

*Conversations
avec
mon corps*

Christiane Kolly

En développement personnel, nous avons coutume après quelques respirations profondes, de nous détendre, assis ou allongés. Nous prenons contact avec chaque partie du corps afin de calmer les tensions qui pourraient y résider.

Certains commencent par le bout des pieds, d'autres par le tronc, l'important réside dans le fait de se concentrer sur soi et ce qui se passe dans le corps.

Une fois celui-ci détendu, nous pouvons alors établir une forme de dialogue avec une partie douloureuse ou une peur qui se loge quelque part.

Ce livre a été écrit sur la base de ces différents dialogues et de l'enseignement de l'école de vie Ecoute ton corps, ainsi que de réflexions personnelles.

Il se veut un outil, une piste pour quiconque désire entamer de tels dialogues.

L'état normal du corps est d'être en santé. Lorsqu'il y a dysfonctionnement, il vous envoie un message. Vous avez une manière de penser liée à l'endroit qui pose problème, qui n'est pas bonne pour l'être que vous êtes et pour son évolution.

Avant-propos

Ce n'est jamais ce que vous faites qui pose problème, mais bien la manière de penser que vous avez à ce sujet.

Eh bien, à vous de converser maintenant...

Conversation avec mon cœur

J'ai le cœur qui palpite! Ça va vite, il donne des coups dans ma poitrine, comme si je sentais le passage de chaque aile d'un moulin à vent! Pourquoi s'emballe-t-il comme ça?

Je suis fatigué! Tu m'en demandes tellement...

Voilà qu'il me répond maintenant. Dialoguer avec mon cœur, pourquoi pas? Voyons... Tu dis mon cœur que je t'en demande beaucoup? Peux-tu développer?

Tu sais que je bats pour toi environ trente six millions de fois par année, que tu dors ou que tu sois réveillée. J'organise la circulation de ton sang dans plus de cent mille kilomètres de veines, d'artères et de couloirs si petits que les hommes les ont nommés capillaires.

Oui, il paraît... Merci, mais tu fais ton travail de cœur, alors où est le problème?

J'y arrive, mais avant encore un chiffre, combien crois-tu que cela fasse de litres de sang par année que je fais circuler pour toi?

Des milliers je suppose.

Cela fait en moyenne deux millions et sept cent mille litres. Ça c'est le travail normal du cœur. De plus, tu me surcharges avec beaucoup d'autres travaux que tu pourrais m'éviter.

De quels travaux parles-tu?

Ceux qui me demandent le plus d'énergie, qui me font battre plus fort? Lorsque tu as peur de quelque chose tes glandes surrénales produisent de l'adrénaline qui m'envoie un surplus d'énergie pour résister à une situation où tu te sens en danger. Alors je bats, je bats mais j'ai souvent l'impression que cela aurait pu être évité, si tu prenais seulement de temps en temps un moment pour réfléchir et te regarder en face.

Cela se produit tout seul, la peur est incontrôlable. Je me sens mal tout entière quand je vis des moments comme ceux-là.

Je te suggère de réfléchir aux raisons réelles de tes peurs. Première question, te rends-tu vraiment compte quand cela t'arrive?

Où veux-tu en venir?

Si tu te trouves en forêt et que tu vois venir un ours dans ta direction, ou, si tu dévalés à toute allure une pente sans savoir vraiment comment tu vas t'arrêter, la peur est réelle parce que ton corps physique est en danger. Tu as besoin d'un surplus d'énergie pour réagir rapidement et te sauver de cette situation difficile. Mais reconnais que ce genre de situation n'arrive pas tous les jours, une peur réelle est plutôt rare!

Oui, tu as raison mon cœur, les peurs où le corps physique est en danger sont assez inhabituelles. Mais alors de quoi parles-tu?

Je te parle de peurs telles que, être rejetée, être humiliée, être abandonnée, être ridicule. Un exemple. La dernière fois que tu t'es trouvée au centre commercial et que tu as vu de loin une personne que tu connais et à

qui tu reconnais beaucoup de qualités, tu aimes sa présence, tu aurais voulu parler avec elle un instant, aller prendre un café. Au même moment, elle a retrouvé quelqu'un et est partie en grande conversation. Elle ne t'a même pas vue. Quel sentiment as-tu eu à ce moment-là? Ne t'es-tu pas sentie rejetée? D'ailleurs, j'ai battu plus fort tout-à-coup... Alors

Oui, je me suis sentie mise de côté. J'ai pensé qu'elle préférerait l'autre et cela m'a rendue très triste.

As-tu seulement vérifié? Peut-être ne t'a-t-elle même pas vue. Si tu voulais vraiment passer un moment avec elle, tu pouvais aller vers elle et le lui demander. Tu aurais été au clair. Bien sûr qu'elle aurait pu refuser. Tu aurais eu la confirmation de ta peur, elle ne t'aime pas, elle préfère la compagnie des autres, elle est indifférente à toi, cet attrait n'est pas réciproque.

Tu as vu juste. En l'occurrence, que proposes-tu comme attitude?

Je suis un spécialiste. Réfléchis. Je suis le centre de ton corps, au niveau émotionnel à quoi sert le cœur?

A aimer...

Bingo, à aimer. Alors, continuons avec l'exemple du supermarché. Dans le pire des cas, mais ce n'est pas une certitude, la personne n'apprécie guère ta compagnie. Deuxième question, crois-tu vraiment que l'on puisse être aimé de tout le monde. Les politiciens te le diront, faire plus de cinquante pour cent de fans, c'est déjà beau. Cela veut dire qu'il n'y a qu'une possibilité sur deux pour qu'une personne t'apprécie, et cela dans le meilleur des cas... tu veux vraiment subir cette loi du sort?

Non... Que proposes-tu comme solution miracle?

Tu as raison de parler de miracle, cela peut lui ressembler, mais c'est bien plus simple. Au lieu d'attendre l'amour des autres, aime-toi toi-même... Cela fait partie des premiers commandements que tu as appris enfant, t'en souviens-tu? Tu aimeras Dieu, ton prochain et toi-même.

Voilà que tu me parles de religion, et si je te disais que je n'y crois pas?

Veux-tu une solution à ton problème? Oublie le mot religion! Garde à l'esprit qu'elles enseignent toutes la même chose, l'amour. Si cela permet d'améliorer ta vie, ton bien-être, tu peux le voir comme une philosophie. Aimer Dieu, n'est-ce pas aimer une forme d'énergie, aimer la vie aimer les montagnes la mer les arbres les fleurs les animaux et la liste pourrait être longue.

Tu parles de la nature et des animaux?

Oui, cela peut aussi s'étendre à la beauté du ciel étoilé et aux trésors minéraux que l'on peut trouver enfouis sous terre.

C'est vrai, on dit que cela ouvre le cœur de regarder un beau ciel étoilé ou un diamant aux mille couleurs.

Fais attention à ce que tu dis, j'y reviendrai. Pour l'instant, continuons avec l'amour. Aimer son prochain. Je te donne une astuce qui va t'aider à aimer ton prochain. Imagine que chaque être humain est une créature de Dieu... comme toi-même tu es une créature de Dieu. Encore lui je sais, mais c'est vraiment le moyen sûr pour toi d'aller vers l'harmonie et l'équilibre.

Je ne l'ai pas vraiment appris comme cela, Dieu. C'était plutôt un juge omniprésent qui séparait le monde en deux, les bons

des méchants. Le nombre de possibilités de faire partie des méchants étant si grand, je me retrouvais souvent avec eux... Alors, j'ai un peu laissé de côté ce Dieu sévère et distant qui avait à mon goût beaucoup trop d'intermédiaires sur terre...

Je comprends... Mais sois indulgente! Chacun fait de son mieux, et ceux qui t'ont paru sévères aussi croyaient être dans le vrai. Aujourd'hui, tu es adulte et tu peux te faire ta propre idée. Ainsi, si c'est pour te sentir mieux dans ta peau, pourquoi ne pas croire à quelque chose qui t'apaise? Que risques-tu?

