

Points de bascule



Les événements soudains
qui obligent un changement de direction

23 auteurs, formateurs, thérapeutes et conférenciers
racontent un point tournant de leur vie
ÉDITION 2015



Ouvrage Collectif
Développement personnel

EN COLLABORATION AVEC



FAITES CIRCULER CE LIVRE

IL POURRAIT TRANSFORMER LA VIE DE LA PERSONNE
QUI LE RECEVRA...
OFFREZ-LE EN CADEAU PENDANT QU'IL EST DISPONIBLE.
PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS.

MERCI DE CRÉER L'EFFET PAPILLON !

Ce livre vous est offert gracieusement par www.ConversationPapillon.com,
le site francophone de référence en développement personnel,
santé et mieux-être global. **Ces histoires qui vous sont racontées
sont le prolongement du Télésommet du développement personnel
et du mieux-être, édition 2015.**

Un merci tout particulier aux auteurs, formateurs, conférenciers et thérapeutes
qui ont participé à la concrétisation de ce projet unificateur.

Merci à vous tous qui, à votre tour, relayez et partagez cette information en
faisant circuler ce livre 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



[Facebook](#)



[Youtube](#)



[Twitter](#)



[Google +](#)

Sommaire



Sommaire	I
Les points de bascule	5
par ANNIE LAFOREST	5
La jolie erreur	6
par Jean-Michel Lasbouygues	6
La vie est belle ?	14
par Sonia Reid	14
Renverser nos saboteurs	21
par Sylvain Carufel	21
Les clés vivantes des Amours Inspirants...	25
par Édith Lassiat	25
Voulez-vous craquer votre allumette ?	33
par Lorenzo Pancino	33
De cadres « normaux » à professeurs de yoga	39
par Peggy Tournigand et Jean-François Ruiz	39
Tout ça pour ça ?	46
par Bertrand Canavy	46

Un aller simple pour Teotihuacan	53
par Olivier Clerc	53
La vie, un grand buffet	57
par Thérèse Gagnon	57
Des communications d'âme à âme	63
par Anne Givaudan	63
Gitta Mallasz	69
par Bernard Montaud	69
Femme à problèmes, homme à solutions	74
par Caroline Dubois	74
Vent magnétique et autobus	78
par Philippe-Nicolas Mélot	78
Je suis née deux fois !	83
par Nathalie Martin	83
Garder le focus	88
par Isabelle David	88
L'appel de l'expérience	94
par Jean-Philippe Policieux	94
De l'ignorance à la métamorphose	99
par Francine Jean	99

La Transmettrice	103
par Joélieh	103
Lorsque l'ultime survient	110
par Johanne Fontaine	110
Devenir angélique	115
par Christiane Muller	115
Fil rouge ou fil bleu ?	121
par Paul Pyronnet	121
La promesse	129
par Pierre-Luc Poulin	129
Hypnothérapie pratique	135
par Guillaume Poupart	135

==

Les textes apparaissant dans les livres «Points de bascule» 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.

Les points de bascule

La face cachée du véritable bonheur

PAR ANNIE LAFOREST



« Ces moments de grâce, on les appelle les points de bascule.

Pourtant lorsqu'ils surviennent, on a plutôt tendance à les repousser. »

C'est avec un plaisir renouvelé que je vous offre cette année encore la nouvelle édition du livre *Points de bascule*, un ouvrage collectif qui réunit les histoires de transformation d'auteurs, formateurs, thérapeutes et conférenciers œuvrant dans le domaine du développement personnel, de la santé et du mieux-être global. 23 spécialistes du milieu se réunissent pour vous raconter une parcelle de leur intimité, un moment qui les a transformés à tout jamais. Ils ont très généreusement accepté de raconter leur expérience, sachant que ceci pourrait contribuer à transformer positivement et significativement la vie de d'autres personnes.

Vous pourrez non seulement lire ces histoires touchantes et inspirantes, mais vous pourrez aussi **visionner les entrevues** que j'ai réalisées avec chacune de ces personnalités dans le cadre du Grand Télésommet du développement personnel, édition 2015.

Pour ceux et celles qui voudront poursuivre l'aventure, sachez que tous ces intervenants ont co-créé **une boîte à outils** remplie de mille et une solutions afin de vous accompagner sur le chemin de votre propre développement personnel.

Je souhaite que ce Grand Télésommet vous offre des repères et des solutions. Que ces lectures et ces témoignages vous fassent le plus grand bien. Et que les outils proposés dans la Fameuse Boîte à outils du développement personnel et du mieux-être contribueront à transformer votre vie positivement, harmonieusement et dans la plus grande liberté qui soit ! 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 Conversation Papillon et organisatrice du Grand Télésommet

www.conversationpapillon.com

La jolie erreur

Se reconstruire pour se réconcilier avec la vie

PAR JEAN-MICHEL LASBOUYGUES



« Être aimé, être aidé : quel cadeau ! »

J'ai vingt ans et je suis dans un lit d'hôpital. La situation est sombre alors qu'ici tout est blanc : les draps du lit, les blouses des médecins, le mur de ce satané plafond, immobile, implacable. Mais qu'est-ce que j'attends ? Ma vie est comme sur " pause " alors que tout allait si bien. Des études brillantes en classes préparatoires aux grandes écoles. Je galopais vers mon destin. « La voie royale », disaient certains ! J'allais être ingénieur en robotique.

Mais voilà qu'un matin, c'est sûr, fatigué d'avoir travaillé, je suis pris de maux de ventre. Je cours à la salle de bain. Contraste saisissant : le blanc immaculé de la cuvette, le rouge sang de l'eau d'évacuation. Une hémorragie se déclenche, sans raison. Une fois, deux fois par jour. Très vite mon sang me quitte, ma force me quitte. Dans cette salle de bain, ma jeunesse s'en va par les égouts ! Il me faudra peu de jours, seulement quelques jours, pour que le vaillant jeune homme de vingt ans que je suis se retrouve être un vieillard de soixante-dix ans.

Quelle rapidité ! Quelle efficacité, oserais-je dire ? Mon corps m'amène de toute urgence dans cette chambre, confiné, isolé, sous ce plafond implacable. Mais pourquoi ? Pourquoi ? Ma vie vient de s'arrêter sans préavis.

Je ne vais pas tarder à recevoir la réponse à cette saisissante question, d'une façon inattendue et surprenante. La vie m'a donné rendez-vous dans cette

chambre et je ne le sais pas encore. Tout cela paraît si absurde... Et pourtant si sensé. Mais il me faudra plusieurs années pour en prendre conscience.

Une infirmière rentre d'un pas ferme dans ma chambre. Allure décidée, élancée, féminine. Elle se dirige vers le relevé de température au pied de mon lit.

« Bonjour », me dit-elle.

Enfoncé dans mon lit, pâle, épuisé, je lui réponds un « bonjour » sans force.

D'un geste fluide, elle décroche le relevé de température. Son nez fin supporte une fine monture de lunettes. Ses lèvres sont bien dessinées par un rouge à lèvres rose, nacré, discret. Ses cheveux sont attachés en simple chignon. Elle s'arrête un instant sur la courbe et probablement sur la prescription. Ses lèvres se pincet dans un sourire dubitatif.

Elle lève les yeux sur moi. Son regard est limpide. Elle me dit comme une évidence :

- « Jeune homme, vous avez la maladie d'un homme de CINQUANTE ans ».

Et puis, me direz-vous ?

Pas un mot de plus. Non, pas un. Elle referme le carnet de température et me regarde derrière ses lunettes avec un large sourire en guise d'au revoir et de mise en confiance. De toute façon, il m'est impossible dans mon état de lutter contre quoi que ce soit ou même de questionner. C'est incroyable comme l'épuisement physique confère une réelle capacité à l'acceptation. Mon corps m'amène à simplement dire oui.

Alors qu'elle quitte la chambre, visiblement déjà préoccupée par ce qui lui reste à faire, je saisis à deux mains la bordure du drap et la remonte au-dessus de mon nez. J'ai besoin d'isolement, non plus extérieur, cette fois, mais... intérieur. Pour une raison que j'ignore, ses paroles résonnent en moi comme une vérité dont il me reste à comprendre le sens, car je sais qu'elle a RAISON.

Cet instant surréaliste, avec ces mots qui se gravent en moi, s'inscrit naturellement dans l'enchaînement de tous ces événements, comme une pièce de puzzle s'insère parmi d'autres, déjà en place. Très bizarrement, je ne m'en étonne pas.

Depuis quelques jours, mon corps m'échappe. Mes journées d'étudiant sont devenues lointaines et leur souvenir file entre les doigts de mon intelligence fatiguée. Avec l'épuisement, ce milieu hospitalier, mes objectifs et mes projets de « jeune homme » sont devenus flous et secondaires. J'ai le sentiment que la page sur laquelle j'ai écrit mon avenir professionnel, amical et amoureux, s'efface. Comme si, avant de programmer une nouvelle destination à ma vie, il fallait effacer la précédente pour me disposer à concevoir tout autre chose. Dans cet état lié à la maladie, en fait, je suis prêt, prêt à entendre la nouvelle impulsion.

Après le passage de cette infirmière déterminée, j'ai le sentiment que le rendez-vous pour lequel je suis ici a eu lieu. Peut-on imaginer que la vie, la santé de mon corps, MON CORPS, s'organisent pour me faire... basculer ?

« Jeune... homme... maladie... cinquante ans.... jeune... » Cette phrase ne cesse de se répéter en moi.

Cela m'apparaît comme une évidence, « je suis vieux avant d'être vieux ». Vieux d'une vie déjà toute tracée où je ne me suis même pas posé les vraies questions, celles de la jeunesse et de la direction à donner à ma vie. Dans ce questionnement où les convictions habituelles perdent leur poids, des images apparaissent avec des flashes de mon passé tout proche. Je porte un regard extérieur sur ce jeune homme : je me vois au sortir de mon baccalauréat, hésiter dans mon orientation professionnelle et évincer cette hésitation pour une raison bien particulière, que je vais comprendre par la suite. Pourtant, un métier, c'est capital. C'est une source quotidienne d'épanouissement ou bien, des heures et des heures à faire la même chose, durant des journées, durant des années.

Mon corps, tel le capitaine d'un navire avec ses longues vues, tire la sonnette d'alarme et prend la barre : « Il se perd, la trajectoire n'est plus conforme à la destination initiale ! » Depuis un an, la dérive a commencé et dans quelques années, la divergence sera considérable. Arrêt des machines. Énergie vitale de propulsion retirée. L'hélice bat à vide dans l'attente d'une nouvelle direction.

À examiner aujourd'hui la cartographie de ma vie, je vois un formidable courant, un Gulf Stream intérieur sur lequel je me suis laissé porter et égarer. Ce puissant courant est une amitié. Celle que je porte depuis des années pour mon meilleur ami. Vous savez, cet ami de l'adolescence, cadeau sur terre, ce frère de sang, à la vie à la mort. Celui qu'on ne lâcherait jamais, pour rien au monde, comme cet ourson qu'on tient dans la petite enfance, sans relâche et qui nous

aide à affronter le monde. Mon ami INSÉPARABLE.. Oh oui, je la vois maintenant l'erreur, la jolie erreur. La communion avec mon ami au détriment de l'union avec mon âme. Une lettre de différence... et probablement des années à me chercher.

Je me vois prendre la « voie royale » des classes préparatoires aux grandes écoles aux côtés de cet ami et mettre de côté le petit chemin de terre, celui de mes envies et aspirations. Je me vois me détourner de ma vocation : la biologie, le corps et son fonctionnement, le soin avec mes mains mais aussi la psychologie et la relation humaine. Il me faudra des années, et ce n'est probablement pas encore terminé, pour incarner totalement ce processus déclenché ce jour-là par mon corps.

Du fond de mon lit, je glisse irrémédiablement dans une nouvelle direction car désormais, je ne suis plus le même. Une prise de conscience a opéré, une remise en question profonde s'est présentée à moi et je veux la respecter.

La valise à la main, devant la porte automatique de l'hôpital, j'attends mes parents. Quelle belle journée pleine de soleil ! Dehors, tout est lumineux. Le vent a l'odeur du printemps. Les lauriers roses flamboient. Je me sens libéré d'un fardeau, celui de m'être enfermé dans un destin qui n'était pas le mien.

Ainsi, c'est là mon premier point de bascule.

Alors, j'essaie de suivre la vie et de voir là où elle me guide, sans perdre mon cap. Durant ces deux années, je rencontre un ostéopathe, Bernard Darraillans. Il m'aide à me reconstituer physiquement suite à cette maladie et me fait découvrir le soin par les mains.

Banco ! Je le reconnais... C'est ce que je veux faire ! Je m'oriente vers des études de physiothérapie.

Je suis admis sur concours à l'école de physiothérapie de Grenoble. Je n'oublierai jamais ce jour où mes pieds foulèrent pour la première fois le lino noir et luisant du couloir central qui menait aux amphithéâtres. Une joie douce m'envahit de la tête aux pieds avec un sourire irréprouvable. Cette jubilation du corps est ma victoire en toute intimité, celle d'avoir rétabli le bon cap. Je vais étudier avec grand plaisir et découvrir : le corps et sa magnifique mécanique.

Le point de bascule principal avait eu lieu mais d'autres vont suivre pour continuer à ajuster la direction. Et comme une fleur qui s'ouvre, ils vont révéler peu à peu les différents pétales de ce profond changement.

Environ deux ans après le début de mes études, mon énergie me quitte à nouveau, non plus physiquement mais psychiquement. Là encore, et j'en souris tendrement aujourd'hui, alors que tout me réussit, une vraie lassitude me gagne au point que je remets en question ce diplôme qui arrive. Il me manque quelque chose que je n'ai pas encore identifié.

À nouveau, une phrase inattendue va être prononcée et va infléchir ma trajectoire. À la fin d'un cours de psychologie, où nous parlons à bâtons rompus, bien installés sur nos tables disposées en cercle, pour un retour d'expérience sur nos stages à l'hôpital, notre professeur évoque une expérience corporelle qu'il a fait et qui l'a surpris. Il dit, tout en mordillant le bout de son stylo :

- « A ce moment-là, je ressentis mon fémur associé à une émotion ».

Cette phrase me sort de ma torpeur et allume un tas de points d'interrogations dans ma tête. Le corps n'est donc pas seulement une belle mécanique ? Il est capable de produire ou de faire percevoir une émotion ? Je demande rapidement de quelle méthode il s'agit : l'eutonnie, de Gerda Alexander. Dans les jours qui suivent, je prends des renseignements auprès du directeur de l'école. Il me dit qu'il connaît une eutoniste à Grenoble, Francine Doucet.

Banco ! Je la contacte. Le second point de bascule vient d'avoir lieu.

Cette rencontre est capitale. Rencontre avec une vieille dame pleine d'expérience, rencontre avec l'Eutonnie, rencontre avec mon corps capable de me faire découvrir de multiples sensations de tension, de relâchement, de légèreté, de lourdeur, de sentir la perception solide et structurante de mon ossature ou la fluidité de mes muscles actionnant mes articulations libres. Avec l'Eutonnie, je découvre une nouvelle capacité du corps : le corps sensoriel aux multiples facettes.

