tard, je me retrouvai à bord de cette immense voiture américaine, tellement disproportionnée que je ne savais pas si je devais parler plus fort pour qu'il m'entende depuis la place du conducteur.

Tous mes repères venaient d'exploser. Je venais d'être propulsé dans le monde de la réussite, de l'argent, de la prospérité et de l'abondance. Je trouvais tout très beau, ces gens tellement gentils, accueillants, sûrs d'eux-mêmes et si confiants...

J'étais gêné d'être là. Je me sentais dans un autre monde, un monde auquel je rêvais en secret, mais que je n'avais jamais touché psychiquement. L'émotion grandissait en moi, à la vitesse où la voiture avançait. Je comprenais que ma vie était en train de basculer, mais pour la première fois, je ne savais pas vers où j'allais et où cela me mènerait.

Moi qui avais jusqu'ici réussi à tout contrôler, avec la fausse assurance de ceux qui affirment qu'ils savent ce qu'ils font, mais qui pourtant prient en silence chaque soir, espérant être sur le bon chemin. Je voyais mes certitudes exploser les unes après les autres. Tout ce que j'avais entendu sur les riches et l'argent, sur les affaires et les soi-disant mauvaises intentions des puissants... Tout me revenait. Trente années à croire à des mensonges, des projections, des peurs... tous ces mots frappaient à mes oreilles comme des menaces, moi qui tournais le dos à ma condition, moi le traître, le parvenu... Je fricotais désormais avec les riches. Je montais désormais dans des belles voitures. J'étais des leurs.

« On fait quoi, là? On va où? », demandai-je, presque méfiant. Philip m'expliqua qu'on avait rendez-vous avec le directeur général d'un des plus grands opérateurs téléphoniques. Il m'invitait à partager ma vision des choses avec ce prestigieux personnage et que, par la suite, on verrait comment notre dossier allait progresser. « Si on s'y prend bien, on peut signer dans un mois ou deux. On peut espérer deux millions par an. Si on signe avec lui, les autres signeront aussi. Ce sera plus facile, tu vois? On peut espérer quinze à vingt millions par an, si on est malins. »

Deux millions, quinze millions, vingt millions, c'était quoi tous ces chiffres? Je n'arrivais même pas à me les imaginer. J'avais pour seule image celle des gagnants du loto tenant pour la photo un énorme chèque en carton. C'était ridicule. Impensable.

Plus il m'expliquait son plan, plus j'avais les oreilles qui bourdonnaient. Je sentais la peur envahir mon ventre, m'irradier la gorge et s'emparer de mon corps tout entier.

Mes jambes allaient me lâcher. Je m'imaginai dans le bureau de ce PDG ultra-puissant, un des hommes les plus influents du pays, qui murmurait ses conseils aux ministres, employait des dizaines de milliers de personnes, gérait des centaines de millions d'euros... et moi, tout petit, à devoir lui expliquer ma « vision »... Mais bon sang, qui j'étais pour expliquer ma vision à ce type? En

avais-je au moins une? Il allait éclater de rire, c'était évident. Je me remettais en question.

« Je ne sais pas si je vais y arriver... T'aurais pu me prévenir. Je n'ai rien préparé. Et si je me plantais?! »

Dans le silence ouaté de l'habitacle, au volant de son énorme voiture traversant Paris, Philip me regardait, perplexe : « T'es tout pâle... ça va? ».

Je répondis que oui en faisant signe d'un mouvement de tête saccadé, qui eut pour seul effet que de lui confirmer que je n'allais pas bien du tout. En réalité, j'aurais aimé disparaître, foudroyé là, tout de suite, évitant le supplice d'avoir à prononcer ces mots : « Alors, ma vision, en deux mots... ». Mais qu'est-ce que je faisais là?

Avais-je été trop gourmand? J'avais le sentiment d'avoir été prétentieux, d'avoir affirmé des qualités, des talents, des dispositions que je n'avais pas et je me voyais pris au piège de mon ambition, bien trop petit pour le costume que j'allais porter d'ici une demi-heure.

« T'as peur? »

Je n'osais pas répondre à cette question. J'avais honte. Je le voyais si imperturbable à l'idée du rendez-vous qui arrivait que je me disais qu'il fallait moi aussi simuler l'assurance suprême. Je devais faire comme si tout était normal alors qu'en réalité, je ne pouvais décrocher de l'idée que jamais de ma vie, je n'avais posé mes fesses sur un cuir aussi confortable.

Le choc de la situation commençait là, sur le cuir molletonné de cette voiture. Rien que ça, j'avais du mal à m'y faire. Alors l'idée du building de 40 étages, du bureau, du PDG, l'explication de ma vision, les millions d'euros qui en dépendaient, c'était carrément l'apocalypse.

« Je ne comprends pas où tu bloques... », comment répondre à ça?... « Je ne comprends pas où tu bloques... Oh, tu m'entends? Je ne comprends pas où tu bloques... Explique-moi. »

J'aurais aimé avouer que je ne me sentais pas d'attaque, mais je n'y arrivais pas. J'étais à peine capable de me tenir assis.

Philip a rangé sa voiture sur le côté de la route. Avec sa bienveillance permanente, il s'est tourné vers moi pour me dire :

« Écoute-moi... Je ne sais pas ce que tu es en train de t'imaginer, mais je peux comprendre que tout ça te perturbe un peu... Alors je vais te dire une chose et je compte sur toi pour l'entendre...

Le type qu'on va rencontrer est un type comme toi et moi. On va se retrouver dans un endroit ordinaire, pour avoir une conversation ordinaire. T'as déjà parlé avec un type dans un bureau, non? Ce n'est pas différent. »

« Ah oui? » J'ironisais... « Tu m'envoies au front en me demandant d'expliquer ma vision. Je ne sais même pas si j'en ai une. Si on se plante, on se grille un marché de combien déjà? Quinze millions?!... Excuse-moi, mais faudrait que tu comprennes la pression que ça me met... Tu comprends? Je n'ai jamais gagné plus de trois mille euros par mois et tu me demandes d'aller décrocher deux millions en vingt minutes... Désolé, mais c'est un peu trop gros pour moi. »

Il a coupé le moteur et m'a regardé un instant : « Tu sais pourquoi tu n'as jamais gagné plus de trois mille euros par mois?... Parce que l'idée d'en gagner plus te terrorise. Y'a pas de pression. C'est toi qui te la mets tout seul. T'es en train de construire le mur contre lequel tu vas t'exploser pendant le rendez-vous.

Je vais te dire comment ça va se passer. On va aller discuter avec un mec à qui on va exposer une idée. S'il la trouve nulle, il va nous le dire et on va recadrer le tir. S'il la trouve bien, on va discuter pour savoir comment on peut travailler ensemble. Je ne vois pas ce qu'il y a de compliqué.

C'est le niveau du type qui te fait peur? »

J'opine... Il réfléchit : « OK... Alors je vais te demander juste une chose, une seule... N'essaie pas de te persuader que c'est simple, tu n'y arriveras pas. Essaie juste de constater. Tu entends? Cons-ta-ter... Constata simplement que cette conversation, quels que soient le niveau de l'interlocuteur, la surface du bureau ou les sommes dont on va parler, c'est juste une conversation normale, entre gens normaux... OK? »

Il n'a pas cherché à en savoir plus ni à me convaincre de quoi que ce soit.

Je savais quant à moi que je vivais la bascule la plus importante de ma vie. Cet homme d'affaires n'était plus seulement un employeur, il était disposé à m'apprendre des choses. Il ne voulait pas me convaincre ni me forcer à être comme ceci ou cela, il était en train de m'aider à faire le plus grand saut périlleux de ma vie.

Nous sommes arrivés dans le building et avons demandé à être reçus. On nous a remis notre badge VIP. Nous sommes entrés dans l'ascenseur pour monter au plus haut sommet. Je m'efforçais de constater, à peine plus apaisé. Les portes se sont ouvertes. Nous nous sommes engagés dans les couloirs à la recherche du bureau du PDG. Avec un sourire amusé et fraternel, Philip s'est tourné vers moi pour me dire : « ... Tu vas apprendre un truc de fou : en fait, les choses sont beaucoup plus simples que tu le crois. »

J'ai rencontré le fameux PDG. Nous nous sommes installés pour discuter. Nous sommes restés avec lui près de quarante-cinq minutes durant lesquelles j'ai exposé ma vision. Il m'a partagé son point de vue et nous avons discuté... Tout était tellement plus facile que je le croyais. Je constatais avec surprise que tout était simple et facile du moment que je n'en faisais pas moi-même une montagne. Du moment que je ne me jugeais pas inférieur aux autres ni à la situation.

Je constatais que les chiffres étaient tout simplement... des chiffres. Et les gens, tout simplement des gens. Le bureau était certes mieux agencé que les autres, mais ce n'était tout de même qu'un bureau. Je n'étais plus impressionné par tout ce que je projetais avant d'arriver.

Je constatais ceci : Les gens qui ont réussi savent que c'est simple.

En sortant du rendez-vous, Philip m'a juste demandé de ne jamais cesser de constater à quel point les choses sont plus simples que je ne pourrais le croire. Depuis, je m'y emploie du mieux que je le peux, le plus souvent possible, et ma vie ne cesse de s'améliorer.

Mes affaires prospèrent et je me sens plus ancré, plus à ma place dans le monde des affaires et ailleurs. Lorsque j'ai écrit *Les Secrets de la Réussite*, j'ai tenu à ce que ce Secret soit le premier.

Bien que je ne sois pas particulièrement imprégné par la religion, j'ai longtemps cherché à comprendre pourquoi le pape Jean Paul II avait fait graver pour épitaphe ces quelques mots : « N'ayez pas peur ».

Aujourd'hui, je le comprends. Il n'y a pas de pire ennemie que notre perception des choses, des gens, des situations, des événements ou de soi-même. Si cette perception est saturée de peurs, de jugements ou d'appréhensions, jamais nous n'aurons le bonheur de connaître l'évolution, qu'elle soit matérielle ou spirituelle.

Il est impossible de lutter contre nos peurs et nos projections, c'est se battre contre nos pires démons intérieurs. S'engager dans une lutte ne ferait qu'en réveiller d'autres et nous aspirer dans une longue guerre interne, nous projetant soit dans la culpabilité soit dans l'excès d'ego, de la vulnérabilité à l'intransigeance, de la naïveté à la brutalité. Or, on ne grandit pas dans la lutte, mais dans la réconciliation.

Je sais désormais qu'il existe une arme plus efficace et plus puissante que toutes les autres. Une arme qui permet à la fois de se sentir en paix et qui nous



aide chaque seconde à écraser nos démons, à nous hisser pas à pas vers une meilleure compréhension de nous-mêmes et de ce qui nous entoure. Une arme qui ne détruit pas, mais construit : Elle s'appelle « Le constat ».

Prenez une journée, juste une journée, et faites l'expérience du constat. Regardez à quel point les choses, les gens et les situations qui vous paraissent insurmontables sont en réalité plus simples que tout ce que vous avez pu imaginer. Faites cette expérience seulement une journée, je vous en conjure. Vous découvrirez la clé de tous les bonheurs à venir. Vous comprendrez ce qu'est le recul, le lâcher-prise, la tranquillité, la véritable sécurité, l'innocence et la confiance. Plus vous ferez l'exercice du constat, plus vous sentirez en vous grandir votre estime personnelle et celle que vous ressentez pour le monde qui vous entoure.

Cette nouvelle confiance décuplera votre créativité, votre génie, votre enthousiasme, votre charisme et votre joie de vivre... et vous vivrez beaucoup plus heureux.

## **L'auteur**

### **Laurent Marchand**



Conférencier et formateur, Laurent partage ce qu'il a appris de sa rencontre avec son mentor: 35 sociétés dans le monde, une fortune personnelle estimée à plusieurs centaines de millions d'euros. Un homme de l'ombre, loin des flashes et des commérages, un homme qui se réalise et réussit, sans avoir besoin de le faire savoir à tout le monde.

**SITE INTERNET :** [www.riche-et-heureux.com](http://www.riche-et-heureux.com)

---

# Renaître du passé. Passer des larmes au rire !

**Prévenir l'épuisement et la dépression**

PAR LINE BOLDUC

---



*« Observez fréquemment si votre corps est tendu ou détendu dans vos journées.  
Ça aide à vivre plus consciemment et à intervenir à temps. »*

Bienvenue à ce moment passé en ma compagnie. À travers ce partage, je vais tenter de vous insuffler des messages de vie, d'espoir et de ténacité pour que chaque jour soit toujours une heureuse occasion de faire fleurir le bonheur au fond de votre cœur et dans votre vie en général.

## **Timidité et insécurité**

J'ai grandi en campagne dans un rang où il n'y avait que notre maison. Calme, sérénité et sons de la nature étaient rois. Mes parents étaient le reflet de l'amour et ont fait de leur mieux tout comme chacun de nous, avec leurs forces et leurs choses à ajuster. Je suis l'aînée de trois filles et aujourd'hui mère d'une fille et d'un fils qui sont des rayons de soleil extraordinaires et j'ai de merveilleux petits enfants. Quant à mes parents, suite à un cancer, mon père nous a malheureusement et définitivement dit au revoir en 2004 et ma mère est toujours là avec son amour et sa présence tant appréciée.

Mais à travers toutes les belles choses, ma vie a été particulièrement difficile pendant de nombreuses années. J'ai été enfant unique jusqu'à mon entrée à l'école, ce qui fait que les contacts sociaux avaient été réduits au minimum étant loin du village. La campagne sans voisin, c'est bien pour le calme, mais source d'isolement potentielle pour une enfant qui avance pas à pas dans la vie. J'étais alors très timide et insécure. Par contre, arriver à l'école en sachant déjà passablement lire et écrire m'a aidé beaucoup.

Ma mère me donnait un temps de qualité à travers les occupations de la ferme où mon père y passait d'innombrables heures, sans nous négliger pour autant, bien au contraire. Il était aussi un océan d'amour. Donc, cette facilité d'apprentissage aidait à ma cause. Ça m'aidait à me revaloriser un peu.

Toutefois, ce manque de confiance et d'estime de moi s'est poursuivi à l'adolescence et ce fut une période assez dure à passer et je n'avais encore rien vu. J'ai fait une crise d'adolescence très difficile à vivre autant pour moi que mes parents. Je me cherchais, je confrontais, j'étais introvertie et pour masquer ce manque d'assurance, j'étais portée à devenir contrôlante, à avoir des sautes d'humeur fréquentes à la maison et à donner l'image de la personne enjouée à l'extérieur, mais pourtant j'étais si mal en point.

## L'accident

Lors d'un été berçant le milieu de mon adolescence, les choses allaient se compliquer. Un certain soir vers minuit, j'ai eu un accident de ferme où j'ai été écrasée entre un très gros chargement de foin et le tracteur, le tout, en enlevant l'attache reliant la remorque, ce que je faisais pourtant si souvent. Toute la charge s'est alors intensément appuyée sur mon dos, et mes jambes furent aussi dangereusement coincées par une barre de métal en arrière du tracteur. J'ai hurlé à pleins poumons cette douleur si soudaine. Même si cela pourra paraître particulier à croire pour certains, j'ai aussitôt vu le mot « mort » qui m'apparut en noir comme sur un écriteau au fond blanc.

Je pensais que mon heure était arrivée. Mon père a aussitôt eu le réflexe d'avancer le tracteur pour me dégager et je me suis effondrée juste à côté, en violent choc nerveux. Mes parents sont dévastés et paradoxalement, c'était une période plus difficile où mon père et moi avions de la difficulté à nous rejoindre. Pas besoin de vous dire que cet événement s'est chargé de nous rapprocher.