Cela me semble intelligent, confortable, peut-on résumer?

Aime la nature, aime les minéraux les végétaux les animaux la terre qui te nourrit, le ciel au-dessus de ta tête. Aime les hommes en cherchant le meilleur dans chacun d'eux. Mais surtout [AIME-TOI].

Comment cela? Tu me demandes d'être orgueilleuse?

Non. Aime-toi sincèrement. Donne-toi l'amour que tu attends des autres. Fais-toi dix compliments chaque matin. Félicite-toi de chaque petite victoire sur l'adversité. Pardonne-toi si tu n'as pas été à la hauteur. Aies de la compassion pour toi-même. Tu vois comme cela peut être plus simple? Au lieu d'attendre d'être appréciée, aimée, reconnue, admirée par les autres, aime-toi toi-même. Ton besoin journalier d'amour sera assurément comblé. Attendre l'amour des autres, c'est plus incertain.

Cela a beaucoup de sens, je vais essayer...

Comment tu fais pour essayer, cela veut déjà un peu dire que tu ne le feras pas. Non, aime-toi un point c'est tout. Écris-le partout, dans ton agenda, sur la porte du frigo, sur le miroir de la salle de bains. Pour renverser le

mouvement il faudra un peu de temps. Arrête de te critiquer sans cesse. Arrête de rechercher l'amour chez les autres. AIME-TOI.

Mais l'amour, c'est aussi à deux?

Etre amoureux? La passion? La aussi, j'ai deux ou trois choses à te dire. Il ne faut pas confondre l'amour et la passion, la fusion. Quant tu tombes (et le mot veux bien dire ce qu'il veut dire) amoureux, tu oublies tout le reste. Ce qui compte dans ta vie c'est de te trouver à côté de l'être aimé. Tu te retrouves dans un état second.

Un état si bon... Je vole, je plane, il y a des étoiles dans ses yeux et il allume des étoiles dans les miens. Plus rien n'existe que lui et moi et nous voyageons sur une autre planète, celle de l'amour.

Non, ce n'est pas de l'amour. Cette attirance réciproque existe depuis toujours entre mâle et femelle, c'est comme ça que l'on procrée... Il est préférable que ce soit réciproque sinon attention au rejet ou tout autre blessure qui se réveillera.

Tu es vraiment terre à terre pour un cœur... Que fais-tu de toutes ces belles histoires d'amour. Samson et Dalila, Roméo et Juliette, toutes les princesses et tous les princes charmants...

Les contes sont riches d'enseignements pour les humains. Justement dans ces histoires, ce sont les épreuves de la vie qui font que l'amour entre l'homme et la femme devient plus fort et qu'il résiste. Les premiers moments, c'est comme l'allumage, la mise en route. Ensuite, c'est la qualité de chaque partenaire et la qualité du voyage qui font la différence.

Et l'amour sans problème [Ils se marièrent et eurent

beaucoup d'enfants] qui fait rêver toutes les petites filles?

C'est à ce moment-là que commence vraiment l'histoire. Deux êtres l'un à côté de l'autre vont apprendre à [arrondir les angles] pour ne pas se blesser sur un angle affûté...

Il me semble que cela devient moins passionnant?

Apprendre à aimer, sans attente, en respectant son espace et celui de l'autre, en se donnant le droit d'avoir des besoins, des limites, des désirs, des faiblesses, en acceptant même si on est pas d'accord ou si on ne comprend pas, aimer d'une manière inconditionnelle, voilà le vrai amour, l'amour libre. Voilà qui est loin de manquer de piquant...

Il faut être une sainte pour arriver à aimer comme cela?

Si tu veux. Mais d'abord, c'est une manière intelligente puisque toi seule tient les rênes et moi je donnerai de l'amour de la compassion du pardon, tu n'attendras rien en retour puisque tu auras appris à t'aimer toi-même. L'amour de l'autre, ce sera cadeau.

Je fais quoi en ce moment?

Tu ne respectes pas toujours l'espace de l'autre. Tu veux le changer, gommer ses défauts certainement parce qu'ils te rappellent les tiens, tu contrôles, tu tiens le [carnet du lait], mais oui quand tu dis, j'ai fait ceci et cela pour toi, c'est à toi maintenant, je veux ceci ou cela...

Tu as raison... le cœur, de plus cela me paraît plus détaché, plus léger à vivre...

Il y a encore une chose qui me fatigue... Tu veux toujours te plier en quatre pour aider les autres. C'est

une belle qualité que d'aimer aider les autres, la question est de savoir pourquoi tu le fais. Est-ce juste pour rendre service? Qu'attends-tu en retour? Une éternelle reconnaissance? La réciprocité en cas de besoin?

Évidemment, si je rends un service, la personne pourra au moins avoir la délicatesse de m'en rendre un autre en cas de besoin?

Et voilà... source de déceptions... Si tu donnes vraiment un coup de main et n'attends rien en retour, tu seras libre. Ou alors dis-le [Je te rends service et j'attends que si j'en ai besoin tu fasses la même chose pour moi]. N'est-ce pas préférable? Je te suggère de croire plutôt à la loi de cause à effet, tu récoltes ce que tu sèmes. Mais ce n'est pas à toi de décider à quel moment et par quel personnage cela arrive. Laisse faire...

Chapeau bas, le cœur, tu es un grand sage et intelligent avec cela.

Maintenant que tu m'écoutes un peu, j'ai encore quelques conseils à te donner.

De quoi s'agit-il?

Je suis à ton service, je bats pour toi, je te montre comment aimer pardonner avoir de la compassion... Je suis quelquefois décontenancé quand j'entends de ta bouche [Cela me fend le cœur] ou [je te donne mon cœur] ou [J'ai le cœur qui éclate] ou [J'ai le cœur brisé] ou [J'ai le cœur coupé en deux].

Ces mots s'utilisent pour exprimer des sentiments de tristesse et de chagrin.

Je suis un organe, je suis fait aussi de matière. Quand tu dis que cela me fend, que je suis brisé, que tu me

donnes à quelqu'un, je fais quoi?

C'est une question de langage.

Fais attention aux mots que tu utilises, je connais le sens des mots fendre, briser, et je vois cela comme une fin pour toi et moi...

Non, je tiens beaucoup à toi. Je ferai attention à mon langage.

Je peux battre encore longtemps si tu écoutes ces quelques conseils et si tu me délivres de ce qui n'est pas bon pour toi et qui représente aussi une surcharge de travail pour moi.

D'accord. Quand tu te mettras à battre plus fort comme ce matin je penserai à ce que tu m'as dit.

Je vis au milieu de ton corps, je communique avec toutes les parties de ton corps physique, mais aussi avec ton mental, ta tête. Pour terminer cette conversation, note encore quelque chose, j'ai besoin d'harmonie entre la tête, le corps et moi, le cœur.

La tête, le corps et le cœur?

Oui, si ta tête, qui est une forte tête, veut toujours avoir le dessus et ne pas laisser les sentiments d'amour de pardon de compassion prendre le dessus, ce n'est pas bon pour nous. Si le corps a besoin de repos, ou d'exercice, écoute-le aussi, aime-le ce sera bon pour nous... Pour notre bien, en cas de doute, laisse-moi le pouvoir de décision, avec ma philosophie, tu ne peux pas te tromper...

Conversation avec ma peau

Ça me démange, ça me picote tellement que même devant les gens, je suis parfois obligée de me gratter?

Heureusement que ça se passe à la tête!

Oh, c'est déjà arrivé que ce soit à un endroit vraiment beaucoup plus délicat, intouchable en public, comme le sexe ou l'anus! Et là... attends une minute, tu me parles, alors tu peux me dire pourquoi tu me joues ce mauvais tour?

Je ne te joue aucun mauvais tour, je suis comme les autres parties de ton corps, là pour te rendre service, au service du tout comme le tout est à mon service.