Sept ans. Sept ans de pratique assidue, de véritable bonheur. Plus le travail avance, plus la conscience de mon corps grandit. Et puis je commence à découvrir des émotions profondes, de la tristesse, de la colère, des angoisses contenues tout au fond de moi. Tout cela s'exprime, s'extériorise et me fait du bien, mais souvent sans en connaître l'origine. Francine m'accompagne avec une grande neutralité. Je découvre à ses côtés un accueil sans attente, sans jugement.

Au cours de ce cheminement avec mon corps, un nouveau manque de sens émerge. D'où viennent ces émotions lointaines ? Quelles en sont leurs origines ? De quel passé témoignent-elles ? En fait, je m'ouvre, sans trop le savoir, à une démarche psychanalytique de fond, celle qui concerne les strates qui construisent la personnalité.

C'est en attendant un ami sur la terrasse d'un café, qu'une nouvelle intervention de la vie va se produire par un journal hebdomadaire gratuit : « Le petit Bulletin ». Il annonce concerts, expositions et toutes sortes d'évènements. C'est à sa lecture que je tombe sur le titre d'une conférence dont le sujet est « La psychanalyse corporelle ». Ces deux termes vont résonner en moi comme un « accord majeur ».

C'est simple... j'attendais ces mots.

Je reconnais en eux ce que je n'avais pas encore formulé consciemment : un corps et un esprit enfin réunis. Plus d'opposition. L'un en contact avec l'autre. Ces mots descendent profondément en moi et le limon de mon inconscient tressaille. Je le reconnais maintenant, ce goût de la nouvelle aventure, celui de la nouvelle étape. C'est l'heure d'un nouveau printemps.

Je me rends à la conférence, animée par Jean-Claude Duret, psychanalyste corporel, avec lequel j'échange quelques mots. Il m'annonce qu'une prochaine formation va débuter avec Bernard Montaud, le fondateur de la Psychanalyse Corporelle.

Banco ! Sans même savoir de quoi il en retourne exactement, je décide de m'inscrire à la formation et d'entamer ma propre psychanalyse corporelle, incontournable pour pouvoir être psychanalyste corporel. Le troisième point de bascule est enclenché.

Il a été capital, ce virage à mes vingt ans, dans cette chambre d'hôpital, car il m'a vacciné contre les chemins tout tracés et surtout m'a donné une énergie considérable, celle de remettre en question les directions, de chambouler les programmes, de réajuster la trajectoire.

Quelle nouvelle aventure m'attendait... J'en suis encore tout décoiffé !

Au cours de ma psychanalyse corporelle avec Jean-Claude Duret, j'expérimente une exactitude, une justesse du corps et des mots, un

accompagnement millimétrique, une quête de sincérité et de vérité. De lapsus corporels en lapsus corporels, de confidences en confidences, je découvre le creuset volcanique où s'est forgée ma personnalité. Au bout des difficultés que j'ai pu traverser dans l'exploration de mes traumatismes, je trouve un joyau : l'origine de mes comportements sertie dans la réconciliation profonde avec mes parents et moi-même. Être en paix avec son passé est une base solide pour construire son présent et envisager un avenir.

Ce corps-là m'a bluffé et me bluffe encore. Je découvre un corps capable de vérité qui donne un sens salvateur à l'homme que je suis aujourd'hui, un corps capable de réconciliation : le corps au service de la conscience. Enfin, les émotions profondes ressenties par l'Eutonie trouvaient leur sens.

Parallèlement, je m'engage dans la formation des psychanalystes corporels et je rencontre Bernard Montaud. A son contact, je bois à une nouvelle source que je vais consommer sans retenue aucune, durant les cinq années de formation. Je découvre avec lui un tout autre regard sur le corps et la nature humaine. Une vraie tendresse pour l'imperfection humaine, celle que l'on rencontre dans ces événements clés qui construisent notre passé et que l'on appelle les traumatismes. Il cite souvent son amie Gitta Mallasz : « La nouvelle perfection, c'est l'imperfection heureuse ». Quelle perspective ! Cela me ravit. C'est une toute nouvelle façon de regarder nos comportements répétitifs que l'on juge si souvent.

Je rencontre également un artiste de la communication avec le corps, dans une attitude intérieure inébranlable, des mains précises, une analyse incroyablement fine des mouvements que l'on appelle les lapsus corporels et les interventions construites adaptées qui en découlent. Je rencontre un accoucheur de confidences qui apaisent.

De mon côté, année après année, j'apprends une nouvelle lecture du corps, une nouvelle utilisation de mes mains et même de mon corps tout entier. Séance après séance, mes mains et mon corps prennent un nouveau virage, un nouveau sens, celui de se mettre au service de l'autre et de son histoire. En tant que psychanalyste corporel, je découvre que mon corps est capable d'accompagnement. Ce corps en adéquation avec celui de l'autre permet d'atteindre un sommet inenvisageable par l'intelligence, celui de la réconciliation profonde avec son passé. Mon corps est utile à autrui...le corps au service d'autrui. Quelle découverte ! Quel honneur !

De points de bascule, en points de bascule, c'est une trajectoire qui se dessine et l'émergence d'une expérience singulière du corps : un corps-capitaine, un corps à la mécanique magnifique, un corps sensoriel aux multiples facettes, un corps au service de la conscience, un corps utile à autrui dans sa quête de sens.

Avec le recul de ce récit, forcément limité face à la richesse du bouillonnement d'une vie, il est surprenant de s'apercevoir combien des événements extérieurs, en apparence anodins, se sont révélés être de véritables leviers : une réflexion d'une infirmière ou d'un professeur de psychologie, un titre de conférence dans un petit journal gratuit.

En écrivant ces dernières lignes, je suis touché de voir à quel point je n'ai jamais été seul. Chacun de ces points de bascule a été accompagné : Bernard Darraillans, Francine Doucet, Jean-Claude Duret, Bernard Montaud, et bien d'autres, non cités ici mais bien présents.

Être aimé, être aidé : quel cadeau ! Quelle aventure magnifique que celle des points de bascule. Merci, merci à eux et merci à ceux qui m'ont aidé dans chacune de ces étapes, à tous ces Amis qui nous prennent par la main et avec lesquels on fait un bout de chemin. Je me sens à cet instant, tant aimé.

Au final, la Vie serait-elle une succession de points de bascule ?
Attendons de voir...

L'auteur

Jean-Michel Lasbouygues



Physiothérapeute français, psychanalyste corporel et ancien président de l'Institut Français de Psychanalyse Corporelle, il anime des sessions de psychanalyse corporelle en France et au Québec. Auteur d'articles de sensibilisation sur ce sujet, il intervient dans différents cycles de conférences, notamment auprès de professionnels de la santé. Il est co-auteur du livre : « *Ni bourreau, ni victime, les apports de la psychanalyse corporelle* », coll. Edition Edit'as, 2009.

SITE INTERNET : www.lasbouygues-psychanalystecorporel.net

La vie est belle ?

Parfois, la seule façon d'être heureux c'est de le choisir...

PAR SONIA REID



*« La tragédie de la vie n'est pas la mort,
mais ce qu'on laisse mourir à l'intérieur de nous pendant qu'on vit. »*

En santé, pleinement active, ingénieure, gestionnaire, maman d'une petite fille de 20 mois et d'une autre à venir, follement amoureuse de mon mari et de la vie, je disais simplement « Que la vie est belle. » Mais le 8 janvier 2003, lorsque le vol 5481 d'un avion de Air Mindwest à bord duquel mon mari avait pris place avec 18 autres passagers s'est écrasé sur le tarmac de l'aéroport de Charlotte, en Caroline du Nord, ma vie a basculé. Un avion était tombé, mon univers venait de s'écrouler.

J'avais mal. J'avais mal pour lui, j'avais mal pour mes filles.

Dans la même journée, je me suis rendue sur les lieux de l'accident en passant au-dessus de l'endroit où gisaient des corps inertes, brûlés, décomposés, à travers les débris d'un avion. Celui de mon mari était au milieu de ces cendres.

Avant même de pouvoir connaître les circonstances de l'accident, j'ai été amenée à l'hôpital d'urgence, car le travail d'accouchement avait débuté prématurément. J'étais enceinte de 6 mois. Je l'avais presque oublié. L'enfant que je portais allait-il lui aussi se laisser séduire par la mort ? Ce fut la journée la plus

horrible de ma vie ; je devais jongler avec la vie et la mort.

Mon bébé allait choisir la vie, sans son papa pour l'accueillir. J'allais moi aussi non seulement choisir de vivre, mais décider d'être heureuse. Je ne savais ni quand ni comment, mais j'allais trouver la force de sourire à nouveau.

Traverser l'épreuve

Au départ, avec mes réflexes de gestionnaire, j'ai cherché des solutions. Je voulais tout régler avec ma tête, car dans mon cœur, ça faisait trop mal. Je m'occupais sans cesse l'esprit. Avec deux enfants en bas âges, un travail exigeant, une succession à régler et surtout une poursuite aux États-Unis intentée contre la compagnie aérienne... j'avais tout pour m'étourdir. Je devais garder la tête hors de l'eau.

Après un certain temps, au bord de l'épuisement, alors que même les somnifères n'arrivaient pas à m'endormir, j'ai compris que pour pouvoir continuer dans l'action, j'avais aussi besoin de périodes pour me reposer.

Pour y arriver, je me rendais de temps à autre dans une Auberge sur le bord du lac près de chez moi. Là-bas, on s'occupait de mon corps via la massothérapie. Ça me faisait du bien, mais ce n'était pas suffisant. Pour nourrir mon mental, pour comprendre le processus du deuil, j'ai donc consulté des psychologues. Certains m'ont aidée, d'autres pas.

J'ai ensuite rencontré plusieurs intervenants qui m'ont proposé divers outils comme la marche thérapeutique, la visualisation et la bilatéralité. J'ai commencé à comprendre les bienfaits des émotions qui s'expriment librement à travers le corps.

J'ai aussi expérimenté l'expression des émotions par l'écriture. Pendant une longue période, mon journal intime est devenu mon meilleur ami. Encore aujourd'hui, lorsque je termine un tableau, je laisse venir les mots.

Par hasard, peu de temps après l'accident, j'ai eu la chance de rencontrer une autre maman qui avait perdu son conjoint quelque temps avant moi alors qu'elle était elle aussi enceinte. Bien que nos histoires soient très différentes, cette personne m'a beaucoup aidée. Par la suite, j'ai à mon tour tendu la main à d'autres et plusieurs ont fait de même. Cette longue chaîne « Payez au suivant » m'emplit de bonheur.

Ces rencontres m'ont permis de mieux constater que le parcours de chacun est unique. Lorsqu'on vit un deuil, qu'il soit la mort de l'être aimé, une séparation, une perte d'emploi, une perte d'ordre physique, on vit tous les mêmes émotions, mais pas nécessairement avec la même intensité, le même ordre, sans durée préétablie. Il faut accepter que certaines approches, certains outils, nous conviennent à certains moments de notre vie et d'autres pas.

Puis bien sûr, l'ingénieure rationnelle que j'étais s'est questionnée sur Dieu, sur la religion, sur le sens de la mort, sur le sens de la vie. J'avais une brûlure à l'âme.

Maintes fois, j'ai voulu aller à l'église, mais les portes étaient fermées. J'ai dû me tourner vers d'autres voies. Je me suis mise à écouter ma voix, celle qui venait de l'intérieur. Puis j'ai appris à reconnaître ce qui sonnait juste pour moi. Je me suis mise à être plus attentive aux signes et aux réponses que la vie m'offrait. Les synchronicités se sont mises à se multiplier sur mon parcours.

Par exemple, une soirée d'été, alors que mes parents parlaient de la comédie musicale qu'ils iraient voir le lendemain, *Le Petit Prince*, je me suis souvenu que c'était le dernier livre que Sylvain avait lu, quelques jours avant son décès. Même si ma mère avait entendu dire que les représentations étaient à guichets fermés, j'ai vérifié à la billetterie. Ainsi, le 8 juillet 2003, exactement 6 mois après le décès de Sylvain, je me suis retrouvée au siège 8, à côté de mes parents. J'ai regardé le rideau se lever : « Moteur esquiné, avion enlisé... » J'ai frissonné. Vous connaissez l'histoire du Petit Prince ?

« On veut croire à des choses éternelles pour oublier toutes ces choses précaires, car nous sommes éphémères, menacés par une fin prochaine », disait l'aviateur.

Sylvain avait vécu la fin d'un cycle, mais moi j'y étais toujours. Comment continuer ? La suite de la chanson me donna une bien bonne réponse : « Avoir la sagesse nécessaire de prendre un peu tout à la légère et savoir se détacher de la terre. »

« L'essentiel est invisible pour les yeux [...] Les hommes ont oublié cette vérité, toi tu ne dois pas l'oublier. »

Les messages se sont succédés... À mon retour à la maison, les yeux rougis, mais le cœur plus léger, j'ai retrouvé ma belle Ève qui dormait sagement avec son toutou mouton et son toutou serpent.

Je me souviens aussi, lors d'un grand moment d'ennui, être tombée par hasard sur un mot que mon conjoint m'avait écrit quelques semaines avant son décès : « Par la simple force de la pensée, un évènement triste peut se transformer en un évènement heureux... Une seule pensée heureuse, Peter, et tu pourras voler ». « Peter Pan pouvait-il vraiment voler ? Peu importe, puisque sa pensée heureuse semblait le lui permettre... » Ce message habite encore mes pensées et inspire ma destinée. Lorsque l'on croit, tout devient possible.

Sourire à nouveau

Cinq ans après l'accident, assise dans l'avion en direction de Charlotte pour les cérémonies commémoratives, je souriais. La vie m'avait appris que tout est éphémère sauf ce que l'on est, sauf ce que l'on porte en soi. Mon crayon s'est animé. J'ai fait confiance à mon sixième sens et j'ai écouté mon cœur. J'allais partager mon histoire, parler du soleil qui continue de briller derrière les nuages, de l'épreuve qui devient un tremplin, de la conscience qui s'élargit, de la vie qui continue.

La tragédie de la vie n'est pas la mort, mais ce qu'on laisse mourir à l'intérieur de nous pendant qu'on vit

Sylvain et moi rêvions de faire le tour du monde avec nos enfants. Après l'écrasement, j'avais peur de l'avion. J'ai apprivoisé cette peur. J'ai commencé par de petits voyages dans le Sud en formule simple, puis en Amérique centrale et ensuite en Europe. Lorsque Ève et Emy ont eu cinq et sept ans, pour leur faire vivre l'expérience du partage, j'ai organisé un voyage humanitaire à Bali, en Indonésie. Le trajet a duré plus de 38 heures. Nous avons continué à voyager régulièrement, sur divers continents de différentes façons. Au-delà des passeports remplis d'étampes, les filles sont devenues de grandes aventurières, intéressées par les diverses cultures et tout ce qui se passe ailleurs.

La vie, à travers ses expériences et ses épreuves, nous amène parfois là où nous n'avions jamais songé aller...

Les changements imposés dans ma vie personnelle m'ont emmenée à en provoquer d'autres au point de vue professionnel. En fait, j'en avais tellement vécus personnellement que je me suis mise à m'intéresser à la gestion du

changement dans les organisations. L'ingénieure, qui avait réussi avec brio la conception d'un moteur de fusée expérimentale, œuvrait désormais dans l'espoir qu'on prenne soin des gens à travers les changements organisationnels.