On m'amène alors dans la maison, mes parents sont tellement affectés. Malheureusement, à l'époque, il y a plus de trente ans de ça, je pense que les chocs nerveux n'étaient pas systématiquement traités et même reconnus. Donc, je tremble, je suis en panique, je suis un cas d'ambulance, mais la mentalité de l'époque était plutôt, « elle n'a rien de cassé, donc ce n'est pas trop grave. » Mes parents aussi sont en choc d'une certaine façon. L'orage gronde dehors, et ceux-ci en pleurant, tentent de me calmer du mieux qu'ils peuvent. Heureusement, mes petites sœurs dorment, donc s'exemptent cette scène éprouvante. Ainsi, pendant quelques jours je ne peux dormir seule.

Jamais je n'ai critiqué ni médecins ni parents à ce sujet. Le meilleur a été fait dans les circonstances, c'est tout. Le lendemain, on m'amène à l'hôpital, mais seul le plan physique est vérifié et malgré certaines choses significatives aux jambes et au dos, rien de majeur. Un vrai miracle, une chance dans ma malchance. Mais il y a un « mais ». Le choc nerveux n'a pas été diagnostiqué ni

traité et nous, on ne connaissait pas ça, donc les séquelles ont été majeures à ce niveau. J'ai eu la sensation de passer proche de m'évanouir pendant des années, car j'avais passée proche de le vivre. Pendant des années aussi, je ne pouvais plus rester debout sans me tenir après quelque chose, car cette sensation devenait inévitable, etc., etc. Ma qualité de vie a continué de dégrader encore plus.

Tout ça pour dire que la vie m'envoyait ainsi un message via cet accident et je ne l'ai pas compris pour autant à ce moment. Quel était ce message ? Ça faisait déjà plus de deux ans que je vivais énormément d'intimidation et de souffrance à l'école, et je vous épargne les détails que j'aborde un peu plus dans mon livre « Renaître du passé. Des larmes au rire ». Le hic, c'est que je ne voulais pas en parler à mes parents, puisque j'avais peur qu'ils pensent que je n'étais pas à la hauteur, que je leur déplairais, etc.

Totalement inapproprié comme réaction, mais des affaires d'enfants comme ça pour ainsi dire, des comportements, des émotions difficiles, c'est souvent en lien avec des mémoires du passé, des peurs, des interprétations faussées, etc. Ce qui fait que peu importe notre âge, on fait du mieux qu'on peut avec les ressources qu'on a et les autres aussi. Ce qui ne veut aucunement dire d'éviter de s'améliorer, on s'entend. Donc, rien à reprocher à mes parents. Ils faisaient de leur mieux aussi.

J'ai donc pris beaucoup de poids à cette même période, fait de la boulimie et des crises d'angoisse et de panique se sont intensifiées. À cela s'est ajouté de l'agoraphobie, claustrophobie, hyperventilation, étourdissements permanents, douleurs physiques constantes notamment au dos, etc. Mes parents m'amènent donc chez le médecin et on m'hospitalise dans un hôpital très spécialisé à Québec au lieu de me garder dans notre région.

Au bout de huit jours, après toutes sortes de tests, on me dit que je n'ai rien. Quel bonheur et quel malheur à la fois d'entendre ça. Mon problème n'avait alors aucune solution envisageable. J'ai mal dans mon corps, j'ai mal à l'âme et mon

esprit est de moins en moins apte à gérer tout ça, ce qui fait que ma dernière année au secondaire se passe difficilement, moi pour qui l'apprentissage scolaire est très aisé habituellement. J'ai continué de porter ces souffrances émotionnelles et physiques encore et encore. J'ai fait des études en diététique. Pas de hasard, mon poids me causait soucis...Même ce défi était majeur, car je me sentais toujours inconfortable en moi. Je me suis ensuite mariée, j'ai eu mes enfants, il y avait tout de même de beaux moments à travers tout ça.

Vers l'âge de trente ans, ce qui n'était pas sorti en MOTS, car je gardais toujours mes secrets, est sorti en gros MAUX et je me suis solidement effondrée. J'ai réalisé après coup que je vivais beaucoup de problèmes psychosomatiques. J'ai longtemps fait de l'hypocondrie également. C'était déroutant comme inconfort.

Des gens parlaient d'infarctus, de diabète, etc., je somatisais, en ce sens que mon corps se mettait à ressentir les symptômes de la maladie, même si je ne la portais aucunement. J'allais voir le médecin pour passer des tests, tellement j'avais peur et je n'avais rien bien entendu. Je ne souhaite pas ça à personne. Heureusement, ça aussi, c'est fini.

Suite à mon diplôme en nutrition, j'ai choisi de transcender ma timidité et je me suis mise au défi en débutant dans l'enseignement en nutrition, en salubrité en institution, etc. quel cadeau. Au moins ça de réglé. J'ai en même temps entrepris un travail dans un centre de la petite enfance où j'étais responsable de l'aspect nutritionnel. J'y ai œuvré pendant onze ans.

J'ai adoré cet endroit. On s'amusait beaucoup dans l'équipe et paradoxalement j'étais le bout en train et la confidente de bien des gens qui vivaient parfois des difficultés, peu importe de quel ordre. J'aimais déjà beaucoup les gens, la compassion humaine, et ça devait se ressentir.

## **Burnout, épuisement et dépression**

Sauf, que je portais ma souffrance secrètement et je sentais que j'étais de plus en plus sur le point d'en perdre le CONTRÔLE et je dis bien « contrôle », car c'est un mot pesant. Plus on veut contrôler de façon rigide en tous sens, moins on est en contrôle en fait. Un bon matin, une collègue vient me voir et me dit : « Line, tu vas devoir admettre que tu es un clown triste. » La phrase fatale ! J'ai alors flanché et c'est de peine et de misère que j'ai réussi à me rendre chez nous. Malade au lit pour longtemps ! Faire mon travail me demandait de plus en plus et je savais que j'étais à risque, mais vous savez, le fameux jeu de la femme forte et même chose pour les hommes aussi parfois. On se pense invincible, on a l'ego bien présent à notre insu.

Eh oui, j'étais en burnout pour réaliser par la suite que le seuil de la dépression avait été atteint. J'avais tellement de signes que je n'écoutais pas. Je faisais déjà des crises d'angoisse à répétition depuis si longtemps, etc. J'ai évidemment été voir mon médecin et je ne dormais et ne m'alimentais presque plus depuis trois semaines.

Le médecin m'a alors dit que j'avais besoin de quelque chose pour me calmer et pour dormir. Je lui disais que non, « je n'en veux pas, j'ai peur de devenir dépendante. » Je ne suis pas la fille aux médicaments. Il faut que j'aille à la source du problème. Je vais m'en sortir seule. Il m'a alors regardée droit dans les yeux avec professionnalisme et compassion, alors que j'étais en train de lui faire une crise d'hyperventilation et de panique où j'étais tout engourdie, étourdie, etc., et il m'a dit : « Line, si tu n'acceptes pas de prendre une aide médicale, tu risques de mettre ta vie en danger, tu t'affaiblis trop et trop vite. » J'avais effectivement atteint une maigreur inquiétante.

J'ai alors accepté somnifère et relaxant musculaire pour un mois environ et là, je devais me prendre en main. Je n'avais plus le choix, j'étais face à moi-même. Oui, j'ai sombré dans une dépression profonde en fait. Je n'étais plus capable de marcher, je me trainais au sol, tellement je n'avais plus d'énergie et que j'étais

étourdie et j'en passe. J'ai aussi réalisé avec les années que les tensions musculaires accumulées bloquaient la libre circulation de mon énergie, des influx nerveux et causaient en partie ces états d'inconforts profonds. Je me suis alors en allée dans la forêt tous les jours. Reconnecter avec la nature devenait un élément essentiel, car je l'aime tellement. Je regardais les écureuils et les oiseaux faire leurs farandoles, j'écoutais leur musique et celle du vent et ma capacité à me recentrer, à revenir au moment présent commençaient à se faire sentir tout doucement. Il me fallait retrouver le calme.

## **La renaissance**

J'ai alors entrepris plusieurs démarches pour retrouver ma santé mentale, émotionnelle et physique après quelques mois d'arrêt de travail qui m'ont permis au moins de remonter la côte minimalement. La première étape a été de parler à ma mère de ce que j'avais vécu et qui m'avait amenée là. Mon corps s'était recouvert d'éruptions cutanées surtout dans le dos, j'en avais réellement plein le dos en tous sens et plein d'autres malaises étaient à rétablir ! Mes parents ont aussitôt dit : « Mais pourquoi ne nous en as-tu pas parlé avant ?

Pourquoi ne nous as-tu pas dit que telle ou telle personne te faisait si mal à l'école ? On serait intervenu. » Quand on vit des abus et de l'intimidation, malheureusement on prend souvent un rôle de victime, de repli sur soi au lieu de dénonciateur affirmé. Pas surprenant qu'on soit une proie aux manipulateurs si on ne prend pas notre place (qu'on ne sait pas comment la prendre) et qu'on ne sait pas dire NON avec fermeté face aux désordres qui se placent devant soi.

J'ai donc commencé à faire différentes formations en développement personnel, à aller en consultation privée, initialement chez un psychologue, mais j'ai rapidement bifurqué vers des approches plus holistiques. J'ai ainsi commencé pas à pas à libérer verbalement, énergétiquement, physiquement, etc. ces nœuds de souffrance. J'ai fait plusieurs formations en lien avec la pensée



positive, la libération émotionnelle, l'énergie, les chakras, le tai-chi, le développement personnel autant avec Lise Bourbeau, Claudia Rainville et beaucoup d'autres de façon autodidacte en lien avec l'aromathérapie, naturothérapie, phytothérapie, etc. Ma santé, mon bonheur primaient.

De là sont venues mes études menant au doctorat en métaphysique, ce qui veut dire au-delà du physique. On y apprend à toucher son vrai pouvoir personnel, à transformer sa vie en tous points par une approche psychologique à saveur spirituelle, mais dans le sens de « connexion à soi, à la source de vie en soi » tout simplement. On donne enfin un sens à sa vie.

C'est toute une renaissance que de toucher le centre profond de son être et de voir la lumière au bout du tunnel en comprenant et en sachant enfin comment devenir maître de sa vie de plus en plus, dédramatiser et renaître par la beauté intérieure qui transcende les affres du passé. J'ai aussi fait mes études en PNL (programmation neurolinguistique) avec Alain Mercier de STEP Formations à l'époque, pour continuer de toucher cette dimension profonde de moi-même dans une approche psychopédagogique exceptionnelle.

À cette période, le père de mes enfants et moi avons décidé de faire route à part. Ce ne fut pas facile pour lui de me supporter dans cette étape de vie, mais il l'avait très bien fait et nos visions de vie avaient changé avec le temps. On a toujours gardé un lien amical où jamais nos enfants n'auraient à souffrir de ça. On a dit non aux structures légales qui régissent pensions, garde, etc., pour s'entendre entre nous et ce fut toujours harmonieux. Aujourd'hui nos enfants sont des adultes épanouis, n'ayant jamais eu de crise d'adolescence. La communication leur a été enseignée et les outils appris ont été mis à contribution du mieux possible.

Au fil du temps, plus de trois ans et demi s'étaient alors passés depuis l'arrêt de travail. Un certain soir où je refaisais pour la troisième fois un cours sur le développement personnel et la métaphysique appelé DPM (pour Dynamique du pouvoir mental...pouvoir dans le sens d'auto responsabilisation de sa vie) et

conçu par M. Mercier aussi, j'ai eu tout un cadeau. On pouvait refaire ce cours gratuitement après une session complétée. Ainsi, je me sentais enfin en possession de mes moyens et toutes ces années avaient réveillé en moi le goût d'aider les gens à mieux vivre leur existence.

Je m'étais fait une visualisation où je me voyais enseigner à mon tour et je m'étais mis une date de réalisation qui était mon anniversaire. Je crois que le hasard n'existe pas et que la fréquence de nos pensées, de notre rayonnement, de nos actions en ce sens attire à nous les vibrations et événements de même fréquence. Ainsi, j'assistais à ce cours et l'animateur est venu me voir à la pause. Il me prit par le bras et m'amena devant un grand miroir en me disant : « Line, regarde-toi ! » Surprise je lui ai demandé pourquoi. Il me répondit. « Alain et moi, on te regarde aller depuis un bout de temps et ta place n'est plus dans la salle, mais en avant. Que dirais-tu de faire partie de notre équipe de professeurs pour enseigner ce cours au Québec ? » Deux jours plus tard, je rencontrais Alain, qui me confirmait que j'allais enseigner, avec tant de joie... et c'était la veille de mon anniversaire.

J'ai fait un an et demi dans différentes villes et vu que j'instaurais de plus en plus l'humour et un style personnalisé dans mes présentations, je sentais que je pouvais m'élancer à mon compte avec mon propre matériel, ce qu'Alain confirma. Donc, c'est depuis 1995 que cette renaissance a porté des fruits qui se sont toujours renouvelés pour le meilleur. Oui, comme tout le monde, j'ai eu encore des périodes plus difficiles et la vie est ainsi faite de ses détours particuliers, mais les outils accumulés, les prises de conscience intégrées, la capacité de m'exprimer au fur et à mesure, la timidité étant chose totalement passée, etc., me font savoir que quoi qu'il arrive, je suis bien connectée en moi, bien entourée et que chaque problème a sa solution.

Ce cheminement pour retrouver ma santé fut une belle réussite et est par le fait même, devenu un plus après coup, car cette nouvelle carrière est source de passion. Si je vous demandais de vous imaginer que l'argent n'existait pas dans

le monde, mais que vous auriez un métier à faire pour être utile socialement, que feriez-vous ? Est-ce que vous occuperiez les mêmes fonctions qu'actuellement, avec les mêmes horaires, etc.? Pour une majorité de gens, la réponse est non. Vivre avec passion au quotidien fut alors mon choix, ce qui fait que j'ai créé mon métier de toutes pièces et ça vibre toujours autant. Je sais que c'est ma voie. De là, une des clefs principales pour vivre en accord avec soi et prévenir l'épuisement, soit apprendre à s'écouter.

## **L'écriture**

C'est depuis que j'étais toute jeune que j'aimais les cours de français à l'école. Des dictées et compositions, amenez-en, c'était un jeu d'enfant. J'aimais apprendre via ces types d'activités. Depuis le début trentaine, je ressentais qu'un jour j'écrirais un livre, mais je n'avais aucune idée sur quoi, et comment fonctionne le monde de l'édition, de la distribution, etc. Ça me paraissait gros, mais je caressais cette idée, car elle était porteuse de joie intérieure et me faisait vibrer. C'est à travers les conférences et formations dispensées que l'idée est venue en 2003. J'allais faire un livre sur les bienfaits du rire, de la joie, etc. « Le mieux-être par le rire. Réveiller son médecin intérieur » est donc paru en 2004 et a souvent été réédité depuis. Quelle ne fut pas ma surprise de voir les médias s'emparer de ce bouquin pour me convoquer à de multiples entrevues sur la majorité des chaînes de télévision au Québec, etc., et d'innombrables radios et magazines. Je répondais donc à un besoin sans contredit.

Cette récompense de tant d'années devenait une carte de visite qui m'a ouvert les portes des conférences et formations corporatives, car précédemment je m'étais spécialisée auprès du grand public et du communautaire surtout. Aujourd'hui, je voyage régulièrement à travers le Canada et l'Europe. J'ai donc le pur bonheur d'aider des milliers de gens par année à améliorer leur vie personnelle et professionnelle dans les milieux hospitaliers, financiers, industriels, scolaires, d'affaire, lors de congrès, activités de reconnaissance

professionnelles, etc.

Depuis ce premier livre, six autres ont suivi et portent entre autres sur l'abondance, la libération émotionnelle, le stress, l'épuisement, l'alimentation, le poids santé, la dépendance affective, l'ego, le moment présent, le couple, l'autoguérison, etc. J'ai aussi laissé aller ma PASSION s'exprimer via la production de différents CD audio-conférence et détente. Un huitième livre concernant l'art de se réconcilier avec le féminin en soi est en cours d'écriture.