Alors pourquoi ces démangeaisons?

Ça a commencé il y a longtemps, quand tu étais enfant, mais avant, parlons toi et moi de quelque chose qui me tracasse. Quand tu dis [Cela coûte la peau des fesses] tu entends quoi?

Très cher, ma chère.

Tu ne serais quand même pas prête à troquer une partie de peau pour autre chose?

Bien sûr que non, je tiens beaucoup à toi et cette partie féminine, érotique, d'autant plus.

Quand tu dis [Je l'ai payé la peau des fesses] que suis-je supposé en déduire?

Je répète, très chère ma chère.

Tu peux éviter s'il te plaît. Je ne comprends pas vraiment le sens figuré. Si tu continues, je devrai réagir au sens propre et cela risque d'être fort inconfortable! Ce n'est pas une menace, rassure-toi. Je veux simplement te faire comprendre que ta pensée, tes paroles, ce que tu transmets devrait être clair, dénué d'ambiguïté de ce genre.

Je te comprends et te promets d'y faire attention. J'y pense, dire de quelqu'un qu'[Il n'a que la peau et les os] est une expression difficile à entendre aussi?

Imagine, une personne déjà sur le point de disparaître par sa maigreur, il est préférable de relever ce qu'elle a de plus en chair.

J'ai l'habitude de dire que [J'ai la peau dure], dans le sens que je suis une coriace, et pourtant ma peau est douce, c'est une contradiction?

Je sais que tu t'es longtemps campée dans le personnage coriace prêt à affronter n'importe quelle bataille, mais au fond tu n'es pas ce personnage.

Là tu me bouscules, tu insinues que je suis douce mais que je n'ose pas le montrer?

Bravo. Et je sais même pourquoi tu n'oses pas révéler ta douceur.

Etre une femme aujourd'hui, dans ce monde encore dirigé en grande majorité par des hommes, il faut se montrer forte, résistant à n'importe quelle catastrophe, cacher ses

émotions, garder le front haut en toutes circonstances.

Tu crois cela? Tu t'es coulée dans ce moule de femme féministe forte, mais moi ta peau je suis douce. Dans ta vraie nature, il y a beaucoup de douceur.

[Les gens trop gentils se font manger tout crus].

En voilà une belle croyance. Tu es persuadée que si tu te montres douce, tu vas te faire avoir, surtout par les hommes. Tu as attiré dans ta vie des circonstances qui te donnent raison. Chaque fois que tu as succombé à la gentillesse, à la douceur, tu t'es pris un arnaque?

Tu sais bien. Et de belles façons. On dirait même qu'il y a de la bêtise là derrière parce que la leçon, je l'ai reçue plusieurs fois. Comment éviter que cela ne recommence?

Réfléchis. Comment se déroule le film? Tu es attirée par un homme. Au départ tu es méfiante. Mais après quelques petits cadeaux, flatteries et caresses dans le sens du poil, tu succombes. C'est comme si tu en oubliais d'utiliser ton intelligence. T'étant privée d'utiliser ta douceur trop longtemps, tu relâches complètement, sans même voir les indices flagrants de possible ambiguïté. Tu préfères baigner dans une espèce de flou artistique rose, plutôt que de réagir.

Ces instants de douceur de tendre communion sont si bons. Mettre à ce moment-là, le doigt sur ce qui ne va pas? Non, je préfère faire durer le plus longtemps possible les premiers délices.

Tu fais l'autruche. Tu mets la tête dans le sable. Et le jour où tu la ressors, désillusions amertume sentiment de trahison, tu trouves vraiment que le jeu en vaut la chandelle?

Mais tu disais que je suis douce.

Ta vraie nature est douce. Cela ne veut pas dire naïve et crédule. Sépare les deux choses. Donne-toi de la douceur, donne de la douceur, ce monde en manque tant. Mais si quelqu'un tente de te manipuler sache être ferme, déterminée. Tu n'as plus besoin d'être gentille pour être aimée.

Comme quand j'étais enfant? Oui, pour être aimée je croyais qu'il fallait être sage obéissante brillante.

N'essaie pas de mettre la responsabilité sur les autres, sur tes parents. C'est toi qui as choisi ce comportement pour plaire parce que c'était plus confortable pour toi. Tu n'as pas vu que tu y perdais en authenticité. Tu as fabriqué un personnage à la mesure de ta croyance.

Je suis d'accord, étant enfant j'ai agi comme ça, mais plus tard, j'ai changé je suis devenue moi-même.

Mais non, tu es partie dans l'autre sens, comme le battant d'une cloche. Quand il se trouve près d'un bord, il ne peut pas s'arrêter au milieu, il est obligé de partir dans l'autre sens pour finir par se stabiliser au milieu. L'équilibre est au milieu, en tout. La douceur de ton enfance ou de tes moments de somnolence où tu refusais de voir les indices de vérités, puis la combativité de la carriériste, de la féministe et enfin l'harmonie de la femme douce qui sait aussi devenir guerrière s'il le faut.

Belle leçon, merci la peau. Parlons un peu de couleurs, qu'as-tu à dire de la couleur de la peau?

La couleur. Etre noir au milieu des noirs ne pose aucun problème quant à la couleur de la peau. Etre blanc au milieu des blancs non plus. C'est la différence qui pose un problème. Nous sommes nombreux à avoir une peur

atavique de ceux qui ne sont pas comme nous. Le reste, ce n'est qu'affaire de mode. Il fut un temps où être le plus blanc possible était du meilleur goût. Vers la fin du vingtième siècle, avoir une peau bronzée toute l'année donnait l'impression de rester un éternel jeune cadre dynamique. Aujourd'hui, la mode est à la protection. Se protéger des rayons du soleil, se protéger du froid, se protéger de tout. Quelles peurs se cachent derrière tout cela?

La, tu t'égares?

Oui, c'est vrai, c'est un autre débat. Relevons seulement que les hommes sont devenus beaucoup plus fragiles aux effets du soleil. Le mot [cancer] fait quelquefois bien plus de mal que la maladie elle-même. Le cancer est une altération des cellules elles-mêmes et déviation du mécanisme de reproduction de tout un groupe cellulaire.

Tu n'aurais pas une explication plus simple.

L'être humain est devenu moins résistant. Ces cellules ne se régénèrent plus. Je suis l'enveloppe extérieure du corps, la protection. Je suis aussi le contact direct avec l'extérieur. Je lance un message en diminuant cette protection. L'homme devrait se demander pourquoi cela arrive, comme pour n'importe quel malaise, quelle maladie, quel accident?

Et pourquoi cela arrive-t-il?

En ce qui concerne le cancer, la question sera abordée avec les seins. Je préfère en revenir à toi. Quels problèmes je te pose, en ce moment par exemple?

Rien de particulier. Remarque, depuis de nombreuses années, une réaction m'énerve beaucoup. J'aime boire un verre de vin, quelquefois davantage. Quand je suis au restaurant, je bois une première gorgée du verre que j'ai

commandé et trente secondes après j'attrape des rougeurs dans le cou et je sens la chaleur qui monte sur mon visage, pourquoi me fais-tu cela?

Tu aimes le vin. Tu en commandes un verre avec ton plat du jour. Mais lorsque tu bois la première gorgée, que se passe-t-il dans ta tête?

Je commande un verre d'eau avec!

Pourquoi cette réflexion? Que se passe-t-il quand tu bois ta première gorgée?

J'assume, je me dis qu'aujourd'hui, pour une femme qui mange seule au restaurant, il n'y a pas de honte à boire un verre de vin. Mais voilà, je sens monter la chaleur depuis la gorge vers le cou et je sais que les rougeurs m'envahissent.

Pas de honte à boire un verre de vin! Pourquoi serait-ce honteux?

Pendant longtemps, une femme n'allait pas seule au restaurant. La plupart des femmes ne boivent que de l'eau minérale, des tisanes ou du café, au restaurant. Je me dis haut et fort qu'il n'y a pas de honte, mais au fond, j'ai peur que les gens me prennent pour une alcoolique.