Trop souvent, on se définit par ce qu'on croit être. On se met soi-même dans des cases, on se donne des étiquettes et on se limite à une vision bien réduite de ce qu'on est, pendant que tant de richesses dorment en nous.

Ce qui importe par-dessus tout dans une œuvre d'art, c'est la profondeur vitale de laquelle elle a pu jaillir. - James Joyce

En 2010, contre toute attente, la vie a placé dans mes mains des spatules et des couleurs. C'est pour faire plaisir à ma fille que je nous ai inscrites à un atelier toile blanche, et ce, malgré ma difficulté à dessiner un bonhomme allumette. Je me suis littéralement fait prendre.

C'est en bleu que je peins le fond de ma toile. Au milieu je dépose une tache blanche, puis je donne deux ou trois coups de spatule. Rien de plus. Tout en bas, les couleurs primaires se mélangent aisément. Puis tout à coup, plus rien. Alors que les autres participants s'accordent pour dire que ça ressemble drôlement à un oiseau, je n'y vois qu'un avion qui décroche de sa trajectoire. Dans le bas, ce sont les débris, les morceaux, les corps explosés, puis sur le côté droit les âmes qui s'envolent. C'est l'image qui me hante depuis trop longtemps. Pour me ressourcer, je vais dehors et je me mets à ramasser tout ce qui me tombe sous la main et qui me plaît : des feuilles mortes, des épines de conifères, des écorces d'arbres, etc. Ces éléments de la nature me donnent un second souffle. Voilà c'est reparti : les deux mains dans la peinture, je texture ma toile. Je crée un fond marin. Il y a longtemps, j'avais écrit :

« En pensée, je me déplace vers la mer, pour me souvenir, pour m'aider à écrire, pour me ressourcer et surtout pour guérir. » Le crash s'est transformé en plongeon. J'ai dû plonger à l'intérieur de moi pour réapprendre à voler. Aujourd'hui, je remercie la vie, dans ce qu'elle a de plus magique et imprévisible, de m'avoir dessiné des ailes.

Je venais de découvrir toute la puissance de l'expression par l'art. J'ai ainsi continué à peindre, sans aucune règle, sinon celle de suivre l'élan de mon cœur.

En 2012, au lancement de mon récit « Et la vie continue... », j'ai exposé mes 40 premiers tableaux. J'ai osé m'exprimer différemment, au-delà de la peur et du

regard des autres. Rapidement mon récit est devenu bestseller et la demande pour mes œuvres ne cesse de croître. Un travail artistique qui m'offre le privilège de me ressourcer... N'est-ce pas magique?

À travers mon parcours, on m'avait soutenue, la vie m'avait ouvert tant de portes. J'avais écrit mon récit dans la gratitude, avec l'intention de simplement partager l'espoir et peut-être, ne serait-ce que pour une seule personne, allumer une toute petite flamme. Après les centaines de témoignages, j'aurais pu dire mission accomplie, mais j'avais encore, et plus que jamais, envie de partager.

Si la vie n'est qu'un passage, dans ce passage, semons au moins des fleurs...

Parce que j'en aurais eu moi-même besoin à l'époque, j'avais longtemps songé à ouvrir un centre santé où l'on s'occuperait non seulement du corps, mais aussi de l'âme. Je n'avais toutefois pas envie de m'occuper de l'hébergement, de la restauration et prendre à ma charge tout le risque financier associé. Malgré ma tête qui s'opposait, je suis resté ancrée dans mon intention et je me suis finalement permis de parler de ce projet.

Une semaine plus tard, on me présenta la directrice du projet : Le monastère des Augustines. Alors que je commençais à peine à lui partager ma vision, elle s'empressa de me dire : « On dirait que tu es dans ma tête. » Et elle me présenta le projet du Monastère des Augustines :

Les Augustines, fondatrices du premier hôpital en Amérique du Nord, allaient céder leurs archives, leurs collections et leur monastère principal, celui derrière l'Hôtel-Dieu à la population via une fiducie sociale pour en faire un havre patrimonial de culture et de mieux-être.

La ville et les divers paliers de gouvernement avaient accepté d'investir près de 40 millions de dollars pour la remise à niveau du bâtiment patrimonial. La directrice ayant un fort bagage en gestion hôtelière et tourisme, on lui avait confié le mandat de mettre en place un concept qui allait permettre d'autofinancer le projet. On parlait d'un musée et de chambres. Elle y voyait un concept de santé globale et elle avait besoin d'aide pour le développer.

Une fois de plus, la vie m'amenait sur un plateau d'argent ce dont j'avais besoin pour poursuivre ma mission. C'est sans hésitation que j'ai pris part à l'aventure en développant une programmation en santé globale. Poursuivre la mission des Augustines, soit le soin de l'âme et du corps, à travers une offre contemporaine qui répond aux besoins d'aujourd'hui.

Quel privilège ce fut de réunir autour d'un même projet, plus de 80 intervenants dont des médecins, psychologues, coachs et conférenciers, qui partageaient les valeurs des Augustines, soit la compassion pour la souffrance, le respect des personnes et l'alliance de la science et la spiritualité au service des soins.

À travers cette mission, on ne recherchait pas que mon savoir et ma logique, on faisait appel à ma réalité d'humain, à mon essence, à ce qui m'anime : travailler ensemble, inspirer et partager des outils pour un mieux-être individuel et collectif.

Sans que je puisse rationnellement l'expliquer, dès que je présentais le projet, je reconnaissais presque spontanément les élus. Certains me disaient qu'ils en avaient des frissons, ils attendaient ce projet depuis longtemps, ils y voyaient des synchronicités et plusieurs étaient émus au point d'en pleurer. Chacune de ces rencontres a été pour moi ce que j'appelle « un moment de grâce ».

On entend souvent la phrase fétiche : « le temps arrange les choses ». Aujourd'hui, je sais que ce n'est pas le temps, mais bien ce que l'on vit dans le temps : les expériences, les découvertes, les rencontres, qui nous font cheminer. Pour toutes ces expériences de vie, je n'ai qu'une envie, celle de dire Merci !

L'auteure

Sonia Reid



Bachelière en génie mécanique, Sonia Reid œuvre à divers postes stratégiques jusqu'au décès accidentel de son conjoint en janvier 2003. L'expérience du deuil l'amène à une profonde intériorisation. Elle complète ensuite sa maîtrise en gestion de projet et œuvre comme conseillère en gestion du changement dans plusieurs secteurs d'activités. À l'été 2010, Sonia découvre le plaisir de peindre. En 2012, son récit « Et la vie continue » devient rapidement un bestseller. Puis, tout en poursuivant son travail artistique, Sonia collabore au développement du concept novateur du projet Le monastère des Augustines, qui s'appuie sur le passé pour offrir une « aventure en soi » résolument contemporaine qui fusionne deux thèmes porteurs : la santé et la culture. En tant que responsable de la programmation en santé globale, elle vise à développer une offre visionnaire répondant aux besoins de la société en terme de ressourcement et mieux-être.

SITES INTERNET : www.soniareid-art.com • www.monastere.ca

Renverser nos saboteurs

Parce que la solution est en nous !

PAR SYLVAIN CARUFEL



« L'insatisfaction que vous ressentez face à votre vie est proportionnelle
au potentiel qui sommeille en vous. »

- Jean-Pierre Gagné

J'ai souffert d'un mal beaucoup trop courant. Un mal qui m'a poussé, avant de fonder « La solution est en vous », à faire de très mauvais choix et ce, pendant de nombreuses années. J'ai longtemps manqué d'estime personnelle. Pourtant, depuis que je suis tout petit, j'ai toujours senti que je portais en moi le potentiel nécessaire pour créer et accomplir des choses extraordinaires. À preuve, pendant des années, chaque fois que je concentrais mon intention et mes efforts sur un endroit ou sur un projet précis, j'obtenais rapidement des résultats. Ce fut le cas, par exemple, lorsque j'ai décidé d'entamer une carrière d'auteur-compositeur-interprète. En l'espace de trois ans, j'ai appris le langage musical, j'ai remporté prix et concours et on m'a même invité à présenter mon spectacle au Québec et en France. De belles portes s'ouvraient devant moi, mais le saboteur qui m'habitait les refermait une à une.

La vie a pourtant constamment cherché à me remettre sur le bon chemin et j'aime croire qu'il en est de même pour chacun de nous même s'il est parfois plus facile d'en douter que de suivre l'impulsion donnée. Comme autant de signaux d'alarme et de perches tendues, j'aime croire que plus nous nous éloignons de

notre essence et de notre raison d'être, plus la vie s'efforce de placer sur notre route les obstacles nécessaires afin que nous puissions ajuster le tir et revenir « à la maison ».

De ces obstacles, la vie m'en a servi généreusement en 2007. Quelques semaines après la naissance de mon fils, mon ex-conjointe et moi avons vécu coup sur coup une inondation majeure et un incendie violent qui a ravagé notre maison ; des causes extérieures qui ont eu raison de la famille que nous commençons à bâtir. Comme si l'éclatement de ma nouvelle famille n'était pas suffisant, j'ai vécu une seconde inondation et comble de malheur, je me suis retrouvé sans le sou, sans perspective d'avenir et endetté de près de trois fois mon salaire annuel.

J'ai vécu énormément de déception, de tristesse, de colère et de frustration. Non seulement ma vie n'était plus à l'image de celle que j'aurais souhaitée, mais en plus elle se situait à l'opposé.

Je devais m'en sortir. On dit que tout est question de perspective... La souffrance était devenue si grande, qu'un jour le lion en moi a finalement bondi et s'est lancé à la chasse aux saboteurs. J'allais donner raison à cette phrase qui disait que « l'insatisfaction que nous ressentons face à notre vie est proportionnelle au potentiel qui sommeille en nous. »¹ Il suffit parfois de quelques mots, et d'un instant de conscience, pour que leurs racines s'installent en nous et viennent transformer notre vie.

J'ai donc eu recours à l'aide de Jean-Pierre Gagné, un coach de vie. En sa compagnie, j'ai identifié mes proies et j'ai cherché autour de moi les pistes à suivre.

Pendant des semaines, je me suis observé. Mes rencontres avec Jean-Pierre m'ont rapidement fait changer d'attitude face aux événements que je venais de traverser. Il m'a amené à identifier mes pensées dominantes négatives et je me suis ensuite exercé à les renverser à l'aide d'affirmations positives judicieusement conçues. J'ai affiné et raffiné mes intentions. Et un jour, tout s'est enfin mis en place. Mon travail commençait à porter fruit.

M'est alors venue une idée qui aurait pu paraître saugrenue pour certains, ou même insignifiante pour d'autres. Pour moi, elle donnait tout un sens à mon passé. J'allais donner naissance à ma nouvelle entreprise: « La solution est en vous » !

Voyant combien certains mots avaient été puissants dans ma transformation, combien certaines pensées m'avaient aidé à m'aligner, j'ai eu l'envie et le besoin de partager la méthode de Jean-Pierre avec le plus grand nombre de personnes possible. Ce n'est pas un hasard si certaines phrases traversent les époques et s'étendent dans le temps ; les mots ont le pouvoir de nous transformer, si nous les utilisons judicieusement. Il faut croire que je ne suis pas le seul à me nourrir de pensées inspirantes, car trois ans après sa création, ma page Facebook : « La solution est en vous » rejoint entre 8 et 24 millions de personnes par semaine. Le pouvoir des mots m'a redonné mon pouvoir intérieur.

Oui, cette réussite a conforté mon estime personnelle, mais les saboteurs sont toujours là. Je ressens encore qu'ils ont le pouvoir de m'accompagner et ce, probablement jusqu'à ma mort. Peut-être sont-ils même des alliés de taille que je ne devrai jamais négliger... Ne dit-on pas qu'il faut garder ses ennemis près de soi?

J'aime beaucoup le concept de l'intelligence positive enseigné par Chamine Shirzad à l'université de Stanford en Californie. Shirzad est le président et l'ancien chef de la direction de CTI, la plus grande agence spécialisée en formation de coachs au monde. Selon lui, notre conversation intérieure se polarise à chaque jour entre deux interlocuteurs : le saboteur et le sage.

D'un côté, le juge serait le saboteur principal que nous portons tous à l'intérieur de nous. Selon notre personnalité et selon le conditionnement reçu par l'environnement qui nous a formé, nous portons aussi deux autres saboteurs parmi les neuf suivants: la victime, le contrôlant, l'hyperrationnel, l'hypervigilant, l'hyper-performant, l'agité, le perfectionniste, celui qui évite et fuit ses responsabilités et celui qui cherche invariablement à plaire aux autres.

Dans le coin opposé se trouve « le sage » qui possède cinq super pouvoirs mais qui sont très peu utilisés la plupart du temps. Ce sont ces pouvoirs qui ont la capacité d'augmenter notre intelligence positive ou notre QP (quotient positif). Plus notre QP est élevé, plus nous sommes performants, plus notre réel potentiel est activé et plus nous expérimentons des états de bonheur. Notre travail quotidien consiste donc à élever et maintenir élevé notre quotient positif pour arriver progressivement à vivre ces états de façon durable.

Réveiller et maintenir ces supers pouvoirs éveillés est un travail de chaque instant, mais qui devient de plus en plus automatique au fil du temps. Parfois j'y

arrive, parfois j'oublie, mais en permanence, j'y aspire. Voici donc ces super-pouvoirs qui nous sont toujours accessibles :

1. Ma capacité à éprouver de l'empathie et de la compassion envers moi-même d'abord et envers les autres ensuite.
2. Ma capacité à explorer de nouvelles avenues et à briser mes schémas établis.
3. Ma capacité à trouver des solutions innovantes en faisant appel à ma créativité.
4. Ma capacité à identifier et à naviguer entre les différentes options qui s'offrent à moi.
5. Ma capacité à activer le pouvoir de mes intentions.

J'ai longtemps cherché « La solution », la méthode ultime qui me permettrait enfin de m'épanouir et d'atteindre le bonheur une fois pour toutes... Mais si le bonheur était dans la quête ? Je crois, même encore aujourd'hui, que nous portons déjà en nous toutes les ressources nécessaires pour nourrir et créer ces états de bonheur.

J'ai fait des mots et de leur pouvoir, des outils de transformation que j'utilise au quotidien. J'écoute des affirmations positives, je les regroupe parfois par thème, au besoin. Je prends les moyens pour renforcer mon quotient positif car la vie m'a bien montré le chemin.

L'auteur

Sylvain Carufel



Plus de 1 700 000 personnes dans plus de 200 pays profitent des envois, des partages et des ressources en développement personnel de *La solution est en vous* pour s'inspirer quotidiennement, se motiver et créer une vie plus près de leur plein potentiel. Éditeur de la page Facebook « [La solution est en vous](#) » et du site du même nom, *Sylvain Carufel* diffuse des ressources et des programmes pour aider les gens à vivre une vie pleine de sens et de bien-être.

SITE INTERNET : www.lasolutionestenvous.com

Les clés vivantes des Amours Inspirants...

Porteuse de la solarité qui habite ceux qui s'aiment

PAR ÉDITH LASSIAT



*« Entre deux individus, l'harmonie n'est jamais donnée, elle doit se conquérir indéfiniment. »
- Simone de Beauvoir*

C'était écrit...