### **Quelques conseils en terminant :**

À chacun, je dis :

- Qu'il est essentiel de verbaliser ce que vous vivez de difficile et de ressentir les messages de votre corps, de les écouter tout comme vos émotions. Ce sont des messages sérieux et ils doivent frapper plus fort si on ne les écoute pas. Il est aussi important de verbaliser et ressentir ce qui est joyeux, afin de l'amplifier toujours plus.

- Observez fréquemment si votre corps est tendu ou détendu dans vos journées. Ça aide à vivre plus consciemment et à intervenir à temps. Demandez de l'aide au besoin.

- À l'époque, j'avais eu si peur de ne pas m'en sortir, je m'étais juré de prendre toujours au moins quinze minutes de détente par jour juste pour moi et je l'ai toujours fait et souvent c'est davantage. La personne la plus importante au monde, c'est soi. Notre corps est notre seul véhicule et prenons-en soin pour donner le goût à notre âme d'y demeurer longtemps. La santé, la joie, le calme, ça n'a pas de prix.

- Apprendre à s'affirmer, à dire NON. Mon petit truc fut de me pratiquer à le faire sur différentes tonalités, seule au volant de mon auto. J'y allais de la douceur à

l'intensité, sans crier, car pas besoin de se faire violence à soi-même pour s'affirmer dans son vrai pouvoir. Vous pouvez même le chanter, c'est très puissant. L'essentiel est de le ressentir et c'est correct si une émotion monte, on l'observe et l'accueille, on la laisse sortir comme au-dessus de la tête en image et retomber en étincelles de paix au lieu de se battre avec.

L'épuisement professionnel est selon moi et mon expérience, beaucoup plus de nature conflictuelle avec nos émotions, nos habitudes de vie profondes ou certains événements que strictement professionnel à la base.

Lors de situations plus difficiles, j'ai appris à me demander : « Qu'est-ce qu'il y a de positif dans ça? Comment puis-je en sortir grandie? Qu'est-ce que ça m'apprend sur moi? » ...et à utiliser le mieux possible les outils appris, au lieu de les garder dans l'intellect à titre de connaissances seulement, car on peut consommer bien des conférences, des lectures, mais dans l'action qu'en est-il ?

- S'observer agir et réagir au quotidien, superviser la qualité des pensées entretenues sont des clefs de base pour renaître à soi, à son énergie et faire dissoudre l'ego qui se gonfle tellement inutilement bien souvent.

Rappelez-vous que, plus on veut contrôler, moins on est dans l'amour et la saine communication avec soi et les autres, le respect envers soi et les autres. Si on veut impressionner par le contrôle, serions-nous dans le besoin inconscient de s'impressionner soi-même, que cache cette souffrance non avouée ?

C'était mon cas. Avec le temps, l'essentiel est de vivre en paix intérieurement et en harmonie avec les autres, sans rien à prouver au détriment de notre équilibre si précieux.

C'est avec le sourire du cœur que je vous souhaite Rire, amour, santé, joie sous le soleil du moment présent bien savouré et de votre rayonnement bien nourri de votre réelle présence en vous.

## L'auteure

### Line Bolduc



Line Bolduc est une conférencière et formatrice passionnée. Elle est aussi l'auteure de sept livres et de 10 Cds. Les activités de Line Bolduc sont axées sur la compréhension des mécanismes qui gèrent nos émotions, relations, notre santé, notre épanouissement personnel et professionnel, le tout présenté avec douceur, dynamisme, profondeur, humour et plaisir. Elle a été très connue pour sa conférence unique intitulée « Gestion du stress et santé par la joie de vivre et le rire » présentée des centaines de fois depuis des années et toujours adaptée aux besoins de

l'organisation. Elle est aussi très en demande pour ses conférences et ses enseignements portant sur la prévention de l'épuisement, l'entraide et la communication au travail, les jeux de l'ego; comment les comprendre et les transformer en saine communication, le soutien aux jeunes face à l'intimidation, la relation stress, émotions et santé au travail, etc. Elle a aussi une conférence qui vient outiller les femmes qui furent victimes de violence de toutes sortes, et une autre portant sur la réalité des femmes face à leur mieux-être à l'art de bien vivre avec leur féminité, ce qui n'a rien à voir avec un style vestimentaire, mais bien avec toutes les émotions en lien avec le plan relationnel, l'expression de soi, l'aisance avec leur corps, l'affirmation et la confiance en elle, etc. Ainsi, ce ne sont que quelques exemples de sujets abordés avec profondeur et efficacité. Elle offre donc des conférences, des séminaires percutants, de la consultation privée, en entreprise, au grand public ou par Internet.

**SITE INTERNET :** [www.linebolduc.com](http://www.linebolduc.com)

---

# Et si toute crise était un cadeau ?

**Ou comment faire obstinément confiance à la vie !**

PAR OLIVIER MASSELOT

---



*« Le cerveau n'est pas un entrepôt, mais un expérimentateur »*

*Vadim Zeland*

Je dirais qu'il y a eu 2 moments clés dans mon histoire personnelle, deux moments de bascule qui ont profondément bouleversé ma façon de voir ma vie.

Le premier est survenu lorsque j'avais 22 ans. Cette expérience d'éveil peu ordinaire a sans doute un lien avec mon expérience de mort imminente qui est survenue quand j'avais à peine 5 ans...

Au début de mes vingt ans, j'étais musicien de studio à Paris. Je dois avouer que déjà à cette époque, la vie m'avait déjà apporté toutes les satisfactions possibles. Mes parents m'avaient mis «à coups de pied dans le derrière» au piano à 6 ans et j'étais depuis mes 18 ans musicien professionnel.

J'accompagnais de grands noms de la chanson française et j'avais, en tant que «clavier à la mode des années 80», participé à plusieurs «tubes» d'envergure.

Malgré cela, je ressentais toujours un sentiment bizarre. Mes objectifs d'adolescent étaient atteints. J'étais reconnu dans la profession. J'avais rencontré celle qui allait devenir la mère de mes 3 premiers enfants. Et pourtant j'avais toujours une arrière-pensée qui me disait « Et maintenant, que vas-tu faire et puis à quoi ça sert tout ça ??? »

C'est alors qu'un ami m'a invité à vivre une expérience hors du commun: expérimenter une «gélule» durant tout un week-end. Cette «gélule» avait ceci de particulier : elle avait été créée par *Sasha Shulgin*, un pharmacologue et chimiste américain bien connu pour la création de nouveaux produits chimiques psychoactifs. Dans son laboratoire de Californie, ce professeur expérimentait un produit censé «reconnecter sensoriellement» les vétérans traumatisés de la guerre du Vietnam. Il proposait donc à des proches d'expérimenter ou de faire expérimenter sa découverte. Personne n'a jamais entendu parler du MDA. Nous sommes en 1982. C'est ainsi que j'acceptais l'invitation qui allait donner un nouveau sens à ma vie.

Nous nous réunissons ce samedi matin dans un joli loft, sans avoir mangé depuis le petit déjeuner selon les recommandations de notre hôte. Il nous tend une gélule blanche et nous propose de l'avaler avec un verre d'eau. J'obéis.

Discussions en tout genre s'ensuivent. Environ une heure après l'ingestion du produit inconnu, je sens comme un puissant turboréacteur dans le bas de la colonne vertébrale qui «me propulse en l'air» - je n'ai pas d'autres mots pour décrire l'impression ressentie. À ce moment-là, je n'avais jamais entendu parler de la *Kundalini*...



Difficile de décrire ce qui n'a pas de nom et ne peut être expliqué, à part le fait que cela s'apparentait à un état de *clairvoyance absolue* dans lequel *le verbe n'a plus de raison d'être* ; sentiment d'être dans une même unité avec les autres expérimentateurs et le ressenti profond qu'un sourire suffit pour *tout dire*...

En même temps, une joie profonde, un amour intérieur tellement fort, une sérénité dans laquelle *le temps n'a plus d'existence*. En fait, le pur moment présent, sans aucun artifice mental.

Je sais qu'à un moment, tout à fait conscient d'être allongé par terre devant la cheminée, j'ai eu la sensation que le monde entier se rétractait pour ne former «plus qu'une boule» dans mon cerveau... *J'étais à la fois présent dans cette réalité matérielle et à la fois dans le vide, en dehors de toute notion d'espace et de temps*...

Autre chose, étonnante d'ailleurs : j'avais la sensation que *je connaissais déjà cet état*. C'était évident. *Il était là depuis toujours*, en toile de fond, à tout instant, même si je ne l'avais simplement jamais reconnu. Je n'en avais jamais pris conscience... « Bon sang, mais c'est bien sûr, je viens de cette conscience pure, *je suis cette conscience ! ...* »

C'est au moment où l'effet de la molécule a commencé à diminuer que j'ai pu faire progressivement la synthèse de cette expérience.

Plus de 24 heures s'étaient écoulées après avoir absorbé cette gélule et je prenais conscience que mon «âme», cet état de pleine conscience qui s'était manifesté avec une telle évidence, se réincarnait dans mon individualité. Comme si *je redevais Olivier Masselot*, avec son histoire, ses croyances, ses peines et ses joies...

Je ressentais à quel point *la matière ne pouvait venir que de cet état de pure conscience*. Je savais sans aucun doute que c'était ainsi que s'était structuré notre monde.

Je comprenais que *nous étions chacun d'entre nous cette pleine conscience* que j'avais réellement touchée et que *nous nous étions d'une façon quelque peu illusoire divisés en individualités dans ce monde matériel.*

Au fur et à mesure de cette descente, les mots revenaient et provoquaient d'ailleurs d'incroyables fous rires ! « Je suis Untel, tel est mon métier, etc. » étaient sans doute les phrases les plus comiques que nous pouvions prononcer, tant il nous semblait que notre individualité était tellement dérisoire et cocasse par rapport à cette pleine conscience remplie d'amour que nous avions manifestement partagée, dans un espace en dehors du temps.

Moi qui n'avais jamais lu quoi que ce soit sur la spiritualité ou le développement personnel, je commençais dans les jours qui suivirent à lire *le Livre des morts tibétains*, *l'Ancien et le Nouveau Testament* et quelques autres livres qui relevaient de spiritualité et de conscience.

Les paroles du Christ me touchaient, car je percevais que derrière les formes apparentes se cachait cette pleine conscience que j'avais vécue...

Pour ce qui concerne *le Livre des morts tibétains*, toutes ces hallucinations prédites à celui qui franchit le passage de la mort me semblaient possibles, mais pas inéluctables et je comprenais ainsi qu'*une belle préparation de mon vivant à la mort me permettrait de mieux la vivre...* Toute peur de la mort avait totalement disparu – ce qui est toujours le cas aujourd'hui. Je *sais* ce qu'il reste de nous après la mort, et elle est «énorme» cette partie immortelle !!!

En fait, le livre qui m'a totalement confirmé que ce que j'avais déduit était fondé fut « *Conversation avec Dieu* » de Neale Donald Walsh\*.

Comment dire? C'est comme si tout ce qui y était écrit était vrai. Comme si l'auteur était réellement Dieu ou en tout cas, comme si l'inspiration de Neale Donald Walsh ne pouvait venir de ce plan matériel. Il y avait là « la vraie vérité », en tout cas, celle que j'avais perçue lors de cette expérience extraordinaire.

J'attendais avec impatience chacun des tomes suivants. D'ailleurs, je vous conseille plus que tout le livre qui s'est fait le plus désirer à l'époque, le tome 3. Il

évoque l'âme et la conscience avec une beauté inégalée! En fait, *Conversation avec Dieu* m'a aussi permis d'approfondir mes connaissances sur la nature même du mental.

Souvent dans ce livre, l'auteur pose «à Dieu» plusieurs questions sur un même sujet, mais à chaque fois, la réponse est différente. Même si l'humain que je suis s'impatientait et voulait passer à autre chose, je réalisais aussi que *la vraie réponse ne se trouve que dans la somme de toutes les réponses...*

Puisque chaque mot est connoté par notre vision personnelle du monde, ce n'est que par la somme de toutes les réponses que je pouvais percevoir *LA* réponse...

Ce livre m'a aussi permis d'apprivoiser mon mental, avec un procédé que les neurosciences nomment *le remplacement de la pensée*. Tout ceci à travers l'ANC, discipline à laquelle j'ai été formée par Jacques Fradin, docteur en Médecine, comportementaliste et cognitiviste. *Quand votre ressenti se contracte, observez votre pensée et posez-vous la question «Est-ce que cette pensée m'est utile ?» Si la réponse est non, changez-la!*

Et c'est justement cette posture, que j'ai adoptée pour mieux gérer ma pensée, qui m'amène à vous évoquer le second moment de bascule que voici.

Cette bascule-là est très récente, ce qui me pousse à vous en parler avec humilité. Je m'explique.

Cette faculté à agir sur le mental - à remplacer les pensées non adéquates par des pensées constructives - m'a énormément servi depuis mes 27 ans jusqu'à ce jour. Mais ce n'est qu'il y a quelques mois, et avec l'aide d'Armelle Épineau (psychothérapeute de grande sensibilité) et de Pascal Hastir (ami proche et grand spécialiste de l'instant présent), que j'ai pu prendre conscience des dangers et des limites à l'utiliser à outrance.

Cette prise de conscience m'a appris que le fait d'*agir trop rapidement sur le mental, sans prendre le temps d'approfondir ce qui se passe* lorsque «le ressenti se froisse», m'évitait systématiquement de profondes remises en cause et *bloquait de fait une certaine forme d'évolution spirituelle.*

Je dirais même, et c'est paradoxal, qu'*il y a une forme de toute puissance de l'ego à trop bien maîtriser le mental...* L'ego est très malin et préfère nous fait croire que nous avons raison pour nous éviter toute remise en question.

Par exemple, « Je ne suis jamais stressé » peut cacher « Je ne vais jamais voir ce que les événements de ma vie viennent me dire ».

Ou encore, « Ma mission est de diffuser des outils de connaissance de soi au plus grand nombre » peut signifier « J'ai besoin de reconnaissance ».

« J'ai tout l'amour qu'il me faut dans la vie » peut vouloir dire « J'évite de m'engager pour ne pas perdre l'amour de l'autre » (un peu comme une forme de *peur de la réussite* que j'évoque fréquemment dans mes stages et coachings individuels).

J'en suis arrivé à cette seconde bascule parce que la Vie m'y a amené... bien malgré moi !

## **Tout s'écroule**

En 2013, tout ce que j'avais construit s'est écroulé. Ma société en faillite, impossible de payer mon loyer, obligation de me rabattre sur une maison que me prête une amie et de reconstruire mon activité quasiment à partir de zéro... Sacrée année 2013 ! Ou encore, 2013 année sacrée...

Il est vrai que depuis que j'avais commencé à traduire et développer le bestseller «Transurfing» en 2009, tout s'était enchaîné à la vitesse éclair. Gros succès des vidéos de la première conférence, demande incroyable de la part de participants en provenance de partout dans la francophonie, stages et sollicitations multiples pour devenir formateur «Transurfing», et j'en passe.

J'ai alors cru que j'étais un chef d'entreprise. Pourtant non ! Je suis en fait un créateur de contenu. Un chercheur qui souhaite partager ses découvertes et aider humblement ceux qui souhaitent les entendre. Voilà ce que la Vie est venue me dire à travers cette faillite. *Je suis un être humain qui sait maintenant*

*que notre bonheur passe par notre autonomie face aux balanciers de la vie...*

Je me suis épuisé durant 4 années à animer des stages et des formations dans tous les coins de la francophonie, d'avion en avion et de continent en continent, pour en fin de compte, ne plus rien créer durant 3 ans... Et cela me manquait terriblement. Bien que mon mental/ego me répétait que j'étais en train d'accomplir ma mission... et me dissimulait mon besoin de reconnaissance.

J'avais pourtant reçu des attaques extérieures. Comme je le prône bien souvent, le hasard n'existe pas, et *ce n'est pas un hasard* si je me suis fait critiquer; c'est bien parce qu'il y avait de la toute-puissance chez moi, même si je n'en étais pas conscient, et que la Vie, encore elle, me ramenait à en prendre conscience.