Tu as peur de ce que les autres pensent à ce point? Et si je te disais que la grande majorité s'en fiche complètement.

Je le sais avec ma tête. Mais même si je le sais, il suffit qu'il y ait une personne qui me regarde un peu trop longtemps et je fais une crise de paranoïa.

Le message que je t'envoie, c'est de t'aimer, de te donner toi-même de l'estime. Je le répète et le répéterai encore souvent. A ton âge, tu peux te passer de l'opinion

des autres. Les rougeurs c'est pour te dire que tu as une manière de penser qui n'est pas bonne pour toi. Accepte-toi comme tu es, en aimant le vin.

L'abus d'alcool actuellement est un problème soulevé chaque jour, chaque heure, chaque minute à la télévision, à la radio, dans les journaux. Boire un verre de rouge, cela est devenu criminel. D'ailleurs si quelqu'un se fait prendre avec un taux d'alcoolémie supérieure à ce qui est autorisé et qu'il récidive, il est puni souvent plus sévèrement qu'un autre qui a tué par négligence ou un troisième qui lors d'un accident a fait des dégâts pour plusieurs milliers de francs. Le premier n'a causé aucun dommage, il a enfreint la loi, c'est tout.

Je sens que cela te provoque d'autres symptômes? Raconte-moi!

Oui, ça me gratte dans le dos et mon cœur bat la chamade. Ça me met en colère, la pression de la collectivité, comme si nous n'étions tous que des attardés. L'alcool et le tabac (je fume aussi) les deux ennemis publics du moment.

Laisse sortir cette colère, la retenir, la contenir c'est malsain. Je serai obligée de t'envoyer une bonne démangeaison pour te faire comprendre.

D'accord. Toutes les personnes quotidiennement de mauvaise humeur font bien plus de mal à leur entourage que celles qui boivent un verre ou fument une cigarette. La violence les guerres les catastrophes les accidents qui sont montrés en direct, élevés au grade de scoop par les médias font beaucoup de mal dans les esprits et de cela on en parle peu. Il y a pire. Toute la violence imaginée par les gens de cinémas ou de télévision et que nos enfants regardent cela gangrène la société de demain. J'irai même plus loin en disant que la

publicité est mensongère, elle fait miroiter aux individus un semblant de bonheur par la consommation par le matériel, alors que toi et moi nous savons que le bonheur est à l'intérieur.

Tu as raison pour toi-même. Laisse chacun faire son chemin pour découvrir son essence. Toi l'épicurienne, tu ne vas pas cracher dans la soupe. Malheureusement pour toi, l'alcool et la cigarette sont des dépendances visibles, tandis que la mauvaise humeur la méchanceté la dépendance aux mauvaises nouvelles, aux films catastrophes, cela se remarque moins.

Domage. Il est vrai que nous vivons sur la planète terre pour faire l'expérience de la matière, mais pourquoi avons-nous oublié les êtres spirituels que nous sommes aussi?

Pourquoi? Je te suggère de t'en préoccuper pour toi-même et de laisser faire les autres! La colère est passée?

Oui, ça va mieux. A propos la peau, pourquoi la plupart des enfants attrapent des maladies de peau, rougeole rubéole varicelle et j'en passe.

L'enfant ne peut pas toujours piquer une bonne colère comme tu l'as fait plus haut. Il ne sait pas comment faire pour exprimer ce qu'il ressent intérieurement. Son corps, sa peau envoie un message aux adultes qui l'entourent. Et comme par miracle toute l'attention dont il avait besoin, il l'obtient. Il est intéressant de remarquer que ces maladies affectent en même temps les yeux, le nez, les oreilles et la gorge. Ces enfants ont une grande difficulté momentanée de communiquer. Encore que de nos jours et heureusement, ils expriment leur point de vue, haut et fort, de plus en plus tôt.

Autre chose, il m'est arrivé que tu sois sèche, problème qui finit en démangeaisons désagréables.

De quelle partie du corps s'agissait-il?

Les jambes, enfin une partie à l'intérieur des cuisses qui me démangeait beaucoup.

Et que se passait-il dans ta vie à ce moment-là?

La totale. Problèmes relationnels avec l'homme avec qui je vis. Il parle peu et j'avais décidé de ne pas parler non plus, de ne pas aller vers lui (avec mes jambes, tiens...)

Tu commences à faire les réponses toute seule! On peut dire qu'en l'occurrence, tu étais sèche, tu ne voulais pas aller vers lui?

C'est cela. Et j'ai soigné cette sécheresse avec de la crème. Non, je plaisante. La crème a bien aidé, mais c'est lui qui finalement a rompu le silence. En deux heures, nous avons parlé et tout s'est arrangé. Durant la même période, j'avais trouvé un travail qui ne me disait rien de bon.

Une impression?

Oui, une impression qui s'est d'ailleurs confirmée puisque je n'y suis restée qu'un mois. En fait, je m'étais fait une promesse, celle d'aller où la vie m'amènerait.

Je me souviens que tu n'avais pas vraiment lâché prise. Tu allais vers ce travail remplie de questionnement et de peurs, avec sécheresse. Et quand tu as pu vraiment lâcher et faire confiance, que s'est-il passé?

Nous avons convenu, dans une parfaite harmonie, l'employeur et moi que mon séjour se terminerait à la fin du mois, ce travail n'étant pas fait pour moi et n'étant pas faite pour ce

Conversation avec ma peau

travail. C'était un peu comme un test pour voir si j'étais vraiment capable de lâcher prise. Et après cela, mon problème de peau a complètement disparu.

Il n'y avait plus de raison, je pense que des deux côtés, homme et travail, tu avais compris le message.

Inconsciemment! C'est maintenant en y repensant que je comprends. Je réalise à quel point il est important pour sa propre évolution de réfléchir aux événements passés pour en tirer les leçons. Merci la peau.

C'est pour ton bien et pour mon bien.

Conversation avec mon sang

Rouge, j'ai toujours eu de la peine à regarder la couleur rouge... couleur de sang... couleur d'énergie... couleur de colère aussi!

Je suis la couleur de la vie. Je fais partie de ton corps pour cinq litres septante, environ dix pour cent de leur poids en moyenne chez les individus adultes. Je suis fait de vingt-deux milliards de cellules, l'infiniment petit, cela me ressemble. Chacune de mes cellules contient des millions de molécules dans lesquelles se trouvent des atomes oscillant plus de dix millions de fois par seconde.

C'est un monde dans mon corps...

Chaque seconde, deux millions de tes cellules sanguines meurent pour laisser la place à deux millions de nouvelles cellules dans un processus de résurrection continue depuis ta première naissance.

Résurrection continue. Cela finit quand même par s'arrêter...

Quelle ingratitude, tu fais de l'esprit?

Je fais de l'esprit quand le sujet m'interpelle, c'est une pirouette pour mieux m'échapper. Tu devrais le savoir!

Pourquoi les gens disent-ils de toi que tu es comme les serpents, que tu as [le sang froid]?

Conversation avec mon sang

C'est une manière de dire que je garde mon calme dans les situations difficiles.

Ça, c'est le côté visible de l'iceberg. Je sais moi que [tu te fais du mauvais sang]. C'est dans ton langage, mais de plus, c'est vrai. Quand tu feins de ne pas réagir, mais qu'à l'intérieur ça tourne comme le moulinet d'une canne à pêche, je prends du retard dans le renouvellement des cellules et ce n'est pas bon pour toi. Il vaudrait mieux que tu exprimes ce que tu ressens.

J'ai peur de me mettre en colère, de ne pas savoir dire calmement les choses.

Cela s'apprend, tu peux ne pas être d'accord avec les autres sans que cela amène à un affrontement sanglant... si j'ose dire.

... et finir par avoir [du sang sur les mains]?

Heureusement, l'homme n'en est plus à assassiner l'autre en cas de désaccord!