Quinze jours avant l'événement, j'avais fait ma demande à l'Univers.

« Quand ce sera l'heure, faites que je sois prévenue et que je sois près de lui. »

J'ai toujours eu un amour intense pour mon père, le premier homme de ma vie.

Éblouie par son intelligence aiguisée, sa profondeur, sa quête impossible d'une réponse à l'absolu :

« D'où venons nous, quel est le sens à tout ceci ? »

Quête qui l'a mené aux sciences, astrophysique et physique quantique, dans lesquelles il m'a permis de baigner toute petite.

À ses côtés, je comprenais une chose essentielle : le mystère est magnifique et je sais que derrière tout ce que je vois, tout ce que j'entends, derrière les différences qui séparent les humains, il y a une unité intelligente qui organise Tout, une source unique. Cette certitude me faisait sentir tellement moins seule.

Mon père m'a élevée dans un monde d'«élévation de la pensée», de musique classique qui parle à l'âme, dans l'amour du bien fait, du vrai, de l'authenticité. Des lectures exigeantes, aux meubles marquetés et à la ferronnerie d'art qu'il faisait dans son atelier, il m'emportait toujours avec lui. Insatiable, patient, passionné, aimant.

Avec une exigence certaine, une pression subtile, à laquelle je me soumettais de bon cœur, il m'a donné le goût du beau, du bien pensé, du bien réalisé, de l'ailleurs, de l'étrange, de la vie en couleurs. Il m'a appris à OSER, à vivre, au delà des peurs. Il avait un vrai respect pour l'enfant pleine de rêves que j'étais, et cette sensation m'a toujours portée, loin. Aujourd'hui encore, je sens sa présence attentive, vigilante à mes côtés. Je l'entends encore me dire : « *Alors que la plupart de tes contemporaines vivent en monochromatique, tu as choisi de vivre en couleurs. Je suis fier de toi. Fonce.* »

Bien sûr, il avait ses bugs, ses angoisses, ses fragilités.

On n'oublie pas, quand on a été battu pendant toute son enfance, battu à en tomber en syncope.

On n'oublie pas le père devenu fou, qui a rejeté le fils, qui l'a jeté aux orties, nié, renié.

Alors, cet homme, devenu mon père par les cadeaux de l'incarnation, avait aussi une angoisse sourde qui le nourrissait et le rendait parfois difficile, très difficile, jetant dans le couple qu'il formait avec ma mère, des périodes lourdes et douloureuses. Maintes fois, je les ai vus dans des situations tendues, brûlantes.

Et pourtant, tout était né d'un amour puissant et fulgurant. Coup de foudre qui défie la logique, la raison et leurs familles respectives. Coup de foudre qui emporte tout.

Elle, 17 ans, enfant aux yeux turquoises ; lui, 21 ans, bel officier courageux, parti en résistance.

Ils se sont adorés, parfois détestés, et finalement intimement aimés, mêlant leurs âmes, leurs blessures, leurs corps, leurs rêves.

Le temps de l'insouciance

Vendredi 1^{er} février 2013

Je suis à Londres, semaine amicale, musées, concerts, galeries. *Nourrir l'esprit et le corps, vivre en couleurs !*

Le téléphone sonne, c'est mon mari, Christophe, fils spirituel de papa.

« Camille est à l'hôpital, il a eu un malaise. Lucienne l'a emmené directement aux urgences. Je ne crois pas que je vais pouvoir te rejoindre à Londres ».

J'appelle l'hôpital de Draguignan. Des médecins pressés, méfiants, presque hautains, me disent que mon « *père va très bien pour 92 ans, qu'il a encore 3 à 5 ans devant lui, pas plus, madame* » et que « *c'est inutile de venir, que tout va bien.* » Mon mari sceptique, me rejoint à contrecœur. On se donne rendez-vous le lendemain soir au concert.

Premier point de bascule, j'entends l'appel, je me connecte.

Samedi 2 février 2013, 20:00

Concert de Laurent Voulzy. « Lys and Love. »

Une église magnifique, St John's Smith Square Church, écrin inspirant le recueillement.

Le concert commence. Mon père, qui avait l'oreille absolue, aurait adoré être ici avec nous, à ce magnifique concert.

Premier tableau coloré : décor moyenâgeux, lumières mystiques, musiciens en costumes, enchantement de toutes parts ; la musique s'élève, remplit la nef, les chœurs, les guitares, scénographie magnifique, la joie ...

Soudain, le tableau sombre se dévoile : la Faucheuse, elle passe, occupe la scène et la traverse.

À ce moment précis, une plaque froide, métallique se colle à moi, étreint mon buste, mon cœur. C'est une première. Un espace s'ouvre en moi comme une fulgurance.

L'appel de mon père me traverse : « *C'est l'heure, ma fille !* »

« Papa, je t'ai entendu. Attends-moi, prends tout cet amour, ces notes, ces sons magnifiques, cette musique symphonique, prends tout l'amour de cette église. Papa, je t'aime... »

Dimanche 3 février 2013

L'hôpital me le confirme : « Votre père est tombé dans le coma hier soir à 20:00. »

Je contacte Eurostar car le temps file ; je dois rejoindre Draguignan au plus vite avec les enfants.

Minuit : La connexion s'impose à moi !

« Qu'as-tu à me dire ? »

J'entends, je devine, je capte alors une dictée magnifique, rapide, sans que je puisse prendre le temps de souffler, une lettre fluide, à l'essentiel. Ma plume court, esquissant une épure.

L'approche de la mort, la peur, la lumière :

« Tristesse me mine de non-dits de cette foutue vie où j'ai eu tant de mal à déclarer mon amour et à oublier mes blessures. Besoin de paix aujourd'hui, besoin de vous dans une ronde d'amour unie.

« Peur, grande peur de l'au-delà, ai si peu cru que le grand vide m'étreint.

J'étouffe de cette curiosité qui m'a toujours habité, enfin savoir, enfin voir en face ce vide sidéral que j'ai longtemps caressé ! »

Je ne pense plus, j'écris, je capte et j'exécute ; juste plume d'une âme en partance.

De dictée en dictée, il se livre, plus intime, éclairant :

L'amour :

« Lucienne. Ange de ma chair, le lac de tes yeux m'a guidé vers l'amour, tu es une toute petite chose qui remplit tout mon espace. Ton amour m'a aidé à grandir même s'il n'a pas pu tout réparer, les dégâts étaient si grands que cette vie en aura subi les marques funestes jusqu'au dernier jour. »

Une prière :

« Priez pour ma lumière. Aimez-vous, ne gâchez pas de temps à vous déchirer. C'est trop con et pardonnez-moi mes errances d'homme meurtri. »

Des legs pour chacun de nous, parole du sage qui déjà émerge de l'homme de chair qui s'en va :

À son petit-fils : « Grandis en homme, ne crains pas de dire que tu aimes, ne reprends pas cette faiblesse qui est le silence, ne te méprends pas, est fort celui qui ose dire son cœur, pas celui qui s'y cache. »

À moi : « Toi ma fille, je t'aime voilà tout est dit.

Merci de veiller sur mon âme, dont tu as si bien perçu la profondeur. »

A mon frère : « Fils, pardonne-moi mes négligences, je t'ai aimé au mieux de ce que mon cœur blessé pouvait donner.

Tu es mon double de douleur et mon double de tendresse-maladresse

Tu es MON fils. Nous nous ressemblons tant. Aime-moi au-delà de tes douleurs. »

Deuxième point de bascule : La révélation de leur amour exceptionnel.

Mon initiation de « love-coach ».

Mardi 5 février 2013, 2:30

Papa s'éteint dans mes bras. En grande paix. Serein.

Il s'envole, dans un dernier souffle.

Après douze heures de présence pleine d'amour, pendant lesquelles maman (la femme de sa vie, pendant 70 ans d'amour au total) lui parle heure après heure de leur amour, de leur premier baiser sur ce banc public, « *Sera-ce un amour sans lendemain ?* », de leurs débuts au Maroc, puis dans le nord, des premiers maigres salaires, des moments de joie et de difficultés, des enfants qui se sont annoncés avant l'heure, de leurs voyages autour du monde, de leur vie, de leurs réalisations, de leur tendresse.

Aimés follement, vraiment, dans le désordre comme dans les moments magiques.

Aimés toujours. Derrière les silences, les quiproquos, les frustrations inévitables.

Aimés comme on aime quand on a le cœur ouvert à l'autre, dans toute sa dimension d'humain, fragile et fort, intelligent et maladroit.

Juste aimés, totalement, dans ce qu'ils étaient. Sans restriction. Dans leur enfant intérieur blessé comme dans leur enfant plein de rêves à vivre et à partager.

D'un seul coup alors, j'ai devant mes yeux le film de leur vie.

Et leur extraordinaire capacité à dépasser les difficultés, à les sublimer.
Quelle belle leçon d'amour !

À l'incinération de cet athée mystique « *Dieu que j'aimerais croire* » disait-il.

Une seule musique, choisie avec mon frère : « *La chanson des vieux amants* », de Brel.

Flash-back :

Mars 2011, au bord du Lac Léman, papa, 90 ans, s'adresse à moi, devant maman 85 ans :

« Comment j'ai fait pour avoir une femme aussi belle ? »

ça m'avait émue, bien sûr, mais je n'avais pas encore perçu le cadeau qui m'attendait.

Je me découvre issue d'une lignée de grandes amoureuses.
Cette transmission coule dans mes veines.

Je comprends alors la valeur d'un lien d'amour puissant, pourquoi celui-ci, dont j'ai été un témoin privilégié, intime, éclairé, nous a portés, dans notre propre histoire amoureuse.

Le film de ma propre vie défile devant mes yeux.

Dans un premier temps, je prends conscience que cet héritage m'a permis de traverser avec succès, presque à mon insu, les étapes de couple douloureuses, voire les tempêtes, que nous avons connues. Crises, difficultés avec les enfants, problèmes financiers, menace de faillite professionnelle, où nous pouvions perdre tout ce que nous avons construit.

Et d'un seul coup, la « love-coach » en moi se réveille. Je comprends que mes parents avaient su utiliser les bonnes clés. *Comment les partager ?* Je décide de travailler alors sur ce miracle dont j'ai hérité ; il est temps de modéliser pour transmettre.

Alors j'écris, j'écoute des témoignages, je lis et dévore ce qui a été écrit sur les couples. Je synthétise, je médite sur ce mystère qu'est le couple, sur cette beauté

qu'est devenu notre couple. Sur les souffrances qu'il peut occasionner, sur la floraison des divorces. Sur ses écueils et ses ressources, quelles ailes il peut donner à l'ensemble de nos vies, à nos enfants.

En quoi il permet, voire oblige, chacun à grandir, à se réparer et à trouver pour l'exprimer, le meilleur de soi.

Et surtout, je vis tout cela, avec mon mari, dans notre propre histoire amoureuse.

Quel est le rôle de cette femme lumineuse, de ce couple solaire qui, après tant d'années, tant de hauts et de bas, de questionnements, de doutes, de tentations d'abandon, continue à s'aimer toujours davantage ?

Je repense à nos 30 ans de vie de couple : depuis la petite voix entendue au cœur de moi, qui, au cœur des ruines d'Ephese, que nous visitions entre amis, m'a clairement dit « *C'est lui* », au départ de nos enfants vers leur vie d'adulte, l'une au Canada, l'autre en Australie.

Je réalise que nous n'avons fait que nous aimer davantage, choisir le respect et la foi dans l'amour et apprendre, humblement, à sortir grandis de chaque épreuve.

Plus encore, oser être amoureux comme aux premiers jours.

Je m'éveille à ma propre histoire. À notre propre histoire. L'affinant, lui apportant plus de lumière, de clarté, de gratitude.

Je regarde autrement, je pose des mots, des images. J'analyse les beaux moments comme les embûches. Je prends du recul. Ma conscience s'affine et je deviens plus reconnaissante de ce que je sens vibrer en moi. J'écoute nos enfants, leur vision de nos couples. Ce qu'ils en ont pris, ce qui les a inspirés. J'observe les couples autour de moi, je repense à toutes ces femmes que j'ai accompagnées.

Et je comprends qu'il existe une alchimie programmable qui permet de vivre en grand et de rayonner sur l'ensemble des plans de nos vies.

Voici, pour vous, quelques clés essentielles des amours inspirants :

- Regarder dans l'autre l'enfant blessé et comprendre, sans les juger, ses moments douloureux.
- Se regarder l'un l'autre avec amour et admiration tout au long du chemin.
- Pratiquer le pardon et l'intelligence du cœur.
- Exprimer la fierté de l'être qu'on aime.
- Apprendre la patience, le recul et respecter l'autre dans son intégrité, dans ses failles comme dans ses phases lumineuses.
- Rester soi-même et oser vivre en grand, quelles que soient les étapes de la vie.
- Enchanter le quotidien, car c'est aussi là que beaucoup se joue.
- Savoir que la courtoisie est une valeur essentielle, même dans l'intimité.
- Faire vivre le goût du bonheur et du partage !

Aujourd'hui porteuse de cette solarité (lumière) qui habite ceux qui s'aiment, je leur dédierai ce programme magnifique qu'est celui d'accompagner la femme dans son épanouissement et son couple inspirant. L'aider à révéler la grande amoureuse qui sommeille en elle. Merci de m'avoir incitée à sublimer cet héritage naturel, que j'ai le privilège de transmettre.

L'auteure

Édith Lassiati



Coach des Femmes Zen et Solaires©, Edith Lassiati dit souvent qu'elle a 120 ans ! Elle s'est autorisée plusieurs métiers, plusieurs points d'explorations. Une Grande École de Management et deux décennies dans le marketing international, 30 ans de développement personnel, 20 ans d'écriture et 20 ans de pratique artistique et de critique d'art. Auteure et conférencière, Édith est la créatrice de la méthode S.O.L.A.I.R.E.(S)© et elle enseigne aussi la libération des talents et des ressources individuelles au service de la réalisation de soi et de projets de vie ambitieux. Elle est l'auteure de quatre livres : «À table» (Passeport nutrition) édité chez Piktos, co-écrit avec le Dr Grosdidier, «Le Murmure de l'Arbre, «Inclassable» et «21 nouvelles» éditées chez les éditions du Bord du Lot. Elle a aussi rédigé de nombreux e-books, série « Les secrets de » (Femmes créatives, Femmes intuitives, Couples inspirants, Femmes déterminées, Femmes positives...) Édith Lassiati, c'est «Oser vivre en grand et en couleurs» !

SITE INTERNET : www.edith-lassiat-creations.fr

Voulez-vous craquer votre allumette ?

Ma remise à zéro

PAR LORENZO PANCINO



*« Tu as le droit de tout abandonner pour atteindre tes rêves, mais tu n'as pas le droit
d'abandonner tes rêves pour faire n'importe quoi, surtout pour de mauvaises raisons...*

Comme la peur ! »

Je suis persuadé que tout être humain a, au fond de lui, un pouvoir, une force qui peut l'amener à révéler le meilleur de lui-même.