Ce que m'a permis cette crise, c'est d'*aller explorer plus profondément qui je suis, à travers mes émotions*. De mieux me connaître.

Au lieu de les taire en changeant la pensée, au contraire, m'interroger sur leur raison d'être, ce qu'elles ont à me dire et comment les transmuter. Je pourrais formuler cela ainsi : « *Comment mettre les émotions en lumière pour dissoudre le traumatisme qui en est la cause...* »

Aujourd'hui, explorer mes émotions me permet de mieux accompagner l'humain. De fait, il n'y a pas que le *cognitif* et le *comportemental*. *L'émotionnel* a sa place et la lui donner me permet de mieux aimer l'humain.

Je me doute bien qu'en écrivant ces lignes, certains d'entre vous pourraient penser qu'il est honteux qu'une personne qui travaille dans l'accompagnement et la connaissance de soi ait pu le faire avec autant de toute-puissance... C'est vrai, quoi que... Le chemin vers le Soi passe là où il doit passer et c'est le travail de toute une vie et de tout thérapeute, de mieux se connaître pour mieux interagir avec ceux qu'il accompagne, la mission sur Terre de tout être humain pour mieux interagir avec la Vie.

La toute-puissance du savoir, le surmoi spirituel, la fièvre de connaissance par les études ou la boulimie des livres sont le pur travail de l'ego. La vie m'a inculqué ses leçons essentielles et je m'engage à simplement les partager avec

d'autres, dans le but de cocréer tous ensemble un monde plus serein.

Car c'est un fait, la Vie nous ramène vers l'humilité. *Être simplement qui nous sommes, à notre juste place, avec un ego apprivoisé et rassuré, dans le respect de soi et des autres.*

C'est un devoir qui n'a pour juge que notre âme... et ne doutez pas de sa perspicacité et de sa faculté à nous rappeler à l'ordre si besoin !

En vous souhaitant le meilleur et en vous remerciant de m'avoir lu jusqu'au bout !

Et au grand plaisir de vous retrouver à travers tout ce que j'ai envie de vous offrir, humblement, et de tout cœur !

- Walsh, Neale Donald. *Conversation avec Dieu*, Éditions Ariane

## L'auteur

### Olivier Masselot



Olivier Masselot a développé une approche d'accompagnement qui intègre la pleine conscience et tend vers l'éveil. Cette approche a pour fondement ses expériences de NDE et d'éveil, ainsi que sa formation aux neurosciences (ANC du Docteur Jacques Fradin) à laquelle il intègre l'approche quantique du bestseller *Transurfing*, qu'il a traduit et représenté dans les pays francophones durant 5 ans. Olivier propose des coachings, conférences et formations sur Internet. Son langage est clair, accessible au plus grand nombre et ses outils sont pragmatiques : «Je fais en sorte qu'à partir du 'squelette' de mes méthodes, les personnes puissent immédiatement faire des liens et les appliquer concrètement dans leur quotidien.» Il nous invite à devenir Auteur de notre réalité et à nous placer dans une interaction amoureuse avec notre monde. Il se définit comme un «motivateur de prise de conscience et d'éveil» et œuvre activement pour l'autonomie et la libération de l'humain dans un monde affranchi de l'enfermement de nos conditionnements.

**SITE INTERNET :** [www.oliviermasselot.com](http://www.oliviermasselot.com)

---

# Un rêve peut changer une vie

Accédez à son Code Source

PAR KAYA

---



*« Être un être humain n'est pas suffisant... nous sommes tous ici sur Terre pour devenir des anges... pour apprendre à rêver, à développer nos pouvoirs spirituels... »*

Kaya est professeur, auteur, et conférencier international sur l'interprétation des rêves, signes & symboles dans plus de 43 pays à travers le monde. Il est également le président éditeur et cofondateur de l'Univers/Cité Mikaël et participe activement à l'accompagnement des auteurs et conférenciers de la Maison d'Éditions UCM. Son exemple de dévotion et d'aide humanitaire en tant que philanthrope, via différents programmes dont un programme scolaire gratuit donné à plus de 15 000 étudiants en Inde, est devenu une inspiration pour des millions de personnes sur la planète. Sa capacité de comprendre et d'expliquer le fonctionnement de la conscience humaine par le langage symbolique est une

source de compréhension et de connaissance extraordinaire. Étant un excellent pédagogue et conférencier, il nous fait comprendre l'importance de notre autonomie de conscience et de notre immense potentiel angélique. Pour lui un ange est le symbole du rêveur par excellence, il est la métaphore idéale de ce que tout être humain est appelé à devenir un jour lorsqu'il découvre son infini potentiel ainsi que les multidimensions physiques et métaphysiques de notre conscience humaine.

Son parcours et son cheminement, très difficiles dans les premières années, sont devenus une source d'inspiration témoignant que tout un chacun a le pouvoir de transformer leur vie, de la construire ou de la reconstruire. Son histoire d'hier à aujourd'hui nous amène à découvrir les multiples initiations et changements qu'il a faits dans sa vie pour devenir un philosophe des temps modernes. Avant de devenir l'auteur et conférencier international que nous connaissons, Kaya évoluait dans le monde de la musique. Il avait une carrière artistique extraordinaire et travaillait avec la même équipe que Céline Dion. Son talent en tant que musicien lui ouvrait les portes du succès et de la fortune à l'échelle internationale. Mais en secret, il cultivait une quête intérieure spirituelle que personne ne connaissait... Un des événements majeurs à l'origine de sa décision de quitter définitivement sa carrière et devenir un ermite s'est produit lors d'une rencontre qu'il considère encore aujourd'hui comme l'une des plus importantes de sa vie. En tant qu'artiste, il était impliqué à l'époque dans des causes humanitaires auprès de différentes fondations. Aujourd'hui, en tant que conférencier, écrivain et éditeur, il continue son engagement humanitaire via la fondation UCM, qu'il a fondée avec d'autres personnes dans le but de faire connaître le travail angélique, l'interprétation des rêves, signes et symboles.

Dès son plus jeune âge, il était appelé, très souvent, au chevet d'enfants ou de gens malades dans les hôpitaux. Ces rencontres le transportaient toujours plus loin dans la dévotion et le service divin. Lorsqu'il se retrouvait seul avec le patient malade ou l'enfant en phase terminale, il y avait toujours des moments où ils



abordaient le sujet de Dieu et les grandes questions existentielles. Puisqu'il n'avait pas peur de la mort, ni des maladies ou des handicaps, être avec ces personnes le rapprochait des vraies choses, des vraies conversations. Un jour, il a reçu une demande de la Fondation Rêves d'Enfants.

Une jeune femme de 19 ans atteinte de cancer et se trouvant en phase terminale avait rêvé qu'elle devait absolument le rencontrer avant de mourir. Très touché par cette demande, il prit le premier avion pour aller la rencontrer à Sept-Îles, un village au nord du Québec. Le personnel de l'hôpital et la famille avaient gardé sa venue secrète jusqu'à la dernière minute au cas où elle serait décédée avant son arrivée. C'était une jeune femme très courageuse qui avait vécu une rémission quelques années auparavant. Soutenue par sa famille, elle était devenue porte-parole pour aider les gens malades, un véritable flambeau d'espoir, d'amour et de gentillesse pour toute la communauté. Quand Kaya est apparu sur le seuil de sa chambre, cette belle ambassadrice a ouvert ses yeux et son regard a rencontré le sien. Sa première réaction fut un soupir de joie, suivi d'un geste pour se cacher, car elle ne portait pas sa perruque. Il se retira quelques instants pour permettre à sa mère de la préparer, puis elle l'appela de vive voix et demanda gentiment à tout le personnel soignant et à sa famille de quitter la chambre.

Encore aujourd'hui, quand Kaya raconte cette histoire, cette profonde rencontre, il a les larmes aux yeux. Ses premières paroles furent : « La Voix m'avait dit que tu viendrais avant mon départ... Dieu me l'avait dit en rêve... merci d'être là, merci... ». Elle lui avoua tout de suite qu'elle n'était pas une fan de sa musique et qu'elle était surprise d'avoir vu en rêve qui il était réellement. Il s'assit à côté d'elle près de son lit et il prit ses deux mains pour lui transférer de l'énergie. Ses yeux, qu'elle pouvait à peine garder ouverts, s'illuminaient. « Mais que fais-tu ? » lui demanda-t-elle avec un léger sourire, « ... je me sens si bien, ma fatigue et ma lourdeur s'en vont... ». – « Je te transfère de l'énergie vitale... » Kaya respirait et faisait circuler l'énergie de sa main gauche vers sa main droite, et il

filtrait son champ d'énergie de sa main gauche vers sa main droite. Il avait pris l'habitude de faire cela dans son enfance, quand il rendait visite à des malades, mais la plupart du temps, il le faisait secrètement et même à distance, sans avoir besoin de tenir leurs mains. Kaya n'avait lu aucun livre sur les soins énergétiques, il agissait tout naturellement, et quand il ne pouvait pas toucher la personne, il le faisait à distance en filtrant l'énergie de l'autre à travers sa respiration. Les premières fois, il se sentait très fatigué après un soin, et parfois il devenait un peu malade, parce qu'il n'était pas toujours capable de transformer toutes les énergies. Mais avec le temps, il se renforça énergétiquement et il put alors le faire plus facilement. Johane le regarda dans ce geste de fusion qui les unissait et lui demanda : « Parle-moi de Lui... parle-moi de Dieu... de notre Père Céleste... », et il lui partagea sa vision du sens de la vie, des raisons pour lesquelles nous venons ici sur Terre, afin d'expérimenter la matière dans un corps physique. Ils parlèrent ainsi pendant un bon moment/presque 2 heures et il lui expliqua que la mort était un voyage et que la meilleure façon de comprendre ce qui allait se passer était d'imaginer qu'elle entrerait dans un rêve et que par la suite elle ne retournerait plus dans son corps physique. Elle lui demanda s'il pouvait intervenir pour qu'elle ait un peu plus de temps, afin que ses parents et son frère puissent accepter sa mort et la laisser partir.

Elle savait qu'il n'y aurait pas de rémission cette fois-ci; ses proches ne l'acceptaient pas et avaient beaucoup de peine. Kaya lui répondit que seul Dieu pouvait réellement intervenir et qu'il prierait pour elle, qu'il Lui demanderait s'Il accepterait de leur accorder plus de temps, tout en précisant que cela devait se faire selon Sa Volonté. Kaya lui dit aussi qu'avant de partir, avant d'entreprendre son voyage, elle pouvait visualiser ses yeux, et qu'il lui enverrait de l'énergie à distance pour la soutenir.

Quand Kaya sortit de la chambre, il rencontra sa mère et son jeune frère. Il leur dit que Johane les aimait de tout son cœur et qu'il fallait maintenant laisser Dieu décider de la suite. Kaya se souviendra toute sa vie du regard de son jeune frère

qui venait de comprendre que le départ de sa sœur était imminent et qu'il était là à cause de cela. Dans l'avion pendant le retour à Montréal, Kaya ressentait les yeux de Johane dans ses yeux, son âme dans son corps, et il respirait, inspirait et expirait en lui envoyant de l'énergie. Il rassurait également son agent assis à ses côtés, car il ne lui avait pas parlé de ce qui s'était passé et il s'inquiétait de le voir faible. Le secret et la discrétion de ses actions spirituelles étaient toujours une chose tout à fait naturelle pour Kaya. Il soutint ainsi Johane pendant plusieurs jours.

Deux semaines plus tard, un après-midi vers 17 heures, elle décéda, et avant que Kaya n'apprenne sa mort, elle vint lui rendre visite en rêve durant la nuit. Ce rêve le propulsa encore plus loin dans ses connaissances et son évolution angéliques. Il nous raconte : « J'étais assis à une table et Johane était debout devant moi, accompagnée de ses parents qui se trouvaient derrière elle. Elle me remercia d'être venu la voir, me dit qu'elle ne m'oublierait jamais et que tout ce que je lui avais partagé était vrai. Elle ajouta : « Ils sont très fiers de toi ici... Ils ont un cadeau pour toi... » Johane me prit par la main et m'emmena dans une pièce vide et toute noire. Il y avait une table et, au centre de celle-ci, un genre de miroir où je pouvais voir un tunnel de Lumière bleu cristal d'une beauté et d'une puissance inexplicables. « C'est le tunnel de Lumière que l'on voit quand on meurt » me dit-elle, « normalement on ne peut le voir qu'à notre mort physique, toi tu l'auras vu de ton vivant. Parles-en, n'aie pas peur ; tu verras, Ils ont de grands projets pour toi sur Terre, une grande Mission t'attend. »

Kaya se réveilla de ce rêve avec des larmes de joie et de béatitude, un sentiment indescriptible l'habitait. Il ressentait que ce qu'il avait vu avait modifié sa conscience à tout jamais. Cinq minutes plus tard, il était toujours au lit en train de réfléchir pour intégrer ce qu'il venait de vivre, quand le téléphone sonna. C'était son agent qui l'avait accompagné à l'hôpital pour rencontrer Johane. Il lui annonça qu'elle était décédée la veille et que la famille le remerciait d'être allé la voir avant sa mort. Kaya était sans mots, incapable de partager l'expérience

mystique qu'il avait vécue... Après cette expérience qui changea sa vie pour toujours, voilà maintenant plus de 20 ans, il commença à recevoir chaque nuit plus de 10 à 50 rêves, il vécut comme un ermite au Québec durant des années et le monde des rêves était son unique refuge; ne parlant à personne, le silence était son ami. Puis un jour, il commença à écrire son histoire et il partagea ses Connaissances et son profond cheminement qui sont maintenant diffusés à travers le monde pour présenter le travail angélique et l'interprétation des rêves, signes & symboles. « Tu as soif de nouvelles Connaissances et tu te sens différent des autres... je sais ce que tu vis...» - KAYA

Dans les années '90, durant cette intense période de travail sur soi qui durera de nombreuses années et qui se continue toujours aujourd'hui, il commence à étudier ses rêves méthodiquement afin de trouver une cohérence aux cauchemars de ses nuits. Finalement, il ressort de cette période, animé par une paix intérieure l'incitant à continuer et à dévouer sa vie à la recherche approfondie du domaine des rêves. Un élément central dans le cheminement de Kaya est sa foi dans le synchronisme universel ainsi que sa conviction que le hasard n'existe pas.