Même si certains ont encore [le sang chaud]..

Je préfère cela au [sang de navet]!

Effectivement, ce n'est pas vraiment rouge, ça manque de couleur, le sang de navet.

Que veux-tu dire quand tu affirmes que [ton sang n'a fait qu'un tour]?

C'est une réaction vive à quelque chose et qui provoque une montée d'adrénaline?

Ah oui, quand tout à coup je dois mettre les bouchées doubles. Et quand tu dis que tu as [la musique dans le sang], tu entends quoi?

Que cela fait partie de moi, c'est basique, comme si j'étais née avec.

Cela ressemble [aux liens, à la voix du sang]?

Pas tout à fait. Là, il y a plutôt un rapport avec la famille, la tribu, les ancêtres.

Et le [sang bleu]?

Avoir du sang bleu dans les veines, c'est avoir une ascendance noble.

Et comment dois-je prendre le fait de n'avoir [pas de veine]. Sans veine, je ne peux pas circuler, être ramené vers le cœur afin d'être purifié?

Alors, les gens qui pensent qu'ils n'ont pas de veine auraient de la peine à accepter ce qui vient de l'extérieur. Ils auraient un problème de circulation, de communication dans un ou plusieurs domaines de leur vie? Que conseiller à ces personnes?

Elles ont à apprendre à laisser parler leur cœur et laisser engendrer des situations qui leur apportent de la joie, de la gaieté. De cette manière, tout mon système circulatoire s'en porterait beaucoup mieux.

Et quand c'est l'infarctus du myocarde?

C'est un caillot qui s'est formé au niveau des artères et qui bloque brutalement la circulation. La situation est relativement grave.

Que se passe-t-il dans la vie de cette personne?

Son corps a trouvé un moyen pour qu'elle s'arrête, pour tenter d'endiguer toutes ces émotions qui lui enlèvent sa joie de vivre. C'est une alerte. Il est intéressant et triste aussi de constater que cet accident était réservé, dans le

siècle passé en majorité à l'homme. Actuellement, la femme gagne de la vitesse. Elle n'a plus la vie calme de femme au foyer, protégée par le mari, elle va au front, veut faire carrière, mener de front vie de famille, vie affective, vie sociale, beaucoup pour une seule femme... Elle est marrie (mari...).

Elle ne pouvait quand même pas se tenir à un seul et unique métier, femme au foyer?

Je ne donne pas d'opinion, je constate simplement qu'au point de vue de la santé, elle n'y a pas gagné.

Chaque situation a son côté enviable, ou le contraire. Quand Sir Winston Churchill disait à ses compatriotes [Je n'ai rien à offrir que du sang, du labeur, des larmes et de la sueur] il était plus confortable d'être une femme et de rester à la maison.

C'est un point de vue. Le côté féminin est passif réceptif dans l'attente, tandis que le côté masculin est actif. Est-il préférable d'aller à la guerre et voir tout le sang couler ou de rester à la maison, dans l'attente, sans savoir, et pourtant faire le travail de l'homme absent?

Il est préférable de n'avoir pas à choisir entre ces deux situations! Mais quand même, la femme fait les enfants et l'homme dans la plupart des pays dits civilisés apprend dès qu'il est adulte à les tuer.

C'est du féminisme ou je n'y connais rien!

Possible. Quand je travaillais dans une grande entreprise, dans les années quatre-vingts, je trouvais ahurissant qu'une femme soit regardée de travers quand elle était enceinte, elle allait être absente plusieurs semaines. Par contre, un homme, à peu près du même âge, était absent la moitié de

Conversation avec mon sang

l'année pour raison militaire et tout le monde trouvait cela normal. Et pourtant, la femme faisait un enfant et l'homme allait apprendre à être un soldat, à manier les armes, donc à tuer, même sous prétexte de se défendre. Est-ce si simpliste de dire que si aucun état n'avait d'armée, il n'y aurait pas de guerre?

Ni de sang versé? Peut-être. Une armée est un groupe de personnes représentatif de la pensée des membres de la nation d'où vient ce groupe.

Si c'était moi, il n'y aurait pas d'armée!

Tu n'es actuellement pas représentative de la majorité... un jour peut-être! Mais le sang continue de couler, d'une manière ou d'une autre.

Oui, les hémorragies. Pourquoi?

Je représente l'amour de la vie, la joie de vivre. Quand quelqu'un me laisse échapper, son corps lui indique une attitude qui laisse échapper sa joie de vivre. Elle est lasse, angoissée mais se retient. La force de l'hémorragie et l'endroit du corps où elle survient seront significatifs.

Les menstruations de la femme par exemple? Là, les croyances populaires vont bon train. Les menstruations, c'est honteux. La femme est impure chaque mois durant plusieurs jours. C'est sale.

Tu vois que si elle va moins au champ de bataille, elle a sa part... Je me souviens d'un événement qui t'a fait beaucoup de tort. Cela s'est passé une des premières fois où tu as eu tes règles...

Avoir les règles, suivre les règles, je n'ai jamais aimé cela. Ceci pourrait expliquer les nombreux malaises que j'ai eus

dans mon ventre de femme.

Tu commences à comprendre. Tu te souviens? Quand tu as oublié une serviette hygiénique usagée aux toilettes?

La honte... décidément elle me poursuit. Oui je me souviens, c'est mon père qui l'a retrouvée. Il m'a fait une remarque devant d'autres membres de la famille, moi qui n'aimais déjà pas les remarques... Celle-ci a très mal passé. J'en ai gardé le souvenir que les règles c'est sale honteux et qu'il faut faire attention de bien cacher tout ce qui se passe autour.

Ton père faisait son travail de père, c'est toi qui a très mal supporté d'être prise en flagrant délit d'étourderie, toi qui t'es sentie meurtrie dans ton intimité. Toi, mademoiselle parfaite...

C'était plutôt cela, c'est vrai, mais j'ai fait un lien avec les règles. Et depuis, douleurs, menstruations douloureuses durant de si longues années. J'aurais trouvé bien plus simple de naître homme.

Il te fallait une vie de femme pour comprendre que le rôle d'homme n'est ni plus ni moins enviable. Il est différent. Quand tu as cessé de croire que le fait d'être femme fait mal tous les vingt huit jours, quand tu as compris que les règles sont une fonction tout à fait naturelle et nécessaire chez la femme, tes problèmes de menstruations douloureuses ont diminué. Quand tu as compris aussi que tu pouvais avoir besoin d'un homme, parce qu'en général il est plus fort physiquement, sans en devenir dépendante...

Ma vie est devenue plus simple...

Mais surtout en arrêtant de vouloir jouer tous les rôles, tu as commencé à faire une vraie place à l'homme dans

ta vie.

J'y ai mis le temps et finalement j'ai réussi. Maintenant parlons des saignements de nez soudains et fréquents que j'avais si souvent quand j'étais adolescente? Pourquoi?

Tu saignais du nez sans raison apparente presque chaque jour. Le nez est le premier organe utilisé pour aspirer l'air, aspirer la vie. Tu n'aimais pas ce que tu aspirais? Tu laissais la joie de vivre s'échapper par le nez?

C'était le moment où j'ai commencé à vouloir voler de mes propres ailes, à vouloir sortir, voir les garçons, à vouloir avoir ma vie personnelle en dehors de ma famille. Mon père n'avait évidemment pas les mêmes idées que moi sur la question. Et chez nous, l'autorité c'était lui, même si ma mère lui soufflait souvent comment... Je crois que j'en voulais à ma mère de n'être pas plus solidaire, entre femmes...

Un jour, tu y es allé un peu fort. Mais ce jour-là, ta mère t'a soutenue...

Aïe! Je me souviens, j'étais en punition, à genoux tu te rends compte! Nous en reparlerons, de mes genoux... Durant l'absence de mes parents, j'avais invité des copains pour faire la fête. Mes frères et sœurs étaient bien contents d'y participer. Mais quand mes parents sont rentrés, j'ai été la seule punie parce que c'était moi l'instigatrice... J'avais été rapidement dénoncée par les autres fêtards... Mon père m'a donné une gifle retentissante.