Quand on maîtrise ce pouvoir, on maîtrise ce que l'on est, et ce que l'on veut être. Et pour moi ce pouvoir tire son essence dans la manière d'utiliser sa *voix*. La voix qui vient du ventre ; le centre de l'être. La voix, c'est en quelque sorte le reflet de votre âme, de votre personnalité.

Je reste persuadé qu'à partir du moment où vous libérez votre voix, que vous lâchez prise, que vous clarifiez votre intention et que vous vous connectez à vos émotions : vous assumez vraiment ce que vous êtes.

Quand vous maîtrisez ce pouvoir, cette force, vous pouvez être à l'aise n'importe où, vous affirmer, même si vous êtes timide et renfermé, même si depuis tout petit vous avez eu un blocage, vous osez enfin vous exprimer et vous pouvez obtenir tout ce que vous voulez.

Vous savez, c'est depuis mon enfance que je « m'amuse à faire des voix », et après 30 ans de carrière dans les médias, j'ai compris que la Voix était le point de départ d'une aventure incroyable vers soi-même.

J'ai coaché des stars des médias, des entrepreneurs, des conférenciers, des comédiens voix-off, des étudiants, des managers, des animateurs, des leaders... Quel que soit leur objectif, à chaque fois, le voyage vers leur voix interne leur a fait découvrir le meilleur d'eux-mêmes. Quand on maîtrise ce pouvoir, on peut se connecter directement au cœur du public.

Comment j'ai compris cela ?

Pour moi, tout a commencé à l'âge de 5 ans.

Tous les jours, sur un vieux magnétophone à bandes que m'avait offert ma mère, je m'amusais à enregistrer ma voix et à faire des imitations d'accents étrangers, de Louis De Funès. Je présentais comme les journalistes à la télé... Je n'arrêtais pas, c'était plus fort que moi !

Et quand on me demandait : « qu'est-ce que tu veux devenir plus tard ? »

Alors que la plupart de mes copains répondaient « Pompier ! » « Vétérinaire ! » ou « Spiderman ! », moi je répondais que je voulais voir mon nom en haut d'une grande affiche, et être connu... Je voulais faire entendre ma voix, tout simplement !

Et j'y ai cru à cette envie profonde... J'y ai cru... Jusqu'à mes huit ans.

Le jour de mon huitième anniversaire, à l'école, on m'a demandé de monter sur la table et de raconter une histoire devant tout le monde. Et soudain : « C'est le drame et la consternation ! » J'étais tellement tétanisé devant mon premier public que j'ai fait dans ma culotte !

Et vous savez quoi ? Relation de cause à effet : jusqu'à l'âge de 14 ans, j'avais une voix aigüe, oui vous pouvez imaginer ça ?

Je pense que l'épisode de mes huit ans a créé un choc qui, inconsciemment, a « comprimé ma voix ».

Je dois avouer que durant des années, je n'avais pas pris conscience à quel point cet épisode avait pu me marquer.

Et même si j'avais toujours été un garçon plein d'enthousiasme et avec une énergie débordante, à chaque fois que je faisais face à un public, ma peur revenait et me bloquait, que ce fut à l'école ou dans des situations stressantes.

À 19 ans, ma voix était devenue un peu plus « mâle » mais j'étais très émotif et très vite déstabilisé. En revanche, je rêvais toujours de voir mon nom en haut d'une affiche !

Je suis alors monté Paris, ne pensant pas que le drame de mes huit ans allait être la cause de tous mes échecs.

Pour tout vous dire, mon début de carrière fût une vraie galère. Chaque jour, j'étais tellement bloqué par l'enjeu et l'idée de ne pas faire bonne figure que je ratais tous mes essais ou castings.

À cette époque, j'avais tellement peu confiance en moi que je n'arrivais jamais à montrer ce que je valais vraiment. Ça ne sortait pas, je n'arrivais pas à être moi-même.

Après des mois à entendre sans arrêt des : « on vous rappellera », j'étais au fond du baril.

Et un jour, fatalement, j'ai failli tout abandonner.

Je n'avais plus la force, l'échec appelait l'échec, mon estime de moi était au niveau - 10, ma flamme s'était éteinte... Soufflée par la peur d'échouer encore une fois !

Et vous savez pourquoi je n'ai pas abandonné ?

Parce que ce jour-là, je suis allé voir mon père, (il est artiste peintre, il en connaît un rayon sur l'art d'être lui-même) et il m'a fait comprendre quelque chose que je veux absolument vous transmettre aujourd'hui. Il m'a dit :

« Lolo, tu as le droit de tout abandonner pour atteindre tes rêves, mais tu n'as pas le droit d'abandonner tes rêves pour faire n'importe quoi, surtout pour de mauvaises raisons... Comme la peur ! »

Si tu crois en ton étoile : travaille tes forces, aiguiser ton talent, travaille, progresse et améliore-toi. Entoure-toi des meilleurs et surtout arrête de te prendre la tête ! Sois toi-même ! N'essaye pas de plaire à tout le monde, fais ce que TOI tu penses être bien et fais-le ! »

Et là, il prend une boîte d'allumettes, il sort une allumette et me dit :
*« Tu as le choix : soit tu craques l'allumette et tu allumes ton chemin...
Soit tu laisses l'allumette dans la boîte et tu restes dans l'obscurité à te chercher des excuses toute ta vie. Qu'est-ce que tu choisis ? »*

J'ai vraiment connu une véritable bascule à ce moment précis : ça a fait TILT dans ma tête ! J'ai vécu ça comme une remise à zéro... un reset. Et j'ai cherché à identifier ces mauvaises raisons dont mon père me parlait.

Qu'est ce qui provoquait ma peur ? Mon manque de confiance en moi ? Et surtout : pourquoi je n'étais pas moi-même ?

Depuis mes huit ans, j'étais bloqué par peur de vivre à nouveau une mauvaise expérience, j'avais toujours la perception qu'il fallait être parfait pour réussir et plus je voulais être parfait, moins j'étais moi-même, moins j'étais à l'aise. Et c'est là que je me suis rendu compte que : plus je voulais être parfait... Plus je m'éloignais de mon talent !

Je confondais la recherche de l'excellence pour devenir professionnel, avec la recherche d'une hypothétique image parfaite pour plaire. C'est pour cela que j'en faisais ou trop ou pas assez ; j'essayais d'être, au lieu d'être tout simplement.

Je n'avais qu'une image faussée de la perfection ; c'était une perception. J'imaginai que les gens ne voulaient pas me voir mais mais c'était tout le contraire.

J'ai donc compris que je n'étais pas suffisamment préparé, que je ne savais pas comment respirer, comment bouger, que je parlais trop vite, ou trop fort, que mon manque de vocabulaire me pénalisait, et surtout, que je ne savais pas gérer mes émotions et lâcher prise.

C'est à ce moment que j'ai tout mis en œuvre pour développer ce don que je ressentais en moi. J'ai compris que je devais me former et m'entraîner pour atteindre mon but et me libérer de mes peurs.

Florent Pagny a dit un jour : « *Le talent est un don qui se travaille* ».

J'ai travaillé ce don en m'entourant des meilleurs : cours de respiration, positionnement de la voix, interprétation, répétition, lecture de texte, posture, attitude, technique, lâcher prise, répétition... Écoute, répète, écoute, répète !

Ça m'a coûté cher mais j'étais déterminé à garder mon allumette allumée, coûte que coûte !

Dans les mois qui ont suivi, j'étais engagé sur une radio nationale, puis une autre m'a débauché. J'ai commencé à présenter des shows devant 10 000 personnes, à interviewer les plus grandes stars, à faire de la télé et de la voix-off sur les plus gros médias francophones et surtout, à vivre une carrière et une vie exaltante, que je n'échangerais pour rien au monde.

Je remercie toutes les rencontres, les coachs, les producteurs, les réalisateurs, tous les grands professionnels que j'ai côtoyés tout au long de ma vie qui m'ont forgé. Je tiens surtout à remercier mes élèves qui m'ont aidé à améliorer chaque jour mes méthodes et mes techniques, pour les rendre encore plus performantes.

Aujourd'hui, ça fait plus de 30 ans que j'ai le bonheur de faire partie de votre vie, chaque jour, dans votre cuisine ou votre voiture, vous entendez ma voix à la radio, dans votre salon lorsque vous regardez la télé, dans votre ordinateur lorsque vous surfez sur le web à la recherche d'une solution pour savoir comment « être plus charismatique », « parler en public », « face caméra ou micro », « être à l'aise en entretien » ... Ou encore « devenir voix-off ».

Quelque chose que vous ignorez certainement...

Nous sommes en février 1997, à Paris, j'ai 33 ans.

Je me lève un matin à 4H30, j'ouvre mes volets et vois au loin, par la fenêtre qui donne sur la Seine, une affiche 4/3 « 6h-9h Lorenzo réveille la France sur Fun radio... » Je me suis dit :

« *Waouh ! Ça y est j'ai réalisé mon rêve* »

Je dois dire que ce jour-là, l'enfant qui était en moi, était le plus heureux des hommes ! Comme je le rêvais depuis mes cinq ans, j'avais mon affiche... La France entière pouvait entendre ma voix. Animateur radio, télé puis comédien voix-off : j'ai suivi durant 30 ans le parcours que j'avais visualisé.

Une fois mon rêve atteint, je me suis naturellement dirigé vers mon autre mission de vie. Eh oui, je me suis aperçu que depuis des années, je poursuivais et me préparais à ce nouveau but.

En effet, en parallèle de ma carrière en radio, j'inspirais des animateurs dans une célèbre école de radio (dont certains sont devenus des personnalités médiatiques comme Fred Testot ou Mickael Youn), et c'est là que j'ai eu une révélation que j'ai lâchée à un ami. Je lui ai dit : *«Tu sais quoi ? J'adore enseigner...»*

Oui transmettre ma passion et mon expérience à tous ceux qui, comme moi, veulent se faire entendre et révéler leur talent. C'était ça ma mission de vie, c'est pour ça que je suis fait. C'est le fruit de 30 années de galères, de pleurs et de joies intenses, c'est l'expérience d'une vie entière que je vous transmets à travers mes techniques et méthodes.

Chaque programme contient ce que j'ai mis en place pour moi, pour devenir qui je suis aujourd'hui en partant de zéro et que j'ai déjà transmis à des milliers de personnes à travers le monde.

Et Vous ? Voulez-vous craquer votre allumette ?

L'auteur

Lorenzo Pancino



Coach & professionnel en communication orale, présentation vidéo, radio, télé et voix-off, auteur & conférencier. Il accompagne tous ceux qui veulent atteindre des résultats rapides pour être plus authentiques, crédibles & professionnels face à un public, une caméra, ou un micro. Créateur des méthodes en ligne Coaching voix-off, Maxxivoice et de la plateforme LearnBox la boîte à outil Tout en 1 pour créer, animer et vendre des formations sur internet. Aujourd'hui, il transmet sa méthode et son expérience avec passion à travers le monde.

SITE INTERNET : www.lorenzo-pancino-academy.com

De cadres « normaux » à professeurs de yoga

Où comment le Yoga peut vous rendre rayonnant ?

PAR PEGGY TOURNIGAND ET JEAN-FRANÇOIS RUIZ



*« Vous avez essayé et vous n'avez pas réussi. Cela ne veut pas dire que vous n'essayerez plus.
Essayez encore une fois ! Non seulement vous réussirez dans la vie en devenir, mais vous
progresserez également dans la vie qui est éternellement. »*

- Sri Chinmoy

Enfants, Jeff et Peggy ont grandi dans un environnement sécurisant et stable. Jeff grandit en Auvergne dans une ville de taille moyenne. Il aime dire qu'il a grandi « au milieu de la diagonale du vide ». Sa maman était mère au foyer et elle mettait un point d'honneur à préparer elle-même des repas équilibrés ; elle a rythmé la vie de famille. Elle a encouragé Jeff à réussir ses études et à faire du sport. Jeff a obtenu son bac avec mention et sa ceinture noire de judo à 18 ans.

Peggy a grandi dans la Drome, dans une ville de taille moyenne aussi. Elle aime dire qu'elle a grandi dans une région où le vent est tellement présent qu'il n'y a pas besoin de se coiffer le matin. Fille d'une maman professeur d'EPS, l'enfance et l'adolescence ont été rythmées par les entraînements et les compétitions de sport. S'exprimant plus facilement avec son corps qu'avec les mots, Peggy est timide et n'ose pas prendre la parole en public. Elle garde en tête qu'on lui a appris à ne pas faire trop de bruit, à être discrète, à ne pas prendre

trop de place. Son parcours scolaire est chaotique ; le corps enseignant et ses parents émettent quelques doutes sur sa réussite scolaire mais elle s'accroche et obtient son bac. Peggy étant également très sensible à ses émotions, elle a du mal à les maîtriser pour finalement s'en détacher et ainsi ne plus en « souffrir », croit-elle à ce moment-là.

Toutes ces activités physiques lui permettent d'accepter et d'appriivoiser son corps d'enfant à jeune adulte et de se construire socialement et psychiquement.

Peggy se cherche : *que faire dans la vie ?* Comme si prendre la décision d'étudier telle ou telle matière allait conditionner sa vie toute entière... Peggy est attirée par beaucoup de choses mais se sent incapable d'y arriver, de réussir comme si tout était trop haut, inatteignable pour elle.

On lui répète également que les matières qu'elle aime ne débouchent sur aucun travail, aucun emploi. Quant aux autres matières, elles sont beaucoup trop difficiles pour elle, comme si elle n'était pas assez intelligente ou douée pour comprendre et apprendre.

Il est très compliqué pour elle de se laisser aller et de choisir une voie qui lui plaît sans qu'un mur ne s'érige devant elle. *Comment croire en l'avenir ? Comment construire son présent ?*

Peggy et Jeff se rencontrent à 18 ans, âge charnière où chacun quitte le nid familial et se retrouve face à ses propres choix : alimentation, mode de vie, relations sociales...

Cette rencontre leur apparaît comme une évidence, comme s'ils se connaissaient déjà. Ils sont tout de suite à l'aise ensemble, ils ont les mêmes références, les mêmes repères, les mêmes attitudes et les mêmes mots, comme un frère et une sœur.

Ils sont tous les deux étudiants et se retrouvent une fois par semaine pour passer un bon moment ensemble. Le reste de la semaine, ils sont aspirés par les cours, les révisions, la préparation des examens, les fêtes, les soirées. Ils découvrent les déjeuners au restaurant universitaire et la *junk food*, qui est rapide et facile. Peggy est amenée à déménager tous les ans afin de poursuivre ses études, ce qui lui demande beaucoup d'énergie pour trouver ses nouveaux logements, gérer les déménagements, trouver de nouveaux repères et s'adapter aux contextes.

Un déséquilibre insidieux commence à s'immiscer dans leur vie : arrêt du sport, alimentation grasse et sucrée, etc. Les examens et les changements à répétition sont générateurs de stress et d'angoisse mais pour Peggy, ils sont également une liberté et un moyen de forger sa personnalité et de s'affirmer dans ses choix et ses défis, de devenir une femme indépendante. Cet équilibre familial fragile est mis à mal ; une sorte de spirale où chacun essaie de trouver sa place de jeune adulte.

Après avoir obtenu leur diplôme vient la découverte de Paris et du monde de l'entreprise.