Il rencontre ainsi sur le chemin de sa destinée celle qui deviendra son épouse, Christiane Muller, et avec laquelle sa vie prendra un nouveau tournant. Kaya trouve alors du réconfort dans la similarité de leurs vies et de leur quête intérieure respective. Deux années plus tard, l'amour émerge de leur amitié profonde et ils se marient. Ensemble, ils écrivent des livres remplis de vécu inspirant qui nous transportent au cœur de nos propres changements, dont plusieurs sont devenus des bestsellers traduits en plusieurs langues. Kaya et Christiane fondent, en 2001, la Maison d'Éditions et d'Enseignements Univers/ Cité Mikaël (UCM), organisme sans but lucratif, [www.ucm.ca](http://www.ucm.ca), avec leur ami philanthrope et avocat Jean Morissette. Depuis, une équipe d'auteurs, de créateurs, de rédacteurs et de traducteurs, ainsi que la participation bénévole de plus de 500 personnes de plusieurs pays aident et ont créés tous ensemble cette

merveilleuse histoire qu'est devenue l'Univers/Cité Mikaël (UCM). En 2010, Kaya, Christiane et le Dr François Bouchard et son épouse Denise Fredette ont mis en place la Clinique Angelica Pratica qui reçoit désormais plus de 500 patients par année provenant de plusieurs pays à travers le monde. La Clinique offre des soins de santé holistique avec une toute nouvelle approche symbolique au plan physique et métaphysique. Des programmes de formation sont en cours et ont débuté en mars 2014 au Canada et en Europe afin de former de nouveaux médecins, infirmières, thérapeutes et enseignants. « Un jour tu es bien, tu ressens la vie et la Lumière, le lendemain tu te sens épuisé... Il n'est pas facile d'entrer dans une nouvelle conscience... je sais ce que tu vis... » – KAYA

KAYA a sorti en 2013 un ouvrage unique et très attendu : un Dictionnaire sur les rêves, signes & symboles, Le Code Source, sur lequel il a travaillé pendant plus de 15 ans et depuis ces trois dernières années, avec une équipe de plus de 100 de ses étudiants incluant des médecins, des professeurs, des thérapeutes, etc. qui participent à l'élaboration de cet ouvrage. Une avancée extraordinaire dans le domaine des rêves. Le Dictionnaire, Rêves-Signes-Symboles, Le Code Source, nous fait découvrir de façon approfondie, avec 880 pages, l'importance des rêves dans notre quotidien. Chaque mot est analysé en détail avec ses caractéristiques physiques et métaphysiques ainsi qu'avec une synthèse définissant le + et le -, ce qui permet au lecteur d'avoir une vision analytique et compréhensible présentant différentes variantes possibles d'interprétation. Un mot peut parfois avoir plusieurs pages explicatives, ce qui rend cet ouvrage très complet dans tous les sens du terme. Les lecteurs trouveront également une introduction expliquant la mécanique du rêve et les multiples angles et subtilités de l'interprétation des rêves et signes. KAYA est maintenant considéré comme l'un des plus grands spécialistes des rêves, signes et symboles de notre époque. Il enseigne et donne des entrevues dans les plus grands médias dans plusieurs pays à travers le monde autant aux USA qu'en Europe. Il est l'exemple vivant qu'un rêve peut changer une vie...

## L'auteur

### Kaya



Kaya est un enseignant, auteur et conférencier international sur l'interprétation des Rêves, Signes & Symboles dans plus de 43 pays à travers le monde. Il est également Président-Éditeur et cofondateur de l'organisme sans but lucratif, les Éditions Univers/Cité Mikaël (UCM). Son exemple de dévotion et d'aide humanitaire en tant que philanthrope est devenu une inspiration pour des millions de personnes sur la planète. Sa capacité de comprendre et d'expliquer le fonctionnement de la conscience humaine par le langage symbolique est une source de compréhension et de connaissance extraordinaire. Étant un excellent pédagogue et conférencier, il nous fait comprendre l'importance de notre autonomie de conscience et de notre immense potentiel angélique. Pour lui un ange est le symbole du rêveur par excellence, il est la métaphore idéale de ce que tout être humain est appelé à devenir un jour lorsqu'il découvre son infini potentiel ainsi que les multidimensions physiques et métaphysiques de notre conscience humaine.

**SITE INTERNET :** [www.ucm.ca](http://www.ucm.ca)

---

# La liberté de se créer

**Oser se lancer dans le vide**

PAR PIERRE-ÉTIENNE BOURGET

---



*« La joie pure rend tellement heureux. »*

Il fut un temps où je n'avais rien dans la vie. Pas d'amis, pas de couple, pas de lieu de vie, pas d'argent. Même au niveau de mon capital santé, je me sentais au seuil de la ruine.

À 5000 km du lieu où j'avais grandi, j'avais fini par réussir à mettre un cadenas sur une porte en bois trouée qui donnait sur une salle d'environ neuf mètres carrés sur plancher de béton. L'alcoolique qui y vivait avant moi avait oublié la clef à l'intérieur et avait défoncé sa propre porte pour y entrer... avant de se faire expulser du lieu.

Cette petite salle était une sellerie non utilisée dans une gigantesque écurie. Oui, je vivais dans une écurie, sans salle de toilette ni eau courante. Était-ce une vie rêvée? Hum, peut-être, mais il faut alors inclure les cauchemars!

Je n'avais qu'un seul « ami », si jamais on choisit de l'appeler ainsi. Il avait 80

ans et, en plus, avait des comportements sexuellement douteux avec les filles environ 60 ans plus jeunes que lui... bref, un étrange type. Toutefois sympathique avec moi, j'en conviens.

Je travaillais alors à faire courir des chevaux dans un des endroits les plus humainement crasseux où je ne suis jamais allé... et j'étais tellement fatigué! Sans cesse fatigué! J'avais en plus des allergies aux chevaux et à la poussière en plus d'horribles douleurs dans le dos. Comme si mes muscles brulaient sans cesse. Je faisais des réactions d'urticaire pour des riens et je n'avais virtuellement aucun contrôle sur mes émotions. Bref, une vie de souffrance dans un chaos assez impressionnant.

Je me demandais ce que j'étais venu faire sur terre. Je me demandais si j'allais terminer ma vie seul et qu'est-ce que je deviendrais. Le monde dans lequel je vivais ne m'intéressait que très faiblement.

Et j'en ai eu marre. J'ai quitté ce lieu pour revenir dans mon Québec natal où un projet m'attendait avec mon père. Nous avons décidé, contre vent, marées et beaucoup de froid, de planter des vignes pour produire nos propres vins à grande échelle. Un projet, j'en conviens, complètement téméraire. Nous sommes en 1999.

S'en sont suivies 5 années de vie que l'on pourrait qualifier de « monastique ». J'étais complètement libre de décider moi-même, comme un grand, quand et comment j'allais faire mes 100 heures de travail par semaine. Mais comme j'étais seul presque tout le temps alors cela me permettait d'écouter formation audio par-dessus formation audio dans mon baladeur mp3 alors même que je travaillais et d'amener mes connaissances sur l'humain et sur le monde toujours plus loin. Sinon, le soir après le travail, je lisais durant des heures. Je poursuivais mon ardente quête de compréhension. Une quête qui s'affirmait depuis déjà



plusieurs années. Je n'ai pas souvenir d'avoir lu une fiction simplement pour me divertir depuis mes 14 ans...

Les années ont passé. Le travail acharné m'a conduit à bien des réussites. La vie m'a comblé en me permettant de rencontrer mon « amour des derniers millénaires » et de la marier. Nous avons aussi débuté une famille ensemble. De vie de moine isolée, j'oeuvrais maintenant en tant que consultant pour d'autres entreprises vitivinicoles et donnais des présentations à de larges groupes. Mes vins et cidres ont remporté de nombreuses médailles d'or et d'argent dans de renommés concours internationaux. Mon activité était complètement transformée.

On me disait doué dans ce que je faisais et, j'en conviens, c'était vrai. Mais c'était devenu très facile pour moi. Les défis qui se présentaient ne me semblaient plus étincelants comme auparavant, mais je les percevais comme assez ternes. Il me venait de plus en plus cette phrase en moi-même : « Je ne suis pas venu sur la terre pour offrir du vin à mon humanité! » Combien de fois ma femme ne m'a-t-elle pas entendu répéter ça. Eh bien, alors, pourquoi étais-je venu m'incarner ici? C'était ça la question. Bien qu'aujourd'hui j'aie pu faire la lumière sur ce sujet, dans ce temps, ce n'était pas encore clair pour moi.

Nous avons déjà un grand domaine de 50 hectares, deux voitures, une vie de couple hors du commun, nous attendions notre 5<sup>e</sup> enfant... mais, paradoxalement, j'avais le mal à l'âme. Je me sentais mourir à petit feu dans une activité qui ne me nourrissait plus. Je me sentais prisonnier de la petite sécurité pour laquelle j'avais tant travaillé.

Depuis quelques années, j'avais commencé à animer des ateliers thérapeutiques au sous-sol de notre maison. De 4 à 5 personnes, nous étions rendus à plus de 25 personnes à un tel point que nous ne pouvions pas accueillir plus de gens. Je leur apprenais tout ce que mes années d'apprentissage en silence avaient pu

m'apporter et ils me décrivaient déjà que ce que je leur apportais leur offrait des bienfaits au-delà de ce qu'ils auraient auparavant cru possible!

Alors je décide que je vais sauter. Je décide que je vais me lancer. Que je vais plonger dans le vide. Il y avait cette idée que je côtoyais depuis un certain temps et j'étais décidé à tout miser sur elle. Ma seule justification : le vide que je ressentais dans ma vie jusque-là et ma soif de contribuer activement à l'élévation de conscience de mon humanité. Autant bien commencer par moi, alors!

Sans préavis, je décide de mettre fin à toutes mes activités professionnelles. Je n'allais pas renouveler mes engagements annuels, même si d'année en année je me négociais toujours un revenu significativement à la hausse. Non, fini.

Nous étions fin décembre. Je me donnais 3 mois pour comprendre comment faire fonctionner un ordinateur, comment faire un site internet, comment gérer une liste de contact au-delà de dix noms et comment c'est possible de générer des revenus en vendant en ligne alors que l'extrême majorité de ceux qui s'y lancent, même avec de l'expérience, ne s'en sortent pas très bien.

J'ai des charges financières énormes. Une famille à faire vivre. Une pression psychologique à la limite du supportable... et une femme qui ne fait que me supporter, croire en moi, me dire que j'ai tout pour réussir, qu'elle me trouve courageux et ne me met aucune pression!

À la fin des 3 mois, j'avais réussi à mettre quelques pages en ligne avec un style technologique des années 80, j'avais compris comment faire coucou devant une caméra et comment accepter des paiements. Ouf...

Mon délai d'apprentissage terminé, voilà que le temps où l'argent était supposé entré arrive. Ah oui? Ah! Il fallait que je génère des revenus? Ah, j'allais oublier...

Je me présente le soir dans la chambre à coucher où se trouve mon épouse. J'ai une feuille blanche à la main. Sur la feuille, 10 mots clefs.

« Chérie, j'ai pensé que je pourrais offrir une formation en ligne. On pourrait appeler ça la Méthode de Libération Authentique. J'ai pensé que la formation pourrait être offerte sur 10 semaines et j'ai écrit les thématiques sur cette feuille. » Je lui montre alors le blanc papier, presque vierge en fait, avec les dix mots dessus. « Qu'est-ce que tu en penses? » « C'est super! » me dit-elle en me la remettant. C'était tout. C'était ce qu'elle pensait. Madame avait offert son retour.

Ayant utilisé quelques possibilités d'affiliation, j'avais réussi à obtenir environ 1100 courriels. J'en conviens, ce n'est presque rien. Durant la nuit, j'écrivais du matériel gratuit que je leur offrais le lendemain matin en leur annonçant la suite pour bientôt! La suite, je l'écrivais le soir et la nuit pour leur offrir, tout chaud et plein de fautes d'orthographe, lorsque je réussissais à terminer le travail. De jour en jour, incluant les nuits!, je leur faisais parvenir le Cours d'Introduction à la Méthode de Libération Authentique que j'écrivais au fur et à mesure.

Puis je leur ai parlé de la Formation qui arrivait sous peu et qui allait être complètement géniale. J'ai ensuite rendu les inscriptions possibles... et boom! 30 000\$ durant la nuit. D'autres revenus à venir ensuite! Je n'en revenais pas. Le revenu que je générerais généralement sur quelques mois en si peu de temps? Était-ce de vrais chiffres sur un vrai relevé de compte? Allais-je me réveiller, en sursautant et tout humide, d'un rêve à la saveur de mauvaise plaisanterie?

Une fois les inscriptions passées, toutefois, les gens se demandaient où se trouvait la formation et comment y accéder. Effectivement, j'avais été tellement pris dans le lancement que ma préparation de la formation que j'avais vendue se résumait à un seul mot : néant. Oui, je n'avais absolument rien fait. Pas une seule ligne d'écrite, pas une seule vidéo de tournée. Rien.

J'ai ressorti ma feuille blanche avec 10 points, et j'ai démarré ma machine à créativité instantanée. Il faut dire que ça faisait 10 années que j'y chargeais des informations et que j'utilisais chaque personne avec laquelle je pouvais entrer en contact comme un cobaye sur lequel une nouvelle stratégie d'intervention allait être déployée plus ou moins officiellement.

Durant ces 10 semaines de création incessantes, ce qui murissait depuis tant d'années à l'intérieur de moi allait devenir structuré, réel et pouvoir aider de grandes quantités de gens. La réponse de mes clients a été stupéfiante. Leurs résultats ont été époustouflants. J'étais au début d'une histoire qui allait se révéler au fil des années à venir et s'ouvrir sur de multiples horizons.

Alors que j'avais libéré en moi la créativité et la réception à haute vitesse d'information devant être transmises, je permettait aussi aux autres d'expérimenter en eux-mêmes une liberté telle qu'ils ne l'avaient pas ressentie auparavant. Leur joie pure me rendait tellement heureux.

Parce que j'avais osé me lancer dans le vide, j'avais été porté par la vie et j'avais pu conscientiser une des bases fondamentales de ma raison d'être sur cette terre : Libérer!

## **L'auteur**

### **Pierre-Étienne Bourget**



Pierre-Étienne est créateur de la Méthode de Libération Authentique, des Approches de Santé Authentique, du Mensuel de Formation continue Conscience et Réalisation, de la Formation Couple Authentique et des Séminaires d'Élévation Globale. Il offre des formations et des conférences au Québec et en Europe.

**SITE INTERNET :** [www.PierreEtienneBourget.com](http://www.PierreEtienneBourget.com)

---

# Se choisir pour être heureux

**La voie vers la joie permanente est en nous**

PAR GIULIO FIORAVANTI

---



*« Parlez-vous avec douceur, comme à une personne que vous chérissez,  
avec tendresse et compassion. »*

Je suis né en Belgique d'un père italien et d'une mère belge. Une famille bien singulière, un père mineur et une mère ménagère. J'ai des souvenirs assez précis sur des attitudes, des actions que j'ai qualifiées, 50 ans plus tard de violentes et parfois très violentes, aussi bien physiques, mentales que verbales. Quand je parle de très violentes, je vous citerais un exemple : Tout jeune enfant, un coup de poing au visage m'a fait descendre l'œil gauche à un point tel que pendant plus de 10 jours je n'ai pu sortir de chez moi même pour me rendre en classe. Parfois pour une raison que ma mère trouvait significative, j'étais enfermé

plusieurs heures dans la cave dans le noir ou j'étais terrorisé, recroquevillé contre la porte, car j'avais très peur des araignées et il y en avait... bref.

Sur le coup cela me semblait « normal ». Je ne me suis jamais senti victime de ces faits, au contraire déjà très jeune, je suis devenu spectateur et acteur de ma vie. Très vite j'ai compris qu'il fallait être vigilant, car les « coups » pouvaient venir de partout sans crier gare. À cela s'ajoute une « guerre » entre ma mère et mon père, chacun ayant ses raisons de l'alimenter.

J'ai eu à faire plusieurs fois à certains « services ». Je ne me suis jamais confié aux services sociaux et je n'ai jamais parlé des aspects violents de ma vie. Tout paraissait correct. Plusieurs fois vu l'état de pauvreté dans lequel mon père nous laissait quand il nous quittait pendant de longs mois, on me donnait des tickets-repas, je n'allais pas manger, car le billet repas des services sociaux était rouge alors que les normaux étaient verts, je refusais cette humiliation. Sauf une fois, chez les frères maristes, ils m'avaient offert un voyage de camps de neige pour Noël, j'avais très envie d'y aller... ma mère ne souhaitait pas que j'y aille, mais le comble c'est qu'elle m'a imposé de dire que c'était moi qui ne voulais pas y aller...

Il m'est arrivé souvent jusqu'à 15-16 ans parfois par obligation ou soucis de protéger ma mère, de dire ou faire des choses par contrainte. Un exemple de cela... le choix d'un jouet (cela n'est pas arrivé très souvent de devoir choisir un jouet), moi gamin j'aimais comme beaucoup de gamins, soit une petite auto ou un train... et ma mère m'obligeait de choisir une poupée... c'était ça ou rien et même si je disais « rien » ... C'était tout de même la poupée. Jusque-là ce n'était juste qu'une déception... mais une fois rentré chez moi... Mon père se mettait en rage... et moi, pour éviter que la rage se retourne contre ma mère... je confirmais les dire de ma mère à savoir que cela avait été mon choix de prendre cette poupée comme jouet et je vous laisse deviner la suite... c'est moi qui prenais, les insultes, les humiliations et parfois les coups.