La scène suivante, tu l'as joué diablement mesquine?

Je savais que j'avais une faiblesse au niveau du nez, qu'il saignait facilement. Je me suis donné un léger coup de poing,

Conversation avec mon sang

très léger, et voilà que ça saignait, une mare de sang devant moi. Quand ma mère a vu cela, elle a fini par prendre mon parti. Elle a disputé mon père, lui disant qu'il y allait trop fort avec moi, qu'il savait bien que j'avais une faiblesse au niveau du nez...

Tu as eu ce que tu voulais, le soutien de ta mère dans l'affrontement en face de ton père... Mais à quel prix, il y avait peut-être un autre moyen?

Bien sûr. Mon père, pauvre homme, qui jouait son rôle de l'autorité et qui s'est retrouvé avec deux femmes contre lui... Quelques années plus tard, je lui ai raconté l'histoire...

Et quelle leçon tires-tu de cela?

Que le combat en face de l'autorité m'a accompagné dans l'enfance, l'adolescence, la vie de femme, que les moyens utilisés n'étaient pas toujours honnêtes...

Tu faisais ce que tu pouvais sur le moment... Sois indulgente et bonne avec toi-même et avec l'autorité, rôle qui n'est peut-être pas toujours le plus facile. N'oublie pas de d'être indulgente aussi avec les hommes...

Le sang, il y a aussi quelque chose, dans ma jambe depuis des mois voire des années qui bloque, qui freine, qui est douloureux parfois? Phlébite?

Il y a un morceau qui reste coincé dans ta jambe, qui ne passe pas... il stoppe ta joie de vivre... est-ce une personne... une situation? Quelle est ta perception intérieure face à cela?

C'est la jambe droite!

Relation à la partie féminine. Mais cela peut aussi

concerner la terre mère, la profession?

Touchée... Seigneur c'est vrai. Depuis que j'ai laissé une situation financière confortable pour faire du développement personnel, je traîne un peu la jambe, au propre et au figuré!

Tu sais bien que ce ne sont jamais les faits qui sont critiquables mais la manière de penser par rapport à eux. Quels sont les mots? Quels sont les maux?

Dans le désordre travail, avancer, joie de vivre, traîner la jambe, argent, reconnaissance...

Tu t'accuses de quoi?

D'avoir choisi un domaine qui m'a fait manquer d'argent, manquer de reconnaissance et conséquence directe de joie de vivre!

Visiblement, c'est une manière de penser qui ne te fait aucun bien. Le domaine choisi te plaît?

Enormément.

L'argent et la reconnaissance, est-ce vraiment si important pour toi?

J'étais habituée à être reconnue comme une personne capable, forte et battante. Avoir des problèmes d'argent m'a mise dans une situation que j'ai eu du mal à accepter. Demander, être à la merci du bon vouloir des autres n'est pas confortable.

Quelle est la leçon?

J'ai appris à demander de l'aide et je l'ai reçue, pas toujours de la manière que j'attendais mais même là, il y avait une leçon.

Laquelle?

Je donne comme je reçois. Je reçois comme je donne. Pas très glorieux...

Pourquoi avoir besoin de gloire, de reconnaissance? Ne peux-tu pas trouver au fond de ton cœur tout ce dont tu as besoin et le laisser couler doucement sur toi, comme le chocolat sur une poire.

Je peux le faire. Je vais le faire.

Quelle est cette nouvelle manière de penser par rapport à ta manière d'avancer professionnellement dans la vie?

Dans la paix, j'avance en faisant ce que j'estime être bon pour moi. J'ai confiance. La vie me donnera mon pain quotidien. Les autres vont m'aimer et me reconnaître puisque je m'aime et me reconnais. Les autres sont mon miroir, le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de moi-même.

Conversation avec ma tête

Que se passe-t-il ce matin, j'ai la tête toute embrouillée, les pensées qui s'entrechoquent, je n'arrive pas à y mettre de l'ordre.

Pas étonnant, pas étonnant...

Quoi? Qui me parle?

C'est moi, ta tête, je peux peut-être te donner un coup de main.

Toi la tête, tu peux me donner un coup de main, tu rigoles!

Tu vois, tu analyses, tu dissèques tout, tu m'utilises comme un ordinateur mais tu rentres tant de données en même temps et de sujets si différents que je ne m'y retrouve pas. Et pourtant, je suis à ton service, je suis là pour t'aider, te soutenir, et non pour te donner du soucis.

Bon d'accord, mais qu'est-ce que tu proposes, si je te disais que je ne sais pas comment procéder!

Je te crois et d'ailleurs je suis la première à en souffrir. Par exemple, tu m'envoies en même [Ne pas oublier d'acheter du pain], [Acheter un cadeau pour l'anniversaire de maman], [Pourquoi j'ai rêvé de cet ancien collègue?], [Est-ce que Francis va rentrer dîner], [Téléphoner au garage pour le service de la voiture], [Ecrire le prochain chapitre de mon livre], [Comment va

ma sœur Annelise], [Acheter des cartouches pour mon imprimante], [Est-ce qu'il y a une vie après la mort?], [Pourquoi ai-je peur de manquer d'argent?], [Je retournerai à Ksar Ghilaine], [...]

Arrête... je vois ce que tu veux dire... ma question est [comment faire]?

Tu as mis du temps pour en arriver là. Il te faudra aussi un peu de temps et de patience pour revenir à une utilisation rationnelle de mes services, et ainsi me redonner un équilibre. D'abord, voyons ensemble quels messages tu m'envoies? Quel vocabulaire tu as l'habitude d'utiliser en parlant de moi ?

Quels messages? Quel vocabulaire? Il me semble que je ne parle pas souvent de toi.

Et que penses-tu de [Ça me prend la tête], cette histoire?

Mais c'est une façon de parler, tu ne vas quand même pas me dire que tu prends tout à la lettre?

Et bien oui, je suis là pour fonctionner, pour t'obéir, je suis un exécutant. Quand tu dis [Ça me prend la tête], je me serre, je me crispe et tu t'étonnes après de ressentir des douleurs à la tête. La douleur, c'est un message pour t'indiquer que c'est étonnant ce que tu me demandes là.

D'accord, je saisis ce que tu veux dire. Je surveillerai mieux mon langage à ton sujet. Il y a autre chose?

J'ai beaucoup de mal à interpréter [J'ai la tête dans le cul] dis-moi ce que je dois faire avec ça?

C'est une expression, pas très jolie pour toi j'en conviens, pour dire que je ne vois rien, que c'est le trou noir.

Conversation avec ma tête

Et bien je te suggère de l'utiliser seulement après réflexion parce que, physiquement, moi qui suis un exécutant, je ne vois pas très bien comment procéder... Et quand tu dis [Je me masturbe les méninges] tu entends quoi?

Tu fais l'idiotie ou quoi? c'est pourtant évident, je fais travailler mon cerveau à grande vitesse. Et là tu pourrais encore me demander ce que veut dire [Je fais de la dysenterie cérébrale]?

Je te le demande. Pourquoi as-tu cette fâcheuse tendance à m'associer ce genre de propos qui n'ont rien à voir avec moi, et après tu t'étonnes que je t'envoie des malaises, des maux de tête, pour tenter d'arrêter le massacre. Une autre de ces expressions me vient à l'esprit [Je me tape la tête contre les murs]. Tu es consciente de l'impact que cela peut avoir?

J'en ai d'autres, [Avoir peur que le ciel me tombe sur la tête] ou bien [J'ai la tête qui éclate]. Je vais m'arrêter là. Il y a autre chose. Pourquoi le soir, quand je vais me coucher, j'ai l'impression que c'est toi qui prends le contrôle de la situation?