Paris, où tout va plus vite qu'ailleurs, la ville où chacun se bouscule pour prendre le prochain métro, la grisaille et la pluie, la pollution, les embouteillages, le stress ambiant, la fatigue des longs trajets ; une impression que personne n'existe pour personne. Le monde de l'entreprise où chacun joue des coudes pour obtenir les faveurs de son supérieur afin d'avoir une augmentation ou un meilleur poste. Chacun est bien vissé à son poste et l'on vous fait comprendre très rapidement les limites à ne pas dépasser. Parfois, un miracle se produit et la coopération et l'entraide naît.

Jeff ne supporte pas d'être employé. Il a l'impression que le rêve d'être ingénieur n'était pas le sien et que le CDI est en réalité une véritable prison. En dix mois seulement, il s'éteint ! Il décide alors de démissionner pour créer sa propre structure. Il met beaucoup d'énergie dans cette entreprise et il en oublie tout. Son esprit n'est attiré que par la réussite de son entreprise. Il est désinvesti de son corps, de ses émotions, de son couple, de ses relations sociales... L'angoisse de l'échec le guette et le pousse à faire tous les excès sans jamais prendre de vacances et de temps pour se ressourcer.

Peggy, qui a une mauvaise estime d'elle-même, trouve facilement son premier emploi. Elle se met « la pression » : la pression de se prouver à elle-même qu'elle en est capable, de prouver à ses parents qu'ils ont bien fait « d'investir en elle », prouver à son responsable qu'il ont bien fait de la sélectionner, prouver aux autres qu'ils peuvent compter sur elle et son soutien pour faire parfois leurs propres tâches. Elle s'investit complètement et passe des heures et des heures à travailler sans relâche; elle devient reconnue pour son sérieux et ses capacités.

En quelques années, Jeff prend 15 kilos, ne sort pratiquement plus et passe le plus clair de son temps derrière son ordinateur. Toujours dans sa tête, son corps est sans énergie, sans vitalité. Il commence à multiplier les problèmes de santé,

problèmes de digestions, palpitations cardiaques ; il dort la moitié du weekend pour recharger ses batteries.

Peggy a une humeur très changeante et la colère est sa principale émotion. Elle est en colère contre son patron, elle est en colère contre des choses qui n'avancent pas, elle est en colère contre les comportements inadaptés, elle est en colère contre Jeff, elle est en colère contre elle-même.

Plusieurs problèmes de santé apparaissent chez Peggy.

Elle commence à avoir la nausée et mal à tête après chaque repas. Sur les conseils de son médecin, elle subit l'ablation de la vésicule biliaire car un petit calcul s'est formé.

Elle se retrouve aux urgences avec un pouls à 230 pendant une heure. En salle de déchoquage, défibrillateur sur la poitrine, deux médecins s'occupent d'elle pour faire baisser son pouls mais rien à faire ; ils sont très inquiets car si ils n'arrivent pas à ralentir son cœur, il va lâcher ! C'est en voyant Jeff, entré exceptionnellement en salle de déchoquage, que tout revient à la normale.

Le lendemain de son séjour aux urgences, Peggy rencontre le cardiologue, qui lui explique que ce serait une sorte de tachycardie, cœur normal, mais il lui prescrit des bêta bloquants et des anxiolytiques à prendre tous les jours en lui laissant peu d'espoir de pouvoir arrêter un jour.

Avoir 28 ans et devoir prendre des médicaments à vie, c'était impensable pour Peggy. Elle lui demande alors s'il est possible de ne pas prendre ce traitement pendant six mois sans mettre en danger sa santé, le temps de trouver des solutions alternatives. Le médecin accepte.

Peggy a l'intime conviction, au plus profond d'elle-même, que cet emballement du cœur est lié à elle-même, aux émotions qu'elle pouvait avoir, à l'état de stress qu'elle pouvait ressentir. Mais quelles sont les émotions, les humeurs qui déclenchent chez elle cet emballement du cœur ?

Dans un premier temps, elle a besoin de renouer avec la confiance de son corps ; être sûre qu'il ne s'emballe pas au moindre effort puis comprendre à quel moment, quelles émotions génèrent l'accélération de son cœur.

Elle commence par suivre un traitement de phytothérapie (traitement par les plantes) pour réduire le stress et les palpitations de son cœur. Ce traitement lui permet de retrouver confiance en elle lors des efforts intenses tels que la course. Puis elle s'inscrit à des cours de tai chi et chi kong pour retrouver la paix en elle et se remet aux exercices de visualisation grâce à la sophrologie.

Six mois passent et tout va mieux, le rythme cardiaque est normal et pas de nouvelle crise ne s'est déclenchée. Ces résultats encourageants font naître des idées dans la tête de Peggy.

Un soir, en rentrant à la maison, Peggy propose à Jeff de tester ensemble le Yoga. La réaction de Jeff est immédiate : « Non, le yoga c'est pour les femmes, je ne suis pas souple, c'est trop mystique pour moi. Fais tout ce que tu veux mais sans moi, ne m'implique pas dans tes trucs ».

Peggy a l'intuition que le yoga est fait pour tous les deux et que cette pratique peut changer leur vie. Après plusieurs négociations, ils arrivent à se mettre d'accord : un cours de yoga à domicile avec une professeur de Hatha Yoga ; le rendez-vous est pris.

Ce cours est une révélation intense pour Jeff. Jeff est toujours en train de réfléchir, de penser, d'anticiper... il découvre, ce jour-là, le bonheur de n'avoir plus rien dans la tête, une sorte de libération mentale, de calme intérieur, de profonde paix qui s'installe dans le lâcher-prise. Peggy, elle, se sent calme et sereine, remplie de tranquillité ; elle est en paix.

Peggy et Jeff ont l'impression d'avoir redécouvert leur corps, comme si la pratique du yoga leur avait redonné la vie. Le mouvement des différentes postures a remis de la vitalité et de l'énergie en eux.

Jeff et Peggy décident de continuer le yoga avec deux professeurs différentes (Hatha Yoga et Ashtanga Yoga). Toutes les semaines, ils attendent avec impatience leur professeur. Avec l'expérience, ils commencent à comprendre que les effets bénéfiques du yoga ont un impact sur leur corps, leurs émotions, leur mental pendant 24 à 48 heures. Ils attendent alors avec impatience leur cours de yoga hebdomadaire.

Malgré leurs nombreuses questions pour comprendre la structure d'un cours et l'envie de pratiquer seuls, Peggy & Jeff n'arrivent pas à décoder « les mystères » du Yoga.

Tous les ans, Peggy & Jeff ont l'habitude de quitter l'hiver parisien pour le soleil. En 2013, Peggy propose de partir découvrir l'Inde et d'y intégrer une retraite intensive de Yoga. Cette retraite leur permet d'intégrer complètement ce qu'ils ont appris avec leurs professeurs en France et d'aller plus loin dans leurs pratiques personnelles. Ils se sentent bien, ils se sentent alignés avec leur corps, leurs émotions, leur mental. Ils se sentent libres, en phase, l'esprit clair.

Au retour de ce voyage, deux choses se passent :

- Peggy & Jeff savent pratiquer seuls. Ils sont capables de construire leur propre routine quotidienne, leur « professeur intérieur » est présent et les guide dans les postures, les exercices de respiration et la méditation.

- Le lendemain de leur retour en France, Peggy reprend le travail. Elle arrive dans l'entreprise avec un œil neuf et une grande sensibilité. Elle se rend compte que les salariés sont très fatigués, les yeux cernés, tristes comme s'ils portaient le poids du monde sur leurs épaules, stressés des contraintes de la vie quotidienne. Cette basse énergie la touche ; elle se rend compte qu'elle vit au quotidien dans ce bain et qu'à l'habitude, c'était elle aussi « qui portait le poids du monde sur ces épaules ».

En rentrant à la maison, Peggy évoque à Jeff ses ressentis et ses doutes.

Une évidence s'installe : tout ce qu'ils ont appris avec leurs professeurs en France et en Inde devrait être transmis, le monde devrait connaître les bienfaits du yoga. Ils décident de transmettre ensemble tout ce qu'ils ont appris. Ils deviennent des diffuseurs de bien-être.

Un an plus tard, ils partent en Thaïlande pour passer leur diplôme de Professeur de Yin Yang Yoga avec Simon Low, certifié Yoga Alliance.

La découverte et la pratique de cette discipline a radicalement transformé leurs vies. Peggy n'a jamais eu à prendre ni bêta bloquants ni anxiolytiques. Jeff a retrouvé l'énergie, la vitalité et la grande forme physique. Les problèmes d'insomnies sont choses du passé. Ensemble, ils rayonnent de santé et de bonheur.

Dès leur retour, ils réfléchissent aux moyens pour diffuser le plus facilement le yoga. Ils savent au plus profond d'eux-mêmes que si le yoga a amélioré leurs vies de façon aussi bénéfique, il peut en être ainsi pour tellement d'autres personnes. Il leur faut maintenant contribuer à faire diffuser cet outil auprès du

plus grand nombre de personnes possibles. Quoi de mieux que les événements et internet pour ouvrir la voie du yoga à un maximum de personnes ?

Ils créent alors la première tournée de cours de yoga dans les lieux insolites de Paris : « Yoga On Top ». Ils font découvrir le yoga de manière accessible et ludique. Ils organisent des événements réunissant 30 à 1000 personnes. Ils apportent également dans les séminaires d'entreprise leur bonne humeur, leurs astuces pour se sentir bien au travail et améliorer la qualité de vie au travail. Ils adaptent les outils du yoga aux contraintes du monde du travail tout en amenant les dirigeants et les employés à y voir une nouvelle façon de penser plus alignée avec le bien-être des salariés.

Ils créent un programme intitulé « J'apprends le yoga en dix leçons », qu'ils testent dans un premier temps en présentiel, puis le transposent sous format informatique. Les limites du présentiel sont transcendées grâce à la fée internet. Les Canadiens, les Belges, les Suisses, le monde entier peut avoir accès aux programmes et découvrir ou redécouvrir les bienfaits du yoga grâce aux programmes de Peggy & Jeff.

Le Yoga leur a ouvert de nombreuses voies de développement personnel. Aujourd'hui praticiens d'EFT, ils ne cessent de se former sur toutes les techniques du bien-être. Tels de véritables chercheurs en développement personnel, ces deux explorateurs comptent bien partager leurs découvertes avec le maximum de personnes sur le chemin de l'éveil.

Les auteurs

Peggy Tournigand et Jean-François Ruiz



Peggy et Jeff animent régulièrement des conférences en ligne et rejoignent plusieurs milliers de personnes qui les suivent au quotidien. Ils donnent régulièrement des cours dans le cadre de la tournée Yoga On Top. Ils ont également plusieurs formations en ligne pour permettre à ceux qui ne seraient pas sur Paris de découvrir et d'intégrer les bienfaits du yoga dans leur vie quotidienne. Ils organisent également des retraites pour leurs clients privilégiés afin d'approfondir leurs enseignements dans un cadre idyllique.

SITE INTERNET: www.yoga-week-end.info

Tout ça pour ça ?

Le jour où j'ai ouvert mon cœur

PAR BERTRAND CANAVY



*« On ne voit bien qu'avec le Cœur.
L'essentiel est invisible par les yeux »
- Antoine de Saint Exupéry*

Tout comme moi, peut-être n'avez-vous jamais entendu parler de points de bascule avant aujourd'hui ? Vous savez, ce sont ces événements plus ou moins agréables qui peuvent faire chavirer toute votre existence ; essayez de contrôler le mouvement général de votre vie, évitez ou n'assumez pas vos points de bascule et vous dériillerez. Que ceux qui ont des oreilles entendent, que leurs yeux voient et que leur âme comprenne...

Je suis né, il y a bientôt 40 ans, dans une famille aimante où la réussite professionnelle prend une place importante. Aujourd'hui à la retraite, mes parents avaient des fonctions importantes, dans l'associatif médico-social pour ma mère et dans l'industrie pharmaceutique et chimique pour mon père.

Mon père avait ce genre de métier où vous passez de longues heures sur la route et dans les airs, où vous découvrez les meilleurs restaurants du pays pour convaincre ou fidéliser vos meilleurs clients.

Le genre de métier où le stress, la pression hiérarchique et le besoin de rentabilité économique omniprésents prenaient une place envahissante au fur et à mesure des années.

Le genre de métier qui dégradait votre état de santé, sans vous demander votre avis.

Après une scolarité chaotique où j'ai passé cinq années au lycée au lieu de trois en temps normal, où les professeurs étaient persuadés que je n'arriverais à rien et le disaient clairement à mes parents. Je souviens d'un professeur de physique qui avait convoqué ma mère un jour pour lui dire « Madame, dans la vie, il y a des ouvriers et des ingénieurs, votre fils ne sera jamais ingénieur ».

Je me suis tout de même réveillé un jour Je pense que c'est le jour où j'ai vu pleurer ma mère après mon échec au BAC ; ma léthargie devait la désespérer, elle devait bien se demander de quoi serait fait mon avenir. Et si les professeurs avaient raison ?

Je vous livre une anecdote qui va prendre toute son importance par la suite. À la fin de ma première terminale, malgré mes difficultés au lycée, j'hésitais entre devenir médecin ou ingénieur, mais je trouvais déjà la médecine allopathique trop analytique et symptomatique. Choisir, c'est savoir renoncer.

Nous sommes en 1995, j'ai enfin réussi mon BAC, après la deuxième tentative, avec mention Assez Bien, je suis admis en Classes Préparatoires pour les Grandes Écoles d'Ingénieur réservées généralement aux bons élèves du lycée. Stratégiquement, j'avais choisi une classe préparatoire qui misait sur la qualité du lien entre professeurs et élèves. Courageux, mais pas téméraire.

À cette époque, mes professeurs de lycée n'auraient pas beaucoup parié sur moi et pourtant ; major en Classes Préparatoires, admis à l'École des Mines d'Alès, l'une des meilleures écoles d'ingénieurs française, diplômé avec mention Bien, suivi d'un diplôme obtenu avec Félicitation du Jury, en Management à HEC, la meilleure Business School Française, classée dans le top 10 mondial.

Merci à mes professeurs de lycée qui, sans le vouloir, m'ont fait comprendre que pour développer une connaissance, l'Homme doit porter attention à ce qu'il fait, développer ses capacités sensorielles et développer sa capacité à manier les abstractions.

En 2000, étant à l'époque étudiant à HEC, j'avais intégré un cabinet de conseil, parmi les plus prestigieux au monde, convoité par tous les jeunes diplômés ambitieux issus de ces écoles d'élite qui attirent les meilleurs en leur promettant un tapis rouge vers les postes à hautes responsabilités.

Bref, un nouveau millénaire commençait et j'étais devenu le portrait robot du « looser » qui devenait un gagnant, celui d'un jeune premier à haut potentiel qui avait tout pour réussir professionnellement, selon la définition du magazine Challenges. Je m'étais enfin trouvé, croyais-je, j'allais suivre les traces de mon père. Et pourtant...

Ma mère, voulant me protéger, ne m'avait pas prévenu que mon père allait subir un test à l'effort qui révélerait un problème cardiovasculaire important. J'apprends donc la nouvelle et le mode opératoire en allant le visiter à l'hôpital.