Je prenais aussi sur moi de braver la direction de l'école allant jusqu'à me prendre une retenue (genre de punition) quand il me fallait refuser de faire le cours de gym pour cacher les marques sur mon corps.

Je crois malgré tout cela, de ne pas avoir été un gamin difficile, j'avais la peur au ventre, parfois la rage... mais je gardais tout cela en dedans. Je n'avais pas d'ami ni d'amie. J'ai souffert de tentative d'amitié trahie. Ce ne sont que des amitiés de gamins me direz-vous... Oui sans doute, mais je vais vous en donner le contexte. Il faut savoir que je suis né d'un adultère, c'est-à-dire qu'à ma naissance la loi m'a imposé le nom d'un père qu'il ne l'était pas. Je me suis donc appelé SZYCK (ex-mari polonais de ma mère). Mon vrai père biologique (Remo Fioravanti) aurait pu avec le consentement de ma mère me donner son nom. Ce que m'a mère a refusé pendant 18 ans. Ce qui en découla, c'est que toutes inscriptions où que ce soit et notamment à l'école se faisaient sous le nom de Szyck. Jusqu'à 10, 11 ans cela m'a laissé indifférent, enfin je parle de moi, car en ce qui concerne mes parents, c'était le pilier central de leur guerre. Vers 11 ans, je voulais porter le nom de mon père biologique et cela commençait à me tourmenter à un point tel que je ne répondais plus en classe au nom de « Szyck ». Imaginez-vous la réaction des profs quand ils m'appelaient et que moi je les ignorais... bref. Un jour j'avais confié ce secret à un ami de classe... enfin que je croyais être un ami... et la nouvelle se répandit comme une trainée de poudre... et en cours de récré... cela a été l'enfer... je rentrais dans une colère noire, je courrais après ceux qui répétaient sans cesse pour me narguer « sick sick sick... ». Lors de mes poursuites je me faisais pousser, je tombais, je me relevais encore plus en colère et continuais à les pourchasser ... bref pas marrant tout ça. Je pourrais en conter un livre bien épais. Je crois que vous pouvez avec ces quelques exemples comprendre un peu d'où je viens...

Souffrant oui sans même m'en rendre compte vraiment, observateur de cette réalité, ma réalité. Jamais je ne me suis senti victime ou avoir eu le goût ou le besoin de me plaindre à qui que ce soit. Je me disais qu'un jour cela finirait, je ne savais pas quand, mais un jour...

Plus tard au cours de mes études supérieures, jamais plus personne n'a pu savoir d'où je venais. Au contraire je cultivais une image illusoire d'un fils de bonne famille bien nanti, solitaire et provocant. Me faisant tantôt l'avocat du diable, tantôt le dépensier futile (il m'arrivait de boire du champagne au nez et à la barbe de certains professeurs). Tantôt de prendre des paris sur des actions très risquées... que j'entreprenais afin de démontrer sans doute que rien ne m'impressionnait ou ne me faisait peur...

Petite précision, je n'ai jamais été délinquant. Je provoquais un peu plus subtilement en me démarquant par mes pensées, mes argumentations, par mes prises de positions et par ma tenue vestimentaire (pantalons gris, veste en velours noire, chemise blanche et jabot... au cours des études supérieures alors que le jeans et le t-shirt étaient monnaie courante).

Je dois dire aussi que j'ai eu beaucoup de chance à travers tout cela, d'avoir eu des grands-parents paternels exceptionnels. En effet si je parle italien c'est eux qui me l'ont appris lorsque j'allais en vacances dans ce beau petit village de montagne en Italie. Mon grand-père, montagnard, très proche de la nature, pas très souriant et dur pour lui-même et les autres, m'a transmis des valeurs auxquelles j'y crois encore aujourd'hui, regarder comment la nature vit, s'en inspirer et la respecter, le respect de soi-même. Ma grand-mère ... l'amour sans condition, quelle femme magnifique! Mon grand-père n'aurait été l'homme qui l'a été sans le soutien inconditionnel et l'amour inconditionnel que ma grand-mère lui a donné. Elle a eu une vie très dure qu'elle transformait comme par magie en douceur. Une femme lucide, une merveille, un amour naturel ... elle était le chemin qui mène au bonheur... Elle l'est toujours dans mon cœur et je suis certain d'être aujourd'hui encore dans le sien...

J'avais hâte de quitter le « nid » familial ce que mon père a précipité... Je vous en parlerai une autre fois...

Lors de ce départ, commençait alors pour moi une quête de liberté et de bonheur, je ne savais pas ce je cherchais, mais je cherchais. Je n'ai même pas



pris le temps de me rendre à la remise de diplôme en sciences sociales. Tant courir après ce bonheur me pressait un peu comme si le feu me courrait aux fesses... Comédien, directeur de théâtre, metteur en scène... merveilleux moments à jouer, chercher à comprendre l'action des personnages, à comprendre d'où ils venaient, où ils étaient, le pourquoi de leur état, joie, peine, souffrance, peur, haine, amour... j'adorais ces personnages ; le Misanthrope qui ne veut que droiture et vérité, Dom Juan qui rivalise avec Dieu, Caligula qui craint l'ignorance... ces auteurs, Camus, Steinbeck, Molière, Deguelderode... Gogol, Shakespeare, Diderot... 10 ans d'exploration et de découvertes de l'humain dans l'histoire.

J'ai abandonné cette passion pour créer une famille... Ce qui m'amena dans moult tentatives professionnelles pour essayer de faire vivre dans un certain confort cette famille constituée rapidement de deux merveilleux enfants! En même temps pendant plus de 10 ans, 4 à 5 soirs semaines je m'étais plongé dans une quête mystico-hermético spirituelle à travers différentes visions, associations et cercles ouverts et parfois très fermés. Je courrais toujours, je voulais trouver la clé du bonheur, de la paix en moi, de la situation matérielle que je souhaitais pour ma famille et pour moi. J'avais cette soif de connaissance, cette soif de découvrir les lois du bonheur et avoir le « pouvoir » d'être enfin en paix. J'ai essayé plein de choses parfois à odeurs de soufre. Bref, 95% de mes activités professionnelles ont été faites dans le cadre du travailleur autonome. Il y a eu aussi de très beaux moments d'opulence et il y a eu des échecs et des chutes parfois très dures. En 1997 j'immigre au Québec avec cette famille. Un an plus tard, un divorce survient.

J'ai souvent cru aussi que pour être aimé il fallait que je rende les gens heureux, car sinon ils ne resteraient pas avec moi. Comme cette femme qui avait une voix magnifique, tout comme elle-même l'était à mes yeux. Sa passion aurait été d'être chanteuse professionnelle reconnue. J'ai donc tenté de mettre mes connaissances en jeu pour qu'on arrive à satisfaire son désir. Je pensais trouver mon bonheur à travers son bonheur et je me suis mis à faire des choses

pour elle, que jamais elle n'a comprises... cela a fini très mal pour les deux. Je dois dire que je n'étais pas toujours un cadeau...

### **Le point de bascule**

Il y a 8 ans... après une « chute professionnelle » et personnelle assez dure, je me suis retrouvé le jour de mon anniversaire, seul chez moi entouré de mon passé (livres et bibelots qui me suivent où que j'aille), assis un verre d'alcool à la main. Je regardais mon passé en regardant ces livres... je me suis demandé à quoi tout cela avait servi. Moi qui me croyais fort, brillant, intelligent. Moi qui me sentais responsable de mes actes jusqu'à en assumer les coûts, comme si moi j'étais le supérieur qui était capable d'en prendre plus que les autres, pourquoi n'étais-je toujours pas heureux? Oui j'avais fait plein de choses. Comme me le disait une amie, « mais quel âge as-tu, tu 92 ans pour avoir fait tout ce que tu as fait? ... » Oui en effet j'avais fait plein de choses, mais il me manquait l'essentiel. Comment être heureux? Je me sentais vide ou du moins hors du temps et de l'espace, là sans être là ... Ni triste ni heureux, sans émotion. La vie, la mort n'avaient plus aucun sens. Je ne savais plus si j'étais un « qui » ou un « quoi ». Plus rien n'avait de valeur... ni à mes yeux ni à mon cœur. J'avais l'impression de prendre mon dernier verre. Et je me suis dit... « Comme plus rien ne compte, plus rien ne te donne envie de continuer ta quête, qu'aimerais-tu faire en attendant de la fin... » ?

... Et là une réponse simple, mais oh combien merveilleuse et puissante m'est venue naturellement. « Je vais m'occuper de moi, me préparer à mourir... m'aimer sans aucune condition ». En pensant cela, j'ai senti en moi une plénitude se répandre dans tout mon corps, une félicité de lumière, un peu comme si je réintérais un état originel, qui avait toujours été là. Enfin! Et en effet je suis mort ce jour-là à l'oubli de moi-même! Je n'étais plus à la même place. J'étais ailleurs, ce que j'appelle aujourd'hui faire un saut quantique irréversible. J'avais couru toute ma vie un peu comme pour fuir un feu qui me poursuivait,

alors qu'il y avait belle lurette qu'il n'y avait plus rien , tout en cherchant le bonheur ailleurs, au travers les autres... alors qu'il était si proche.

Je venais de réaliser que tout ce que j'avais fait était pour m'amener à cette simplicité de l'amour de soi. C'est de là qu'est née cette union entre l'amour de moi, mes connaissances de l'invisible et cette volonté de transmettre ce que je venais de comprendre à tous ceux que je pouvais aider. Le S.H.E.M ou le Magnétisme Épigénétique naissait en même temps que ma nouvelle naissance à moi-même. C'est à partir de là que je me suis mis à forger les outils de l'amour de soi. À partir de ma compréhension de moi-même, mes outils se sont affinés par la pratique de mes soins. Je remarquais lors de consultations que 99% des personnes n'avaient que peu conscience de cet amour de soi, nécessaire à leur vie. La vie est fantastique!

Mais une dernière épreuve m'attendait et non des moindres. Alors que cela faisait plusieurs années que j'utilisais et peaufinais mes « outils », j'ai vécu, je crois, la pire souffrance de ma vie. Mensonges, trahisons, humiliations, rejets, non-respect, abus m'ont frappé avec une violence inouïe à un moment où je ne m'y attendais le moins. Une peine d'amour horrible, comme le sont sans doute toutes les peines d'amour. J'étais sonné, en état de choc, je me sentais perdu, en chute libre, impossible de me ressaisir. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait...en larmes pendant des jours avec une impression d'étouffement permanent, un manque vital. Fort heureusement, pour la 1ere fois de ma vie, je n'étais pas seul, j'avais proche de moi, des personnes qui ont joué un rôle vital. J'ai aussi osé demander de l'aide. Une d'entre elles est restée à mes côtés pendant tout ce temps et heureusement pour moi, je ne me suis pas réfugié dans la solitude. Je ne comprenais pas toute cette souffrance malgré, mes « outils ». J'avais beau les appliquer tant bien que mal, il semblait manqué d'efficacité. Pourtant simples, ils étaient lourds à mettre en branle, mon mental comprenait tout, mais mon viscéral refusait la vérité. Ah la vie! Pour faire une histoire courte, je venais de comprendre que pour aller au plus profond de moi, et me laisser aimer par moi-même il me fallait faire sauter cette carapace qui me servait de

peau. Cette carapace qui peu à peu avait remplacé ma peau. Cette carapace me faussait ma vision, me faussait mes croyances, me faussait mes perceptions... L'origine de cette souffrance, cet océan de feu dans laquelle je tentais de survivre avait été créé dans et par l'illusion. J'aimais une « illusion » et je niais la réalité.

À partir de ce moment avec cette dernière découverte de ma nature, mes outils retrouvèrent force et vigueur... Et m'ont permis de passer cette épreuve et d'en sortir plus épanoui et plus serein. Derrière cette souffrance créée par l'illusion de mes croyances, se cachait un monde d'amour, mon monde d'amour, je comprenais ce que m'aimer tel que je suis voulait dire. Je comprenais aussi que je ne suis pas une croyance, que je ne suis pas une perception, que je ne suis pas une souffrance. Ce que je perçois ou crois se construit au mieux de ce que je suis et au mieux de ce que je peux. Je dois être prudent sur les fondements de ma vérité. Oui cela peut m'engendrer de la souffrance. En comprenant les tenants et aboutissants de l'être que je suis, rien ne peut m'empêcher de m'aimer, rien ne peut m'empêcher d'être heureux même dans la souffrance, car je ne suis pas cette souffrance... Cela m'apporte une immense sérénité et une paix intérieure des plus douces.

Mon père est mort jeune d'un cancer, il était sa souffrance, c'est sa souffrance qui l'a tué. Il a fait, tout comme ma mère au mieux de ce qu'ils ont pu avec le mieux de ce qu'ils étaient. Je n'ai aucun regret, ni amertume, ni rancune de ce passé, car c'est de lui que je suis ce que je suis aujourd'hui. Il m'arrive souvent de prier pour eux en espérant que leur souffrance n'existe plus là où ils sont et que tout est pour le mieux. C'est de là que j'ai compris que le pardon ne sert à rien ainsi que l'acceptation. La transcendance est de sortir de son enveloppe telle un papillon, mais que cela ne peut se faire que par la seule loi, la seule responsabilité que nous devons assumer au mieux de ce que nous sommes et au mieux de ce que nous pouvons : s'aimer d'un amour inconditionnel afin de mettre en place une vibration de paix, de joie et d'harmonie.

Commencez par des gestes simples, des paroles simples. Oui parlez-vous avec douceur comme à une personne que vous chérissez, avec tendresse et compassion. Demandez-vous dès le réveil ; « Comment est-ce que je me sens ? » Prenez quelques secondes pour vous ressentir ... Prenez une profonde respiration par le nez, marquez un temps d'arrêt et expirez lentement par la bouche en étant à l'écoute de votre corps... une fois l'expiration terminée reprenez-en une autre ... et écoutez votre corps réagir à cette attention que vous lui portez. Si vous sentez qu'il se détend et bien c'est qu'il était tendu... Y avait-il un ours dans la chambre pour que vous soyez tendu? Non?! Alors, reprenez une grande respiration de soulagement... Ensuite, posez une dernière question : « Que vais-je faire maintenant pour me faire plaisir? ». Ne cherchez pas midi à 14h. Allez-y simplement, exemple : « Je vais m'étirer, car j'aime cela. » Et vous vous étirez en pleine conscience, en observant se plaisir que vous vous faites... « Mmm que j'aime cela... » Vous activez d'une façon consciente la sécrétion des hormones du plaisir qui sont les messagères du bonheur qui se propagent dans votre corps pour que toutes les cellules qui vous constituent soient informées qu'on les aime... Vous ne pouvez pas imaginer la puissance de l'amour qu'elles vont vous donner en retour ...

Comme le dit à travers ses conférences et ses consultations, Line Bolduc, avec qui je partage la même passion de vie : Renaitre du passé, passer des larmes au rire, de la peine à la joie. C'est le programme qu'elle vous offre!

Ce que cherchons toutes et tous c'est l'amour et la joie perpétuelle. La source se trouve en nous!

Aujourd'hui je reçois des personnes en consultation aux prises avec différents problèmes tant physique qu'émotionnel. J'ai le plaisir de transmettre l'enseignement du S.H.E.M à toutes celles et tous ceux qui souhaitent devenir les artisans conscients de leur bonheur et en propager les bienfaits autour d'eux.

Se choisir pour être heureux! C'est cela que j'ai envie de partager avec vous.