Lorsque tu es couchée, tu te calmes et tu entends mieux. Moi la tête, je reste là avec toutes les idées mélangées que tu m'as laissées durant la journée et je te demande simplement ce que je dois en faire. Je fais mon travail et toi tu voudrais tout effacer pour t'endormir. Ce n'est pas possible puisque ma mission est d'exécuter ce que tu m'as demandé.

C'est un fait, je t'utilise mal. Parfois, je prends un somnifère, une drogue qui va m'endormir?

Je trouve cela bien incohérent. Tu n'as pas beaucoup de

Conversation avec ma tête

suite dans les idées... Tu me demandes ceci ou cela, et puis tu décides de prendre une drogue pour pouvoir l'oublier. Le plus idiot dans tout cela est que le lendemain tu recommences le même cirque au lieu de prendre un moment pour toi, de t'asseoir ou de t'allonger et de m'aider à mettre de l'ordre dans tes idées.

C'est quoi ce truc? Moi, t'aider, mais comment?

Je suis le serviteur et le serviteur a besoin de directives précises de la part du maître pour bien fonctionner. Si le serviteur commence à en faire à sa tête (si j'ose dire) le maître ne sera pas satisfait. Ce n'est pas mon rôle de prendre les décisions, je suis seulement là pour ressortir les renseignements accumulés dans ta mémoire. J'ai aussi la capacité de faire des synthèses, de trouver des solutions. Mais celle qui décide, c'est toi. Et permets-moi de te dire que je suis surprise d'être obligée de te le rappeler.

Tu as raison, la tête. Et je suppose que si pareille situation dure trop longtemps, cela peut déboucher sur des problèmes plus graves?

Je ne suis que la tête, mais j'ai entendu que certaines têtes ne sachant plus du tout ce que leur maître attend d'elles ont fini par démissionner.

Quelle est ton idée, pour améliorer ton travail de serviteur?

Prends chaque jour un moment pour t'entretenir avec moi. Va dans la campagne, dans la nature ou retrouve-toi seule dans une pièce. Tu t'assieds, tu respirez profondément. Tu écoutes ce que j'ai à te dire et tu décides quelque chose par rapport à chaque pensée en suspens. Tu peux très bien décider de remettre la décision à la semaine ou au mois suivant, parce que tu

ne possèdes pas tous les éléments. Ce dont j'ai besoin, c'est de savoir ce qu'il faut faire avec ce que tu m'as laissé. Quand tu auras passé en revue toutes les questions, tu auras accès à une partie plus profonde de toi que tu ne connais peut-être pas encore.

Une partie plus profonde?

Tu pourras commencer à rêver, à penser l'avenir comme tu le désires et qui sait, à avoir accès à d'autres dimensions que tu ignores complètement pour l'instant.

Comme quoi? des images... des musiques...

Je vais faire mon travail, ce pour quoi je suis là. Tu as lu un livre sur l'intuition. Tu pourrais développer ton intuition et petit à petit apprendre à lui faire plus confiance.

J'aimerais cela.

Tu sais une idée, cela surgit en un instant. Combien de fois dans ta vie, as-tu reçu une idée? Combien de fois l'as-tu trouvée bonne pour toi? Et puis combien de fois l'as-tu oubliée?

J'ai beaucoup d'idées, elles vont et viennent. Tu as encore raison, mais [Ne prends pas la grosse tête] pour ça. Dis-moi plutôt comment changer les choses.

Une habitude, il faut trois mois pour la modifier, trois mois où tous les jours tu penses autrement, tu ressens autrement, tu agis autrement et finalement cela devient automatique. Pour réussir, fais-toi des [Pense bête]. Tu mets un rappel quotidien sur ton ordinateur. Tu colles des papiers sur le réfrigérateur, dans ta voiture, sur le miroir de la salle de bains, derrière la porte des toilettes. Partout, tu écris [Je veux devenir maître de mes pensées]. [Je prends du temps chaque jour pour faire de

l'ordre dans mon esprit, le libérer].

Pas bête la tête, c'est une excellente idée.

J'ai une bonne maîtresse qui me nourrit de lectures, de réflexions, de cours, de discussions profondes avec des amis.

Merci la tête.

Attends, il y a autre chose.

Je t'écoute ma précieuse compagne!

Tu m'as donné des informations bizarres contradictoires, pour certaines situations de ta vie.

Quoi par exemple, là tu m'intéresses beaucoup!

Tu vivais seule depuis plusieurs années et au fond de toi-même, tu rêvais de rencontrer un homme BSTR (bien sous tous rapports), mais tu te sabotais. Quand l'occasion se présentait, tu t'esquivais. Exemple. Tu étais dans la file d'attente de la caisse du supermarché, un homme qui aurait pu te convenir attendait aussi. Quand il te regardait tu tournais la tête. Quand il avait un air engageant, tu montais ton nez vers le ciel. Mais très discrètement tu louchais quand même dans sa direction. Tu peux m'expliquer ton comportement?

Mais, si j'avais été trop aimable, il aurait pu croire que j'étais une femme facile, il fallait bien que je lui résiste!

Où avais-tu acheté cela? [Une femme aimable est une femme facile]. Excuse-moi, c'est une insulte à ton intelligence.

Je ne pouvais quand même pas sourire au premier venu, être aimable avec tous les hommes que je croisais?

Et pourquoi pas? L'amabilité ça rend la vie plus belle.

Alors, creuse un peu, pourquoi ce comportement?

Mais maman disait, fais attention tu vas te faire avoir... Il y a des filles bien moins intelligentes que toi qui s'y sont fait prendre.

Ta maman a agi au mieux de sa conscience et tu peux l'en remercier. Mais là, tu aurais pu réviser ta copie et faire ce qui était bon pour toi, c'est-à-dire, en l'occurrence être aimable avec les hommes si tu voulais atteindre ton objectif de partager un jour ta vie avec l'un d'eux. Cette croyance [une femme aimable est une femme facile] tu l'as dépassée aujourd'hui.

Oui, je le crois. Tu en as d'autres?

Il t'arrive quelquefois d'être furieuse à l'intérieur, tu as très envie de dire ce que tu penses, de te mettre en colère même. Moi la tête, je sais bien ce que tu penses, mais tu ne dis rien. Tu n'es pas authentique. Ce n'est pas cohérent. Pour ne pas me charger, tu dois donner l'heure juste à chaque instant. Pourquoi retiens-tu?

C'est vrai je me retiens parce que j'ai peur de la réaction de mon interlocuteur (tiens, je l'ai mis automatiquement au masculin). Exemple. Quand je vivais avec le père de mes filles, j'avais signé un contrat avec une société de remise en forme. Cela me plaisait beaucoup d'aller trois fois par semaine faire de la gymnastique sous une bulle pour transpirer. Quand je suis rentrée après avoir signé ce contrat, j'étais terrorisée. J'avais pris la décision seule. J'étais certaine que l'homme allait se mettre en colère. J'ai attendu plusieurs jours avant de lui avouer la vérité, dans un état d'angoisse indescriptible. Finalement, je lui ai dit et devine ce qui s'est passé? Il s'est mis dans une colère noire et j'étais encore bien plus

terrorisée. Et puis le calme est revenu. Ça me rappelle une citation [Je me souviens grand-mère disait, ça aussi ça passera].

Tu as peur de la colère de l'autre mais tu décides quand même toute seule! Est-ce du courage? En réalité, tu as encore plus peur de perdre ton indépendance, alors tu décides et ensuite, terrorisée, tu affrontes! Il a certainement un autre moyen!

Mon père, Dieu ait son âme, était un homme parfois colérique et il est vrai que, enfant j'aurais voulu être une petite souris pour pouvoir aller me cacher sous un meuble plutôt que de le voir fâché... Plus tard, je l'ai souvent provoqué, affronté malgré ma peur, le courage prenait le dessus!

Aujourd'hui, quelques dizaines d'années plus tard, tu ne crois pas que tu peux laisser tomber cette attitude, dire ce que tu penses simplement et te débarrasser de cette peur?