La pose d'une valve cardiaque s'effectue lors d'une opération à cœur ouvert. Le chirurgien ouvre le thorax et le cœur, le cœur est arrêté temporairement et le patient est mis sous circulation extra-corporelle.

Ce fut le choc. Je me souviens que je tremblais intérieurement, ma vision était trouble et que mes oreilles entendaient ce qu'elles ne voulaient pas.

Dans ces moments-là, tout va très vite. À l'époque, les émotions se succédaient : la colère, la peur et enfin, la joie d'être soulagé. Les questions s'enchaînaient : « *Pourquoi lui ?* », « *Que va t-il se passer ?* », « *Comment techniquement ça fonctionne ?* »

Le chirurgien a fait des miracles et lui a posé quatre pontages aorto-coronariens. Encore merci à ce chirurgien de lui avoir sauvé la vie.

Je me souviendrai toujours de la projection que cet incident a eue sur ma propre vie. L'effet de surprise était maximal ; j'étais chamboulé.

Sans le savoir, c'est à travers son épreuve, que mon père m'a fait prendre conscience de l'importance de la vie et de l'importance de mes choix.

Alors que j'étais devenu un jeune homme de 25 ans, ambitieux, qui avait réussi avec ses tripes et son cortex, là, c'était mon cœur, comme celui de mon père, qui était atteint. J'avais failli perdre mon père et mon plan de carrière obtenu avec la sueur n'avait plus de sens.

« Tout ça pour ça ! », me disais-je en analysant son parcours professionnel ; celui d'un docteur en chimie qui a gravi échelon après échelon pour répondre aux attentes de la firme qui l'employait.

Il n'y avait aucun doute qu'il avait fait cela pour se réaliser professionnellement et pour le confort et l'amour de sa famille, mais j'estimais que le prix à payer était lourd, trop lourd, et totalement disproportionné. C'était décidé, dès que je le pourrais, je travaillerais à mon compte, même si je devais gagner moins d'argent. Je serais *responsable, libre et autonome*. Depuis cette époque, ces trois adjectifs sont les moteurs de mon existence.

Quelques mois plus tard, alors que je commençais mon premier travail – vous savez celui où l'on cherche ses premiers repères –, le DRH m'annonçait qu'un plan social se profilait et qu'il ne pourrait pas me garder.

L'histoire montrera qu'il a eu tort.

Le rythme scolaire hyper soutenu à HEC, le problème de mon père et l'annonce du DRH m'avaient mis totalement à plat ; sans plus aucune source d'énergie.

En plein hiver, cet état de fatigue s'était traduit par des acouphènes, vous savez, ce sont des bruits dans les oreilles aigus ou graves, les plus souvent subjectifs qui sont insupportables. Quelle angoisse de dormir en entendant le bruit d'une télévision mal réglée.

Le premier ORL que j'ai consulté m'a annoncé avec le sourire « Monsieur, il n'y a rien à faire, il faudra apprendre à vivre avec ».

Évidemment, vous imaginez que cette réponse ne pouvait pas me satisfaire. À posteriori, j'imagine aisément que cette réponse ne devait pas satisfaire la moitié de ses patients qui le consultait pour ce même motif. Loin d'être découragé, j'ai consulté deux autres ORLs qui se sont traduits par deux retours identiques, sans

compter les nombreux messages des internautes sur les forums Santé qui avaient le mérite d'être clairs également « C'est l'enfer, mais vivez avec ».

Encore aujourd'hui, je remercie ces trois médecins ORLs qui ont eu l'honnêteté de leur incompetence. Ils auront impacté la suite de ma vie.

Devant l'impuissance de la médecine allopathique vis-à-vis de ma pathologie chronique, j'ai décidé de consulter une autre médecine qui avait fait ses preuves depuis des millénaires.

Je parle de la M.T.C. (Médecine Traditionnelle Chinoise), dont la philosophie taïste m'intriguait bien avant d'avoir eu des acouphènes. Selon la M.T.C., les acouphènes proviennent, soit d'un excès du Foie, soit d'une déficience des Reins. En rentrant dans la période froide, le yang du rein manque de chaleur. Cela va compenser le vide du rein. Le rein va augmenter son yang. Dans le cas d'acouphènes de plénitude, il faut s'intéresser aux points du Shou Shao Yang et du Zu Shao Yang pour rafraîchir le Foie, disperser le feu, activer la circulation du sang et désobstruer les orifices.

Au bout de quelques séances, mes acouphènes avaient totalement disparu et mon état de fatigue se conjugait à l'imparfait. J'étais guidé par une envie d'apprendre cette médecine venue d'ailleurs qui s'intéressait aux malades avant de soigner la maladie.

La vie offre des cadeaux ; j'avais appris un nouveau mot que je cultivais pourtant depuis la fin du lycée, sans savoir le nommer : L'Espérance.

Au final, vous aurez compris que les trois ORLS avaient eu tort, comme mes professeurs de lycée, notamment celui de physique, comme le DRH, comme la plupart de ceux qui prétendent maîtriser une science et qui ne remettent pas en cause leurs idées acquises et leurs préjugés.

Un jour, au cours d'une de mes lectures, mes pensées se sont arrêtées sur une parole de Bouddha. Mon histoire rentre tellement en résonnance avec cette citation que j'ai envie de vous l'offrir :

«Ne crois rien parce qu'on t'aura montré le témoignage écrit
de quelque sage ancien. Ne crois rien sur l'autorité des maîtres ou des prêtres.
Mais ce qui s'accordera avec ton expérience et après une étude approfondie
satisfiera ta raison et tendra vers ton bien,
cela tu pourras l'accepter comme vrai et y conformer ta vie. »
- *Bouddha*

Longtemps, je me suis interrogé sur la cohérence et l'atypisme de mon parcours d'ingénieur, diplômé en Business Management, tout juste formé et très rapidement reconverti en Entrepreneur & Praticien de Santé. Aujourd'hui, c'est évident. Mon parcours est atypique, oui, et alors, c'est le mien. Combinées avec de solides compétences en Santé, mes compétences en gestion de projet, informatique et marketing sont les clés de voûte de la réussite de mes projets actuels.

Depuis 15 ans, avec passion, je n'ai cessé de me former et de pratiquer la M.T.C., la naturopathie, l'ostéopathie, des techniques de coaching, pour arriver tout naturellement à une médecine plus initiatique, celle de Paracelse. Aujourd'hui, en tant que praticien, j'adopte une thérapie à la fois intégrative & holistique.

La thérapie intégrative est une approche personnalisée. Chacun des patients souffrant d'un même problème sera soigné d'une manière différente selon les traitements qui lui conviennent le mieux. L'un des principes de base de la médecine intégrative est de tirer profit des meilleurs soins offerts selon les approches conventionnelles et les approches alternatives dans le but de parvenir le plus rapidement possible à la guérison du patient.

La thérapie holistique s'appuie sur une approche holistique de l'Homme et de l'Univers. Le dictionnaire la définit comme étant la thérapie qui, par une approche globale et synthétique de l'Homme replacé dans l'environnement, vise à rétablir le terrain individuel dans toutes ses composantes.

En particulier, en thérapie holistique, on considèrera que chaque partie de l'être humain est indissociable du tout, et que chaque partie représente le tout.

L'approche holistique de l'Homme peut être précisée en étudiant les relations entre l'énergie et la matière. Ces relations sont universelles, et donc s'appliquent

aussi bien à l'être humain, dans toutes ses composantes, qu'à l'Univers, dans tous ses éléments.

Parce que La Santé est en chacun de nous. Que Ma Santé dépend de Moi, Alors La Santé est en Moi.

Je terminerais mon récit ainsi. Que ceux qui ont des oreilles entendent, que leurs yeux voient et que leur âme comprenne.

Ayez de la gratitude envers la Vie,
Croyez en vous,
Gardez espoir,
Tout le monde a le droit de vivre en bonne santé !

L'auteur

Bertrand Canavy



Bertrand Canavy est Ingénieur en Santé, titulaire d'un D.U en Ingénierie et Conseil en Santé. Praticien de santé aux concepts ostéopathiques, il s'est spécialisé dans les maladies chroniques : acouphènes, douleurs, allergies, stress, fatigue, troubles du sommeil, eczéma et psoriasis. Il œuvre également pour la prévention par l'éducation à la santé et la connaissance des mécanismes psychologiques (mental, émotionnel), physiques (structurel, organique et métabolique) et énergétiques. Au fil du temps, il a développé une approche d'accompagnement global pour aider les personnes à prendre en main leur santé et établir des stratégies pour mieux vivre durablement. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages et conférencier agréé par la chambre des professions de la santé durable, inscrit au Répertoire des Ingénieurs et des Scientifiques de France et membre de l'Association Française des Experts et Conférenciers. Entrepreneur, il est également fondateur et dirigeant de plusieurs entreprises spécialisées dans le monde de la Santé.

- COHESION INTERNATIONAL, Société multi-agences (50 en France), devenue en 7 ans, l'un des leaders en France dans le domaine de la Performance et la Qualité de Vie au Travail.
- Groupe HIPPOCRATE, groupe composé d'une maison d'édition et d'une société de production de supports (livres, DVD, etc.) orientés 100 % Santé.

SITE INTERNET : www.cohesion-international.com • www.groupehippocrate.com

Un aller simple pour Teotihuacan

À la rencontre de don Miguel Ruiz... et du pardon

PAR OLIVIER CLERC



« Le pardon est la guérison des blessures du cœur. »

Il existe probablement plusieurs points de bascule pour bon nombre d'entre nous, au cours d'une même vie. Le premier, en ce qui me concerne, a eu lieu en septembre 1984, le jour de mes 23 ans, sur un col à 5300 m d'altitude au Zanskar, avec la rencontre d'un aigle – la seule fois où j'en ai vu un en liberté – qui a tourné trois fois au-dessus de ma tête avant de repartir : ce voyage dans la partie tibétaine de l'Inde, où j'étais venu chercher réponse à une quête intérieure, m'a ensuite conduit à revenir à mes racines chrétiennes et à consacrer ma vie à suivre une voie spirituelle (dont onze ans passés dans une communauté).

Mais c'est d'un autre point de bascule dont je veux parler ici, car il est très intimement lié aux multiples activités que je déploie depuis 2009 autour de la thématique du pardon. Pour tout dire, j'en ai même fait un livre, d'abord écrit et publié en anglais (*The Gift of Forgiveness*, Findhorn Press, février 2010), puis récrit et adapté pour le public francophone (*Le Don du Pardon*, Trédaniel, novembre 2010).

Je veux parler de ma rencontre avec don Miguel Ruiz au Mexique, à Teotihuacan, en septembre 1999, et de l'expérience de pardon qu'il m'a fait vivre à cette occasion, qui a changé ma vie. Une fois encore, ce virage a coïncidé avec mon anniversaire, puisque c'est précisément le jour de mes 38 ans que nous avons pris l'avion à Paris pour Mexico.

Le pardon ne figurait pas au programme de ce stage de 15 jours, dont une moitié avec don Miguel au Mexique, et la seconde au Nouveau-Mexique avec Maud Séjournant et Brandt Morgan. Rien ne pouvait donc me préparer à ce qui m'est arrivé. J'étais venu là pour rencontrer Miguel Ruiz en vrai, pour confirmer ce que j'avais ressenti en traduisant et en publiant *Les Quatre Accords Tolteques* aux Éditions Jouvence dont j'étais directeur littéraire.

Dès le second jour où nous étions sur le site sacré de Teotihuacan (*La cité où l'homme devient dieu*), don Miguel m'a plongé dans un rituel de pardon en quatre étapes successives. Sans me donner aucune explication, il m'a d'abord demandé de m'agenouiller devant la vingtaine de participants présents, tour à tour, et de leur demander individuellement pardon. Imaginez un peu ma surprise et mon incompréhension ! Qu'avais-je fait pour mériter ça ? Mon mental est parti en overdrive, mais heureusement, j'avais appris à ne pas le laisser régir ma vie : ignorant le sens de ce qui m'était demandé, je me suis quand même exécuté. Et c'est en regardant chaque personne dans les yeux quelques secondes et en lui demandant pardon que soudain, j'ai senti qu'à travers les visages qui défilaient ainsi devant moi, j'avais l'occasion de demander pardon à tous ceux et celles, vivants ou morts, proches ou lointains, envers qui j'avais encore des rancunes, de la colère, voire de la haine. On m'offrait un échantillon d'humanité pour opérer grâce à eux cette libération de mon cœur. Il n'y avait rien de personnel dans ces demandes que je formulais : je ne connaissais ces participants que depuis deux jours, je n'avais pas de problèmes avec eux. C'était un processus totalement *transpersonnel*, comme les constellations familiales.

Au terme de cette première étape, je me suis relevé et suis revenu vers don Miguel. Il m'a alors demandé de demander pardon au Diable, ce que j'ai traduit par demander pardon à tous ceux que je *diabolise*, c'est-à-dire à mes boucs émissaires, à ceux que je me permets de juger, de condamner ou de détester sans les connaître, en lisant le journal, en regardant le JT à la TV. Miguel m'a fait prendre conscience que *nous utilisons* ce que les autres disent ou font comme prétexte à fermer notre cœur : à travers ce second pardon, je reprenais mes projections, j'arrêtais de rendre autrui responsable de mes propres émotions et je me libérais.

Ensuite, don Miguel m'a invité à demander pardon à Dieu. Dans les cercles de pardon que j'anime, où viennent aussi des athées, des agnostiques, etc., j'invite les participants à demander pardon ici au « plus-grand-que-soi », qu'il s'agisse effectivement de Dieu, de la Vie, de l'Amour, de la Nature, etc. À qui en voulons-nous quand le destin s'acharne contre nous ? « *On utilise même ce qu'il y a*

de plus sacré, de divin, pour garder son cœur fermé » a simplement commenté Miguel Ruiz à cette troisième étape. Et ce troisième pardon a ouvert un nouveau verrou dans mon cœur.

Enfin, Miguel m'a demandé de *me* demander pardon à *moi-même*. Ce que j'ai fait en m'imaginant sous les traits du tout-petit que j'ai été un jour, mais aussi de l'étincelle divine qui réside en chacun. Et je me suis demandé pardon du fond du cœur, en toute humilité. Dans cette ultime demande en pardon, j'ai senti que le barrage derrière lequel s'étaient accumulées depuis 38 ans les eaux noires et boueuses du ressentiment, de la rancune, voire de la haine, cédait enfin. Quelque chose a lâché en moi, un abcès a crevé, permettant enfin de guérir mon cœur blessé. À ce moment-là, j'ai eu l'impression de vivre une renaissance.

D'ailleurs, l'Olivier Clerc qui est revenu ensuite en France n'était plus le même que celui qui était parti au Mexique. J'ai souvent dit que j'avais fait là-bas un voyage aller simple. Ou presque...

Presque, parce que trois mois plus tard, je me suis surpris à recommencer à avoir les mêmes jugements, les mêmes comportements que j'avais avant de partir. Comme si l'Olivier que j'avais enterré sur l'Allée des Morts à Teotihuacan, était revenu à la nage. Alors, je me suis rappelé que don Miguel avait conclu le processus en me disant que je pouvais refaire ce processus quand je voulais, tout seul.