## L'auteur

### Giulio Fioravanti



Giulio Fioravanti est auteur, conférencier, formateur et praticien en santé globale. Il est né en Belgique et a vécu aussi en Italie et en France. Il vit au Québec depuis 1996. Ses études (Belgique) l'ont amené à être formé en sociologie, organisation des entreprises, droit social comparé, psychologie industrielle, économie et à cela se sont ajoutées diverses formations en lien avec la santé globale. En appui sur ces expériences, il a fait un virage professionnel qui l'a amené à exercer en santé. Il a toujours eu un sens inné pour la recherche, la culture, le mieux-être, et affectionne particulièrement tout ce qui touche à l'Épigénétique. De là, il a créé sa propre méthode d'intervention en santé globale : « Le Magnétisme-Épigénétique » unifie les nouvelles sciences, la spiritualité, le développement de conscience et la Santé optimum corps-esprit.

**SITE INTERNET :** [www.giuliofioravanti.com](http://www.giuliofioravanti.com) et [www.corpus-energie.ca](http://www.corpus-energie.ca)

---

# Nous ne sommes pas séparés

**Nous sommes tous reliés**

PAR AASHTI TOUSIGNANT

---



*« Libre et en paix, j'embrasse et je dis OUI à la Vie. »*

C'est un peu délicat de parler de ces moments si intimes qui ont marqué un avant et un après dans ma vie. J'en ai parlé très peu. C'est peut-être le bon moment pour vous les partager... Alors si cela résonne pour vous, accueillez.

Depuis aussi longtemps que je me rappelle, la Nature me parle. J'ai eu la chance de grandir au Québec et d'avoir comme terrain de jeu la forêt, les oiseaux, l'eau, les rochers, les champs de fleurs. Ce magnifique décor se transformait sous mes yeux au fil des saisons.

Je regardais et j'écoutais tout le vivant autour de moi. J'entendais l'esprit des arbres, des oiseaux, des plantes. Ils me parlaient et je les écoutais. Je posais mes questions sur la vie. Ils me montraient en direct la réponse. Ils me posaient des questions à leur tour et je leur démontrais par l'exemple ce que j'en comprenais. Ils étaient pour moi des grands livres ouverts me donnant accès à un réservoir de sagesse infinie.

Assise en contemplation ou en marchant, on discutait des heures et des heures. Plus que d'être des amis, ils étaient mes maîtres qui m'enseignaient les grandes lois cosmiques, les lois de la manifestation et surtout l'Art de vivre .

Je comprenais simplement, sans avoir à passer par l'analyse. Il n'y avait pas de doutes. J'étais tout ce que je voyais. Nous ne sommes pas séparés. La Nature qui nous semble être à l'extérieur de nous est un miroir, une manifestation, comme le sont nos corps. Un miroir de la Conscience absolue.

C'est la forêt et la nature qui étaient mon école. Je trouvais l'école académique « un peu beaucoup » ennuyante, car je n'y apprenais rien de vraiment « nouveau », c'est-à-dire relié au présent, à notre capacité de sentir en SOI. Tout venait du passé. J'étais assez rebelle et n'avais pas la langue dans ma poche pour exprimer ce que je pensais. Malgré cela je réussissais très bien. J'aimais y aller pour y rencontrer et partager avec des amis humains. Car même si je suis la septième d'une famille de sept enfants, j'étais souvent seule... ou presque...



Je croyais que tout le monde vivait et voyait la même chose que moi. Ce fut un grand deuil de réaliser qu'il en était autrement. Surtout de constater que mes parents et ma famille ne semblaient pas avoir accès à la profondeur et la richesse du Vivant qui nous entourait. Pour eux, un arbre était un arbre. Beau et utile ou non. C'était tout. Pour moi, il était une expression de la conscience, un grand H- ÊTRE.

Je me souviens encore de cette soirée d'hiver de mes 14 ans, où, étendue des heures dans la neige blanche sous le ciel étoilé, en communion avec « la grande Vie », je réalisai que l'on ne voyait ni n'entendait pas les mêmes choses. On ne vibrait pas sur les mêmes plans. J'en ai pleuré toute la nuit en demandant pardon... Pardon pour notre ignorance et notre aveuglement de notre vraie nature. Cette ignorance qui nous fait faire encore aujourd'hui trop de « bêtises humaines».

Dans ma vie, j'ai pleuré souvent, car je ressentais la souffrance de la TERRE et de ses habitants. Je le ressentais dans mon corps. Mais j'ai aussi pleuré de gratitude pour la Grâce et la Bonté qui nous inondent de sa lumière.

Un des nombreux cadeaux d'avoir une sensibilité élevée est d'avoir appris à « faire confiance » à ce que j'allais appeler plus tard l'INTUITION.

Cela a débuté en faisant confiance à la présence de mon guide dans les mondes subtils et invisibles. Une présence avec laquelle s'est installée graduellement une relation de respect et d'enseignement. Tout cela était pourtant bien concret et réel pour moi, je l'entendais dans la profondeur de mon cœur.

J'ai longtemps gardé cela pour moi. C'était tellement précieux et sacré et je savais qu'en dévoilant cela ouvertement, je serais peut-être jugée. J'avais peur de ce que l'on dirait...

Cette relation riche et intense dura plusieurs années, puis s'estompa doucement. C'était OK pour moi. Tout était dans l'ordre des choses. Cette connexion et cette écoute de mon Intuition sont demeurées. Je l'appelle souvent, le sage et le guide intérieur.

Un peu plus tard, entre 17 et 24 ans, j'ai rencontré des maîtres spirituels et chamanes qui m'ont tous confirmé dans ce que je vivais et dans ma capacité à être un catalyseur de transformation pour les gens. C'est lors d'une de ces rencontres auprès d'un chamane, lors d'un exercice de mort consciente où l'on quittait son corps en conscience, que j'ai vécu un autre *Pas-Sage* déterminant dans ma VIE.

J'ai en effet quitté mon corps que je voyais étendu et paisible sur le sol. Après avoir remercié et dit au revoir à tous mes proches, j'entrai dans un espace que j'appellerais « PUR AMOUR ». Je reconnus que j'étais enfin rentrée à la maison. Cet espace est hors du temps. Quelle joie immense dans le silence d'être enfin de retour. Qui m'y attendait ? Mon guide que je n'avais pas revu depuis quelques années. Il était là à m'accueillir à bras ouverts et moi je me réjouissais de respirer enfin dans la vibration de « PUR AMOUR », un « parfum » que je reconnaissais et que je cherchais à retrouver depuis longtemps.

Je suis restée là un moment. Je goûtais et partageais leur présence, comme jamais auparavant. Nous étions UNIS. Enfin RÉ-UNIS sur le même plan. J'étais toute « OUI » pour y rester toute ma VIE. Le souffle quittait aussi le corps physique étendu sur le sol... De toute façon, cela ne m'intéressait plus. Rien ne pourrait me séparer encore de l'AMOUR que je SUIS. Ma vie est ici, auprès des miens. Comment pourrais-je appeler cela autrement ? Les mots sont trop limités pour définir cette Réalité; la vérité de l'AMOUR! De la lumière, du VIVANT. Était-ce cela qu'on appelle DIEU?

Tout en douceur et avec tellement de bienveillance et de compassion, je les ai entendus me demander: es-tu certaine que tu souhaites nous rejoindre maintenant? Cela veut dire quitter définitivement ce corps? Je sentis un doute, une interrogation dans leurs regards. J'ai répondu : OUI, bien sûr, quoi d'autre serait plus important? Je n'ai rien à faire là-bas. Puis-je rester avec vous? Ici est ma demeure. L'un d'eux me répondit : tu as vu, goûté, senti, entendu... Tu es libre, tu peux choisir de rester ici, mais nous voulions surtout que tu te rappelles que tu es venue pour partager et vivre cet espace d'Amour avec les habitants de la Terre. Tu peux les aider à se rappeler qui ils sont. Qu'ils peuvent vivre dans la matière, et ressentir eux aussi cet état d'amour que tu ressens ici. La TERRE est vraiment un PARADIS. Car TOUT EST AMOUR !

Je leur ai répondu que si tel était leur souhait, je le ferais en sachant que ce ne serait pas facile, car les gens ne perçoivent pas que tous les habitants de tous les règnes de la Terre sont tous interreliés.

Ils m'ont remercié et m'ont dit que ce serait plus facile, car maintenant je me rappellerais. Et qu'eux, ils seraient à mes côtés.

Et c'est tout doucement que le souffle et la présence ont repris contact avec mon corps que je voyais comme une enveloppe que j'habitais. Une fois revenue, le chamane m'a confirmé que ce n'était pas juste ... « un beau trip ».

Depuis ce jour, ma vie a pris un tournant différent. Je me sens disciple de la Grande VIE, au service de la pureté, de la grandeur, de la sagesse bref, de l'AMOUR que nous sommes. Je sais jusqu'au plus profond de mes entrailles que nous sommes Un, que tous réunis, nous formons un grand organisme vivant. La même conscience qui se manifeste sous de multiples formes. La substance même est l'AMOUR. J'ai alors choisi d'apporter ma petite contribution, en réalisant et en offrant qui je suis vraiment. Redonner sa pleine valeur à notre passage sur cette planète Terre. La terre qui est donc notre mère pour ce temps.

Cet engagement a pris une nouvelle dimension lorsque quelques années plus tard j'ai rencontré mon maître OSHO et qu'il m'a offert un nom d'initié. Ça m'a pris plusieurs années avant de rencontrer OSHO en chair et en os. Il y avait des résistances et comme c'est souvent le cas pour les résistances, on ne les voit pas et on se justifie avec nos « croyances ». C'est donc en 1984, alors que j'avais 22 ans, que je fis cette rencontre significative. J'aime la saveur qui se dégage, la présence, la poésie et la richesse des enseignements. Mais je n'ai pas besoin d'un maître et n'en recherche pas. La nature est déjà mon maître. Alors en 1987, j'ai profondément entendu l'appel dans mon cœur et la résonance avec son message : «Connais-toi toi-même et sois ton propre maître».

Je ne pouvais plus faire semblant. J'ai dit oui ! J'étais loin de m'attendre à ce qui allait m'arriver. Et j'ai reçu mon nom initiatique : PREM AASHTI, ce qui signifie Paix et Amour. J'en suis bouleversée. « Je » ne comprends pas encore toute la portée de ce nom. Et comme par magie, c'est à dire par la loi de la synchronicité, tout s'est mis en place afin de me permettre d'aller en Inde, dans un ashram à Poona. J'y suis resté 6 mois.

Une autre expérience « ordinaire » allait me faire basculer, dans une nouvelle profondeur de mon cœur. Il était 18h et j'avais rendez-vous pour la méditation du soir en présence de OSHO. Il était faible et malade et ne sortait plus qu'une fois par jour. Je suis curieuse et excitée d'entrer dans ce «Buddha Hall», un étrange et magnifique temple à ciel ouvert. J'étais surtout curieuse et excitée de pouvoir enfin voir cet homme en chair et en os, un homme ordinaire tout comme vous et moi.

C'est touchant de voir tous ces gens en silence. Je trouve une place et m'assois. OSHO entre dans le temple. Je sais qu'il me voit, il n'y a plus que LUI et MOI, je sens qu'il voit à travers moi. Je suis transparente et me sens toute nue devant lui. C'est très impressionnant. Je respire, je suis émue, je suis honorée. Une seconde plus tard, mon corps s'effondre sur le sol et se prosterne aux pieds du

maître. La tête ne comprend rien, car ce geste de prosternation n'est pas dans ma culture et mes croyances. L'énergie est tellement forte que je me sens foudroyée. L'arrogance de celle qui croyait tout savoir et tout contrôler tombe soudainement pour ne laisser qu'un profond sentiment d'unité. Un grand cœur qui respire dans plusieurs formes, plusieurs corps, qui apparaissent séparés.

JE SUIS CELA.

Pendant cette période OSHO a quitté son corps. Une boucle se refermait. Je l'ai entendu dans mon cœur. Il m'a dit REGARDER... Je suis ici; je suis partout je suis dans TOUT. Les années qui ont suivi ont été un temps d'intégration, de reconnaissance et de grands nettoyages.

Je suis retournée à l'ashram pour une période de six mois. J'y suis restée pendant 5 ans. J'ai eu la chance d'y travailler en tant que thérapeute. L'ashram fut un endroit idéal pour y faire fleurir et asseoir ma Présence.

Je me croyais sédentaire et sans envie particulière de voyager. Aujourd'hui je suis devenue nomade et la vie m'invite à travailler dans plusieurs pays, différentes cultures. Et je réponds OUI à cet appel. J'écoute et je suis le courant de la rivière. Je suis toujours touchée et émerveillée de voir l'Étincelle de VIE qui se manifeste à travers les différentes fleurs que nous sommes dans ce grand jardin qu'on appelle la TERRE.

Les gens m'appellent parfois femme médecine, accoucheuse, éveilleuse de conscience, chamane, guérisseuse, sorcière, guide spirituelle... Vous pouvez m'appeler comme vous le voulez. C'est votre expérience qui est importante. Osez la vivre et la goûter pleinement, jusqu'au bout, jusqu'à disparaître et être embrassé par votre Vraie Nature.

Ici, aujourd'hui je vous écris. Je suis libre et en paix. Libre de ma petite ou grande histoire personnelle. Libre de celle qui cherche autre chose ou qui attend un ailleurs meilleur. La Paix est toujours là. Elle m'a rempli quand s'est arrêtée la lutte pour et la recherche d'être « quelqu'un ». Il n'y a plus de peur d'AIMER. Beaucoup de gratitude se trouve en mon cœur. Tout simplement, il ne reste qu'à offrir l'Amour qui me traverse. MERCI !

## **L'auteure**

### **Aashti Tousignant**



Québécoise d'origine, Aashti Tousignant est la fondatrice de l'École In-Tuition. Reconnue au niveau international, elle accompagne depuis 25 ans ceux et celles qui ont soif d'être libre, responsable et de vivre en pleine conscience. Sa présence inspirée et inspirante permet la transmission de connaissance et d'outils pratiques avec simplicité et humour et de façon tout-à-fait créative et intuitive. Voilà pourquoi on la désigne comme la femme de cœur, femme-médecine. Aashti favorise ce qu'elle appelle l'Écologie de l'ÊTRE. Elle partage des clés concrètes pour suivre en confiance l'appel du vivant afin de mieux manifester sa mission de vie. Elle travaille et partage son temps entre la France, l'Inde et le Québec.

**SITE INTERNET :** [www.ecoleintuition.com](http://www.ecoleintuition.com)

---

# Un état spontané d'illumination

**Une voie de transformation, une vie consciente**

PAR DR RICHARD MOSS

---



*« La nature constitue le meilleur miroir pour accéder à la plénitude et la beauté authentiques qui résident en chacun d'entre nous. »*

En 1977, Richard Moss pratiquait la médecine quand il fit l'expérience d'un état spontané d'illumination qui changea sa vie de façon irréversible et transforma profondément sa compréhension de la conscience et du comportement humains. Avec cette ouverture advint un nouveau niveau de sensibilité incluant une intuition supérieure, une perception subtile des enseignements mystiques et spirituels, ainsi que la capacité de sentir les champs d'énergie du corps.

Porté par cette intense ouverture qui exigeait un continuel examen de soi, il prit une année sabbatique dans sa pratique médicale et entama cette période en

suspendant ses activités habituelles. Pendant ce laps de temps, il médita spontanément chaque jour pendant des heures, et lut une vaste littérature, aussi bien spirituelle et psychanalytique que touchant les domaines de la poésie et de la mythologie. Par-dessus tout, il observa attentivement la nouvelle qualité d'énergie circulant dans son corps et la manière dont ses pensées généraient instantanément émotions et sensations.

De cette période introspective naquit sa compréhension que la cause fondamentale de la plupart de l'inutile souffrance humaine et des conflits qui en résultent proviennent de deux formes d'ignorance basiques : d'une part, l'identification sans questionnement à la pensée – spécialement à nos jugements et croyances – et, de l'autre, l'incapacité de la plupart des gens à affronter des sentiments menaçants de façon consciente, vulnérable et créatrice. Par ailleurs, il commença à reconnaître la présence du maître intérieur, essentiellement à travers les rêves. Il réalisa que, dans ce territoire inconnu, il était guidé par ceux-ci. C'est ainsi que débutèrent l'étude et la contemplation des rêves, qui est une partie centrale de son enseignement, de même que son immense respect pour la sagesse qui réside en chacun de nous.