Facile à dire, elle revient toute seule! Prise dans l'émotion, je n'en suis pas toujours consciente. Dis-moi comment procéder?

Essaie de l'appivoiser cette peur. La prochaine fois que tu prends une décision, réfléchis à l'homme et à ce qu'il peut bien en penser. Cela t'évitera de te retrouver dans cette situation de peur. Parle à l'homme de ta peur. Si tu prends une fois de plus une décision sans le consulter et que tu commences à trembler, à retourner dans ta tête les questions, je lui dis... je lui dis pas... regarde ta peur en face. Mieux, tu n'es pas la peur, c'est comme un personnage que tu as créé et qui t'a rendu service durant des années, tu en as eu besoin. Aujourd'hui, tu peux la remercier gentiment et lui dire que tu veux

Conversation avec ma tête

reprenre les commandes. Mesure les conséquences des tes décisions vis-à-vis de l'homme. Ne lui fais pas ce que tu ne voudrais pas qu'il te fasse. Plus ta peur diminuera, plus la colère de l'homme diminuera. C'est une relation de cause à effet. Lorsque tu ne dégages plus la peur de la victime, en face le bourreau peut aller se rhabiller.

Cela a beaucoup de sens, en théorie, mais la pratique, pas facile...

Je te l'ai dit, du temps... de la patience...

J'ai bien de la chance de t'avoir.

Merci. Pour finir j'ai un secret pour toi. Quand tu m'auras débarrassée de ces vieilles croyances que tu traînes et qui ne te servent plus à rien, quand tu sauras gérer tes pensées, j'aurai beaucoup plus de temps. Ta vie deviendra de plus en plus facile. Moi, je m'appelle conscient. J'ai deux ou trois copains qui ont eux aussi plein de choses à t'apprendre.

Table des matières

<i>avec mon cœur</i>	7
<i>avec ma peau</i>	19
<i>avec mon sang</i>	31
<i>avec ma tête</i>	43
<i>avec mes yeux</i>	55
<i>avec mon nez</i>	67
<i>avec mes oreilles</i>	79
<i>avec ma bouche</i>	91
<i>avec ma gorge</i>	103
<i>avec mes bras</i>	115
<i>avec mes mains</i>	127
<i>avec mon dos</i>	139
<i>avec mes poumons</i>	151
<i>avec mes seins</i>	163
<i>avec mon estomac</i>	175
<i>avec mon ventre</i>	187
<i>avec mon sexe</i>	199
<i>avec mes fesses</i>	211
<i>avec mes cuisses</i>	223
<i>avec mes genoux</i>	235
<i>avec mes jambes</i>	247
<i>avec mes pieds</i>	259
<i>Titres parus chez le même éditeur</i>	273

Du même auteur

Moissons



de Théa d'Albertville

La lecture des poèmes coquins et de "la cour" pourra allumer ou rallumer le feu, donner à votre sensualité une dimension nouvelle. Une promenade dans cet univers sensible et parfois profond vous fera rêver, voyager...

Un extrait : La cour de Théa # 5

A demi éveillée, elle revient lentement habiter son corps... La douce tiédeur du lit, le silence d'un matin pas encore arrivé, moment suspendu dans l'espace et le temps... Elle ouvre un peu les yeux... Seule la minuscule lampe verte d'une antenne, éternellement à la recherche de son onde, témoin du lieu.

Non. Elle referme les yeux, s'étire lascivement, comme une chatte après la sieste. Mais son corps est très réveillé ...

www.lulu.com/content/4034692

Du même auteur

Harpie la honte



de Christiane Kolly

Le chemin d'Angélique a été tortueux. Les hommes, les enfants, l'argent, le sexe, le bon dieu, elle avait fait un sacré mélange et en même temps tout séparé, pensant que ces différents aspects de sa vie étaient inconciliables.

Mais la bête avait fini par prendre toute la place, alors elle l'a d'abord perçue, puis elle l'a traquée, domestiquée, apprivoisée, tolérée pour finalement la diluer en elle, la honte.

Christiane Kolly est née dans un petit village de Suisse romande, dans les années cinquante. Elle décrit ici les méandres de la vie d'une femme avec ses différentes contradictions, la difficulté relationnelle entre mère et fille, la non moins difficulté d'élever les enfants seule, avec une vie de travailleuse, une vie de mère et une vie de femme à gérer...

www.lulu.com/content/9237062

Du même éditeur

Les festins fantastiques de la taverne de l'étrange



Isabelle Kallenborn a imaginé des repas et menus aux ambiances et aux couleurs des personnages fantastiques de la taverne de l'étrange. Ainsi les sorcières, dragons, loups-garous, vampires, extra-terrestres, licornes, fées et anges seront invités à vos tables, dans le seul but de rendre vos soirées fantastiques, pour les réussir pleinement.

Suivant le thème que vous choisirez, elle vous conseille de vous mettre dans la peau du personnage de votre choix. Déguisez-vous et déguisez aussi vos convives, faites des jeux d'ombres et de lumières ainsi que des animations en fin de repas ou au milieu de celui-ci...

www.lulu.com/content/5855850

Parus chez le même éditeur

*Les festins fantastiques
sous les Comtes de Champagne*



d'Isabelle Kallenborn

Vous avez Blanche de Navarre à votre table ce soir et vous ne savez que faire à dîner.

Pas de panique, ce livret vous donne toutes les informations culinaires des repas qui se faisaient au temps des Comtes de Champagne, brouets, tour-tous, oubliés et bourbeliers vont ravir les amis et amies que vous aurez invités à venir festoyer chez vous et vous pourrez les étonner en leur racontant les origines du bain-marie, les secrets des intrigants ou les effets de la noix de muscade sur l'euphorie, ou bien encore les mystères qui entourent la forêt du Lac d'Orient, non loin de Troyes.

Enfourchez le cheval de votre destinée et entrez, vous aussi, dans la légende des Comtes de Champagne !

www.lulu.com/content/7630354

Parus chez le même éditeur

Les festins fantastiques des contes de Gruyère



D'Isabelle Kallenborn

Vous avez un petit trou dans votre gruyère et vous en avez assez de manger la cuchaule traditionnelle ? Pas de panique, je vous ai concocté des recettes avec les bons produits de la Gruyère à la façon des légendes de ce district du canton de Fribourg. Ainsi vous pouvez inviter à votre table des personnages fantastiques et les étonner avec le poulet laqué à la moutarde de Bénichon ou le burger des géants de la Gruyère ou encore la cuchaule en surprise de la belle Luce. La Gruyère, terre de légendes aux paysages de contes de fées et aux habitants hors du commun m'a fait voyager vers d'autres dimensions culinaires pour vous conduire vers des découvertes gastronomiques prodigieuses qui font pâlir d'envie les anciens dieux des fourneaux.

www.lulu.com/content/7938640

Parus chez le même éditeur

Vices



de Mélanie Brühlhart

Vous voulez faire un voyage dans un monde que vous ignorez certainement, dans la profondeur des sentiments à fleur de peau des ados qui fuient le monde qui ne les rend pas heureux et qui font toutes sortes de voyages...

Emprunt d'égoïsme, de cruauté mais aussi de beaucoup de souffrances ! Mélanie Brühlhart a su décrire ce paysage dans un style poignant de

réalité.

Extrait : Un long silence se fit. Luc savait parfaitement que l'homme qui se tenait en face de lui était dans le doute jusqu'au cou... Il avait besoin de sa dose de cocaïne et pour couronner le tout, sale et laid comme il l'était, défiguré par les cicatrices que lui avait laissées sur le visage la lame de son patron une nuit de trahison, il ne devait pas voir souvent de jeunes et jolies filles...

www.lulu.com/content/7654653

Éditions Christiane Kolly
Route du Pré de la Grange 30
1680 Romont FR
Suisse

site internet : www.maidermaider.com
blog : christianekolly.kazeo.com

Thérapeute,
animatrice d'ateliers
de développement personnel
et conférencière

Août 2010