### **Début de son travail d'enseignant**

Richard ne reprit jamais la médecine alors qu'il avait été un praticien aimé ; finalement, quelques-uns de ses anciens patients s'adressèrent à lui et commencèrent à le consulter à son domicile. Il s'asseyait avec eux, leur tenant longuement les mains en silence puis commençait à voir ce qui émergeait spontanément de leurs discussions. Lorsqu'une psychothérapeute voisine remarqua les profonds changements chez deux de ses patients qui étaient allés méditer avec Richard, elle organisa un séminaire pour elle et ses collègues afin qu'il partage ce qu'il découvrait. Telle est l'origine de son travail avec des individus et des groupes, qu'il a poursuivi et développé pendant 35 ans.



## **À propos de son travail et de son style d'enseignement**

Bien qu'il y ait eu plusieurs influences importantes dans sa vie, son travail a évolué indépendamment de toutes traditions spirituelles ou religieuses spécifiques. Son enseignement est une voie de transformation et de vie consciente, accessible à chacun. Ce que vous recevez si vous participez à l'un de ses séminaires ou l'une de ses retraites n'implique pas que vous adoptiez un nouveau système de croyances ou que vous rejoigniez une quelconque organisation ; il n'y a aucune pression pour que vous changiez, jusqu'à ce que vous le fassiez de votre plein gré, à partir de votre propre compréhension. Son travail consiste à vous inciter à vivre avec plénitude et créativité ce que vous êtes appelé à vivre. C'est une invitation à ce qu'il appelle une « vitalité radicale », soit une vitalité et une intelligence qui viennent de votre être le plus profond.

L'enseignement de Richard s'inspire d'un large éventail d'approches de la compréhension humaine aussi bien occidentale qu'orientale ; il a le don spécial de pouvoir communiquer les intuitions fondamentales de diverses traditions d'une façon contemporaine et toujours renouvelée. Aucune conférence ni aucun atelier proposé par Richard ne sont identiques, même quand ils concernent des thèmes similaires. Il organise chacun de ses enseignements de façon originale et vivante, avec la précieuse capacité d'induire chez son auditoire l'état de conscience dont il parle. Ses paroles émergent d'un lieu si intemporel et universel que les gens disent qu'ils sentent que c'est comme s'il lisait dans leur esprit et parlait directement à leurs besoins et à leurs problèmes actuels. Richard dispense son enseignement par ses conférences, ses séminaires intensifs de 3 à 5 jours de Travail Profond, et ses retraites de 10 jours de « Vitalité Radicale ».

Son style d'enseignement peut être très direct, mais toujours respectueux. Entre les sessions, il est facilement accessible et apprécie de partager ses repas avec les participants. Dans tous ses programmes, il guide ces derniers vers une profonde connexion à leur être essentiel. Son objectif consiste à ce que vous ne suiviez pas seulement son travail ou celui de quiconque, mais que vous

appreniez à devenir votre propre enseignant. Richard est réputé pour la richesse expérimentale de ses programmes. Les participants apprennent directement à éprouver leur conscience multidimensionnelle, ainsi qu'à reconnaître et se libérer de croyances limitantes. Il aide à développer une approche consciente face aux sentiments menaçants, particulièrement à la peur sous toutes ses formes, afin que vous appreniez à rencontrer ces espaces plus sombres de façon à la fois créatrice et libératrice.

Tous les outils et les pratiques que vous apprendrez sont destinés à être flexibles, pragmatiques et facilement adaptables à votre vie quand vous rentrerez chez vous. C'est un travail qui s'adresse à votre être tout entier : corps, esprit, sentiments, énergie et le mystère ineffable de votre essence, afin d'effectuer des changements essentiels et durables.

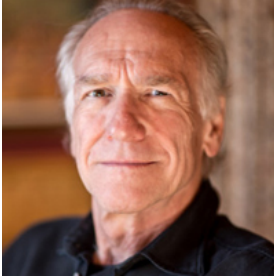
Dans les plus longues retraites et la plupart des sessions intensives de Travail Profond, il est rejoint par son associée de longue date, Annalisa Mather, dont la collaboration ajoute un équilibre féminin avec sa façon habile de guider plusieurs de ses exercices. Lors de chacune de ces retraites, Richard et Annalisa sont soutenus par une équipe d'anciens étudiants expérimentés, si bien que les participants reçoivent une attention individuelle avertie. Bien des gens qui ont travaillé avec Richard pendant des années sont parmi ses amis les plus proches, et la communauté des individus qui ont pratiqué ce travail se répand dans le monde entier. Alors que certains de ses programmes sont spécifiquement réservés à ceux qui ont déjà œuvré avec lui, il n'y a pas de hiérarchie entre les étudiants débutants et avancés, mais simplement des degrés de familiarité et d'amitié qui ont évolué au fil du temps.

Les plus longues retraites et plusieurs des séminaires intensifs de Travail Profond se déroulent dans des lieux soigneusement choisis, exceptionnels pour leur accès à la nature. En effet, Richard sait qu'un tel environnement a l'étonnante capacité de révéler de façon inattendue des moments de perspicacité – par

exemple à travers le chant d'un oiseau –, et que la nature constitue le meilleur miroir pour accéder à la plénitude et la beauté authentiques qui résident en chacun d'entre nous.

## **L'auteur**

### **Dr Richard Moss**



Richard Moss a reçu son B.A. de l'Université d'État de New York à Stony Brook en 1968 et son doctorat en médecine de New York Medical College en 1972. Il est un diplomate de l'American College of Emergency Medicine (1974) et de l'American College of Preventive Medicine (1979), et membre de l'American Holistic Medical Association. Richard a parlé à de nombreuses conférences, églises, organismes de formation, entreprises telles que Eli Lilly Pharmaceuticals, et à des institutions telles que l'Université de Harvard, l'Université de Chicago, l'Université de Stanford, UC Berkeley, et bien d'autres, tant en Amérique du Nord, en Europe, en Amérique du Sud et en Australie. Le travail de Richard est une forme d'art dynamique qu'il pratique depuis plus de 30 ans. Il nous apprend à vivre avec une présence exquise et nous donne les outils pour répondre à ce que la vie apporte avec force et grâce. Le Dr Richard Moss est l'auteur de nombreux livres dont huit livres traduits en français: 1) Plénitude, empathie et résilience; 2) Apprendre le Pouvoir de la Présence; 3) Le Mandala de l'Être: Découvrir le pouvoir de conscience; 4) Paroles des deux mondes; 5) Recueil de réflexions de sagesse; 6) Le Deuxième Miracle: Intimité, spiritualité et relation consciente; 7) Le Papillon Noir: Invitation à un Changement Radical; 8) Unifier; le Je qui est Nous: S'éveiller à des énergies supérieures grâce à l'amour inconditionnel.

**SITE INTERNET :** <http://richardmoss.com/> ou [www.voxpopuli.tv](http://www.voxpopuli.tv)

---

# Le scandale absolu de la vérité

Parcours d'un philosophe et d'un libre penseur du XXI ème siècle

PAR ANDRÉ MOREAU

---



*« Il y a une fin à tout ! »*

En 1968, c'est toujours la Grande Noirceur au Québec, la police cours encore après les philosophes et ceux-ci cherchent et lui échappé, la confrontation est inévitable.

- EXTRAIT DU JOURNAL PERSONNEL D'ANDRÉ MOREAU

Mardi 26 mars 1968

Ce matin je me suis levé très tôt. J'étais en train de prendre mon café quand j'ai reçu un télégramme de la direction du CÉGEP confirmant l'annulation de ma conférence. Les parents, devenus hystériques, se sont réunis d'urgence la nuit

dernière pour établir un plan d'action au cas où celui de la police échouerait. C'était la crise totale. Tous les services du CÉGEP sont paralysés. Les professeurs refusent d'enseigner ; les élèves font la grève. Il y a eu plusieurs appels à la bombe durant l'avant-midi. Les journaux ont lancé de l'huile sur le feu par des manchettes explosives. L'une d'entre elles déclare : 'Le Marquis de Sade déclenche une grève'. Il n'en fallait pas plus pour donner l'impression aux gens que le fameux marquis existe réellement. Le photographe d'un grand quotidien anglophone s'est présenté chez moi et m'a demandé en cassant le français : 'Est-ce que vous êtes le marquis ?'. J'ai eu toutes les peines du monde à le persuader que celui qu'il cherchait était mort depuis près de deux cents ans. Par contre, un groupe de policiers en civil, mandaté par les parents, s'est présenté au collège ce midi avec un mandat d'arrestation contre le Marquis de Sade. N'en croyant pas leurs oreilles, les étudiants qui étaient sur les lieux les ont envoyés au quatrième étage en leur déclarant qu'il était justement dans la classe du professeur Karl Marx. Entre temps, le sous-ministre de l'éducation est arrivé à l'Institut pour s'entretenir avec le directeur du CÉGEP et les policiers ont insisté pour le fouiller non sans protestations de sa part. À plusieurs reprises, j'ai été rejoint par les journalistes qui voulaient connaître mes intentions. Je leur ai dit que je comptais bien donner ma conférence quand même. Ce matin, les étudiants ont invité des orateurs de prestige pour venir les entretenir sur la liberté d'expression. Des dirigeants syndicaux, des hommes politiques de gauche, des avocats connus, des journalistes ont pris la parole, critiquant vertement le CÉGEP pour son attitude, conspuant le gouvernement, attaquant le Ministère de l'Éducation. À plusieurs reprises, des bagarres éclatèrent entre mes partisans et des contestataires de l'Institut. Au cours de cette assemblée, les professeurs décidèrent d'occuper l'amphithéâtre où je devais parler ce soir. Et c'est ce qu'ils ont fait cet après-midi après avoir réussi à tromper la vigilance des policiers massés sur les lieux. Devant cette action de groupe inattendue, le directeur les a d'abord sommés de quitter l'amphithéâtre et comme il n'obtenait pas de résultats, il les a fait expulser manu militari par les forces policières. Vexés, les professeurs ont rédigé un communiqué de presse dans lequel ils dénoncent vivement

l'attitude du directeur du CÉGEP à leur endroit. L'hostilité entre les deux campus est à son comble à la suite de cet incident. Le syndicat adverse a pris parti contre nous et a décidé de boycotter la manifestation de ce soir. Vers cinq heures, j'ai reçu un télégramme de Harry Bracken qui est présentement à Windsor. Il m'assure de son soutien ainsi que de celui du professeur Lascaris que j'ai rencontré l'année dernière à Québec. Je n'ai pas pu manger à cause de la tension. Vers huit heures, quand je me suis présenté à l'Institut, il y avait bien 2000 personnes sur les lieux et la brigade antiémeute venait de faire son entrée sur le campus à grand renfort de sirène. La foule menacée de rompre les barricades de la police. L'agitation avait atteint sa limite victime. J'ai stationné ma voiture devant l'immeuble. À peine avais-je montré la tête que les policiers et les journalistes me pressèrent de toute part. Il faisait clair comme en plein jour sous les projecteurs de la télévision. On m'interpelait en toutes les langues. Il y avait même le représentant de la communauté italienne de la métropole qui voulait que je fasse une déclaration. J'entendais les cris de mes collègues déchaînés à la suite de l'affront qui leur avait été fait l'après-midi. J'essayais de me diriger vers l'entrée principale que le directeur inquiet avait fait barricader, car, même s'il était clair aux yeux de tous que je ne pourrais faire ma conférence ce soir, je voulais m'assurer que les portes étaient bien fermées. Un capitaine de police me lut une sommation me demandant de quitter les lieux. Mais je réussis à le convaincre, malgré la bousculade qui régnait autour de moi, de me laisser me rendre jusqu'aux portes. Voyant ma cause perdue, je décidai de tout tenter pour me faire arrêter, espérant alerter l'opinion publique par mon emprisonnement. Je me mis donc à donner de grands coups de pieds dans les portes en verre dans l'espoir de les fracasser. Mais elles résistèrent et les policiers ne bronchèrent pas. Je dus donc rebrousser chemin. Alors, le capitaine me demanda de renvoyer la foule chez elle. Je voulus monter sur un camion de police avec un haut-parleur, mais on m'en empêcha. Je me résolus donc à parler du toit d'une automobile à la foule en délire. Ce fut pour inviter tout le monde à me suivre sur l'autre campus où l'on n'attendait pas à mon arrivée. Je leur dis aussi que ma conférence aurait lieu à l'université et que j'intenterais des poursuites contre le

CÉGEP. Quelques minutes plus tard, la rue qui borde le campus était transformée en champ de courses, chacun cherchant à rallier notre lieu de rendez-vous le plus tôt possible pour avoir les meilleures places. C'est ainsi que je me déplaçai dans un tumulte indescriptible, suivi par un cortège de voitures qui klaxonnaient sans arrêt, pendant que les forces de l'ordre empruntaient les rues avoisinantes afin d'arriver là-bas avant nous. Les jésuites qui ne nous attendaient pas ne purent qu'assister impuissants à l'invasion du collège par la foule. C'est là que je donnai une conférence de presse retentissante où je dénonçai l'action concertée du gouvernement et de la police pour brimer la liberté d'expression. Puis j'ai remercié tous ceux qui m'avaient assisté dans cette affaire et j'ai tiré ma révérence. Il y a une fin à tout. Je suis épuisé. Il est temps que je fasse le bilan de tout cela.

## **L'auteur**

### **André Moreau**



André Moreau est né à Montréal, le 8 février 1941. Docteur en philosophie de la Sorbonne en 1966, il poursuit des recherches en épistémologie au niveau postdoctoral et s'oriente vers la sexologie. Il publie son premier livre en 1969, crée un système philosophique, le Jovialisme, basé sur une vision du monde immatérialiste. Il fonde le Mouvement Jovialiste en 1970. Depuis il a publié 73 ouvrages et prononcé 20,000 conférences tant en Amérique du Nord qu'en Europe. Penseur éveillé très organisé, il nous confronte au mystère de la vie en nous proposant une série d'expériences métaphysiques totales et inédites. Il ne se présente ni comme un historien, ni comme un érudit, mais comme un chasseur d'évidences sauvages.

Site Internet : [www.andremoreau.ca](http://www.andremoreau.ca) ou [www.voxpopuli.tv](http://www.voxpopuli.tv)



## AIDEZ-NOUS À FAIRE CIRCULER CE LIVRE

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

MERCI DE CRÉER L'EFFET PAPILLON !

---

Ce livre électronique vous est offert gracieusement par [www.ConversationPapillon.com](http://www.ConversationPapillon.com) les sites francophones de référence en développement personnel, santé et mieux-être global. **Ce livre est aussi le prolongement du Télésommet du développement personnel et du mieux-être** : <http://www.developpementpersonnel.tv>

Merci à tous les auteurs qui ont participé à la concrétisation de ce projet unificateur. Merci à vous tous qui, à votre tour, le relayerez en le faisant circuler et en l'offrant au plus grand nombre de gens possible.  
Que la lumière brille en vous et autour de vous !

### **Suivez-nous sur NOS RÉSEAUX SOCIAUX**



<http://facebook.com/conversationpapillon>



<http://youtube.com/conversationpapillon>



<http://twitter.com/conversapapillon>



<https://plus.google.com/+DeveloppementpersonnelTv/>

*Les textes apparaissant dans le eBook «Points de bascule» sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs. Les Productions Alchymed inc., Conversation Papillon ou autres sites associés ou affiliés, ses dirigeants et/ou toute personne associée à cet ouvrage, ne font aucune promesse ou déclaration, n'offrent aucune garantie, ne posent aucun diagnostic, ni ne traitent aucun problème de santé particulier. Tout traitement médical et son suivi restent sous votre entière responsabilité. Chaque individu est entièrement et totalement libre d'agir selon sa volonté et sa conscience.*