Un soir, c'est précisément ce que j'ai fait : assis en tailleur sur mon lit, une bougie allumée, j'ai refait intérieurement les quatre étapes du rituel. Miguel n'était pas là, je n'étais pas sur un site sacré, il n'y avait pas l'énergie du groupe... et pourtant j'ai vécu la même libération, la même douche du cœur.

C'est sans doute à cette occasion que j'ai vraiment mesuré le cadeau que m'avait fait Miguel à Teo. S'il ne m'avait pas dit que je pouvais le refaire seul, j'aurais pu croire qu'il fallait sa présence pour que ça marche, et me priver ainsi de mes propres ressources. Mais je l'ai refait des centaines de fois depuis, avec toujours les mêmes résultats. Et la soixantaine d'animateurs de cercles de pardon (en 2015), qui mettent en œuvre la manière dont j'ai adapté ce rituel pour qu'il soit vécu en groupe, vous diront la même chose. C'est ce processus qui est puissant en soi. Comme je le détaille dans mes interventions, sa puissance tient – paradoxalement – au fait que l'on apprend surtout à *demandeur pardon* et non à pardonner...

Avant ce voyage au Mexique, et malgré mon éducation catholique, le pardon me restait assez inaccessible, malgré mon envie et mes efforts. En moins d'une heure, Miguel m'y a donné accès d'une manière que je n'aurais même pas imaginée. Ce n'est pas l'ouverture du cœur, dont il m'a fait ainsi cadeau, mais la *guérison* du cœur : car nous avons tous le cœur plus ou moins blessé, et c'est d'un baume dont il a besoin, de soins, et non qu'on tente de l'ouvrir alors qu'il est meurtri. Une fois guéri, il s'ouvrira naturellement comme une fleur.

Il m'a fallu dix ans, après cette expérience au Mexique, avant de me sentir prêt à la partager, d'abord via un livre (aujourd'hui traduit en 6 langues), puis des ateliers, puis la création des cercles de pardon... et d'autres projets à venir. Dix ans pour que la graine semée dans mon jardin intérieur par Miguel Ruiz donne un arbre dont je puisse partager à mon tour mes propres fruits.

À chaque atelier ou cercle que j'anime, j'ai un élan de gratitude pour don Miguel et cet immense cadeau qu'il m'a fait, pour ce point de bascule qu'il a définitivement imprimé à mon existence. Comme j'aime à la dire aujourd'hui : « Si le pardon est la guérison du cœur, la gratitude est le chant du cœur ».

L'auteur

Olivier Clerc



Suisse d'origine établi en France, Olivier Clerc allie depuis plus de 30 ans un cheminement personnel où s'entrelacent spiritualité et développement personnel, et un parcours professionnel en tant qu'auteur, conférencier et formateur. À ce jour, il est l'auteur de quinze livres, avec des traductions dans une douzaine de langues, dont *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite*, devenu un best-seller international, *J'arrête de (me) juger* ou le récent *Peut-on tout pardonner ?* Olivier Clerc anime des ateliers Don du Pardon dans divers pays francophones et anglophones. Depuis 2012, il forme des personnes à animer à leur tour des Cercles de Pardon autonomes : il en existe désormais plus d'une soixantaine entre la France, la Suisse et la Belgique, mais aussi les Antilles et la Polynésie... et prochainement le Québec ! Avec son épouse, il est également le créateur des *Journées du Pardon*, un événement rassemblant tous les ans une vingtaine d'intervenants internationaux durant quatre jours, pour offrir au public un large éventail d'approches différentes et complémentaires du pardon.

SITE INTERNET:

www.olivierclerc.com • www.cerclesdepardon.fr • www.journeesdupardon.fr

La vie, un grand buffet

Vivre ses talents au point de trop faire ce qu'on aime

PAR THÉRÈSE GAGNON



« Si la vie t'appelle et que tu n'écoutes pas, l'appel sonnera encore plus fort ! »

Un jour, un médecin brillant et intelligent m'a dit « Six pieds sous terre, vas-tu être autant utile aux gens ? ». Il me fallait entendre la dureté et la justesse de ces mots pour qu'enfin je me réveille. Et ce n'est pas parce que la vie ne m'avait pas invité à basculer auparavant.

Mon premier appel à la bascule, je l'ai manqué. Bien que j'étais épuisée et que je sentais la fatigue m'envahir de plus en plus sournoisement, je continuais de travailler, en perte d'équilibre et sans le remarquer. À un moment, c'en était trop. Je ne pouvais plus avancer comme auparavant. Le « burn out » s'est mis au travers de ma route. Je devais arrêter. J'ai pris trois mois pour me reposer. À ce moment, non seulement je sentais mais je savais que je devais faire un changement majeur. Pourtant, j'ai utilisé cette période de retrait professionnel pour me raisonner et reprendre le travail que je connaissais et auquel j'étais habituée. Il n'est pas toujours facile d'arrêter de faire ce que l'on aime.

Je n'étais pas consciente à ce moment que lorsque la vie nous appelle et qu'on ignore, l'appel se fera de plus en plus insistant, jusqu'à ce qu'on ne puisse plus l'ignorer.

Cinq ans plus tard, la vie me lançait un rappel. À un « burn out » s'est ajouté d'autres problèmes de santé. En même temps, je ne voyais pas ce que je pouvais faire. Allais-je basculer dans l'autre monde, c'est-à-dire quitter cette vie ? À cette époque, j'occupais un poste de directrice adjointe dans une importante institution financière au Québec. Grâce à mes compétences en administration et un titre de comptable, je profitais d'un très bon salaire et de très bons avantages sociaux.

J'avais aussi commencé à investir pour la première fois de ma vie à l'endroit qui m'était le plus précieux, c'est-à-dire en moi. C'était la préparation à une bascule officielle. Plus j'investissais en moi, plus le chemin se traçait. J'ai fait dans le temps toutes les formations d'Écoute Ton Corps. À chaque jour, je sentais que je me libérais un peu plus de l'armure qui me contraignait. Mais le plus beau dans tout cela était que plus j'apprenais, plus je me découvrais, je me connaissais et je m'aimais.

Étant la deuxième d'une famille de onze enfants, le besoin de sécurité était très fort en moi. Pourtant, malgré ce besoin de base à être réconfortée en permanence, je sentais que j'étais appelée ailleurs.

Un bon matin, mon patron entre dans mon bureau et je sens une grande poussée intérieure qui m'envahit. Je lui dis sans réfléchir : « Qu'est-ce vous diriez si je demandais un congé sans solde ? » Il me répond que ce n'est pas à lui qu'appartient la décision mais plutôt aux membres qui font partie du conseil d'administration.

De retour à la maison pour le repas, j'annonce à mon conjoint que je viens de faire une demande de congé sans solde, ce qui signifie, à ses yeux, sans salaire. Ouf ! Lui, qui n'approuvait déjà pas les investissements que j'effectuais sur moi et sur ma santé, n'était pas chaud à cette idée. En fait, il était plutôt contre cette décision qu'il qualifiait de soudaine et non réfléchie.

Il me connaissait suffisamment bien pour savoir que je ne retournerais pas travailler à cet endroit. Cette demande de « sans solde » n'était qu'un prétexte pour faire taire les briseurs de rêves autour de moi. Le soir même, je rédigeais ma lettre de demande de retrait officiel et j'étais prête à quitter et à me choisir en priorité.

Bien sûr, le congé sans solde a été accepté. Enfin libérée, une joie, un bonheur, une légèreté s'était installé en moi. En attendant que mon remplaçant soit trouvé, je me rendais au travail en chantant et en répétant « Merci mon Dieu, une journée de plus vers ma nouvelle vie ». Mon patron avait toutefois de la difficulté à trouver la bonne personne pour reprendre mes responsabilités.

Il me fit donc une offre des plus alléchantes. Il m'offrait de dessiner mon horaire de travail selon mes besoins alors que mon salaire resterait le même. Il m'offrait donc la sécurité sur un plateau d'argent. Je savais que si j'acceptais, c'était un piège à mon intégrité. Je m'accrocherais encore à ce foutu besoin de sécurité. J'ai refusé. Le jour de mon départ, je sentais que j'avais des ailes.

Pourtant, j'avais plusieurs bonnes raisons d'accepter cette offre plus que généreuse. Je venais de rénover la maison. Notre hypothèque était donc à son maximum. J'avais trois enfants dont deux encore aux études. Je ne retirais aucune compensation financière ni chômage et nous devions assumer une diminution du salaire familial de 65%. Malgré tout cela, c'est avec bonheur que j'ai quitté volontairement ce poste de choix.

J'ai ensuite pris deux mois pour construire mes propres ateliers et formations et passer de la croissance financière à la croissance personnelle. Et cette croissance n'était qu'en expansion. Mes affaires et mes projets n'ont fait que progresser et que s'additionner, année après année. Je suis devenue auteure, conférencière, artiste peintre, directrice du Centre d'Épanouissement Thérèse Gagnon, fondatrice du Salon International du Mieux-être, consultante en relation d'aide, Maître Reiki, praticienne en ostéopathie énergétique, praticienne en métaphysique et acupression. J'animais divers ateliers, souvent en lien avec les livres que j'écrivais, et je voyageais régulièrement en Europe pour diffuser ces enseignements.

Il y en avait beaucoup, beaucoup trop. J'aimais tant ce que je faisais que j'additionnais tout sans n'en délaissier aucun jusqu'à ce qu'en 2008, une petite lumière rouge s'allume. Suite à un contrôle de routine, mon médecin m'annonce que je souffrais d'une leucémie lymphoïde chronique. Qu'à cela ne tienne, cette nouvelle ne m'a pas freinée, bien au contraire. J'ai continué à développer de nouveaux projets, comme, par exemple, celui de fonder une nouvelle maison d'édition ou encore démarrer le premier Salon International du Mieux-Être.

Tout cela a continué ainsi jusqu'à ce qu'en 2012, je doive commencer à annuler quelques conférences pour raison de santé. Il était extrêmement difficile pour

moi de devoir choisir, de dire « non », d'arrêter un projet en marche ou juste de déléguer. Je conservais tout et j'ajoutais sur le lot ce qui s'additionnait car j'aimais tellement ce que je faisais.

La vie m'envoyait de plus en plus de signaux importants mais je ne les écoutais pas sous prétexte que je faisais ce que j'aimais.

En 2014, je suis partie en France pour animer une série de conférences et de formations. Trois jours après mon arrivée, la maladie a pris le dessus. J'ai dû annuler ma tournée et revenir à la maison de façon précipitée.

De retour, j'ai fait plusieurs séjours aux urgences. Les médecins spécialistes ont cherché la cause de ce mal qui m'envahissait sans relâche. Cela a duré du mois de mars au mois de juin. Je ne comprenais pas. J'oubliais d'accueillir. À la fin du mois de juin, ils ont enfin découvert que la leucémie avait attaqué les cellules de mon foie. La valse des antibiotiques et de la chimiothérapie a donc débuté. Malgré cela, j'étais toujours bien attachée à mes tâches et obligations. Je participais activement à l'organisation du Salon International du Mieux-être. Le travail était intense et comme je ne voulais pas surcharger les autres, je déléguais au minimum.

Ce qui devait arriver, arriva. Je ne pouvais plus fonctionner. J'ai été hospitalisée seize jours en juillet, six jours en août et cinq jours en octobre. J'ai été obligée de déléguer et d'accepter d'être aidée. Tout cela est survenu quelques jours avant l'ouverture du salon. *Je veux y être ! Je veux présenter mes conférences ! Je veux être sur place pour accueillir les exposants ! Je veux être présente pour guider les visiteurs ! Je veux ! Je veux ...* mais la vie veut autre chose pour moi.

Je résiste à basculer de nouveau. Je sais pourtant que lorsqu'on fait preuve de résilience, la bascule se fait beaucoup plus facilement. Je n'arrivais pas à lâcher prise sur mes désirs. Je voulais être présente au salon. Rien d'autre ne comptait plus pour moi que de voir les gens heureux et satisfaits, que de pouvoir les remercier. Mon vœu a été exaucé. Par contre, la vie savait peut-être mieux que moi ce qu'il me fallait ; une fois l'événement terminé, ma santé s'est sérieusement détériorée.

De quels besoins étais-je à l'écoute ?

Le grand point de bascule s'est produit. Mon système immunitaire allait éclater. Il était complètement à zéro. La valse des traitements devait reprendre de plus belle. J'avais besoin d'aide. Je réalisai à ce moment combien il était difficile

pour moi de demander et de recevoir. J'avais tellement de difficulté à accepter toute l'aide remplie d'amour que je recevais de toute part. Étant l'aînée des filles dans ma famille et tout en étant au deuxième rang de ma fratrie, j'étais conditionnée à prendre en charge beaucoup de responsabilités, d'être « surresponsable ».

J'ai dû accepter, enfin, de prendre la grande décision, celle de me choisir en totalité. Sans cette décision, et les actions qui la soutiennent concrètement et quotidiennement, je n'aurais pu traverser l'expérience. Je n'aurais pas survécu à l'année 2014. J'ai décidé et accepté avec amour la décision de cesser toutes mes activités pour l'année 2015. Cela n'a pas été facile mais je devais faire ce premier grand changement qui était de décider de me choisir en priorité afin de transformer ma vie.

De prise de décisions en prise de décisions, je rechoisissais ma vie. Mon Centre de santé resterait ouvert mais je n'irais plus. Je délèguerais. Je reporterais la tenue du Salon du mieux-être à l'année 2016. Je me suis à nouveau mise en arrêt de travail jusqu'en janvier 2016.

Il est vrai que j'ai dû faire face à la dualité qui m'habitait à chaque prise de décision mais aussitôt que l'union de la tête et du cœur se faisait, j'en ressentais le plus grand bien. Tout devenait soudainement très clair. Je devenais en paix avec mes choix.

J'ai dû demander à tous mes frères et sœurs s'ils acceptaient d'être donneur de moelle osseuse. Chacun devait se soumettre à des prises de sang afin de savoir s'ils étaient compatibles. Sur les dix frères et sœurs, il y en avait qu'un. Jusqu'en décembre 2014, tout s'orientait vers la greffe. Dans cette bascule majeure, j'ai accepté de demander de l'aide à ma famille, sans attente. Accepter aussi que je n'avais plus de forces, plus d'énergie et que j'avais besoin de repos. C'est un parcours qui m'a appris à être beaucoup plus à l'écoute de mes cinq plans.

Cette bascule m'a permis aussi de placer davantage de structures dans ma vie. De faire des choix, de savoir m'entourer de gens aussi compétents que passionnés. Je dois continuer à apprivoiser les peurs qui tentent de maintenir dans l'illusion de ma sécurité. Tant et aussi longtemps que les peurs ne sont pas identifiées, il est très difficile de quitter ce besoin de sécurité pour avancer vers la réalisation de ses rêves.

Lors de ma dernière visite médicale, j'ai demandé au médecin si j'étais guérie car je me sentais si bien. Il m'a répondu qu'il n'y avait plus aucune trace de maladie.

Je continue à être une femme passionnée et parfois j'oublie qu'il est nécessaire de m'arrêter. De faire des choix. De me choisir.

Merci la vie de placer autant de bascules sur mon chemin. Mille mercis, je vous en souhaite. Merci aussi à tous les coachs, mentors que je me suis attirés pour vivre cette vie si merveilleuse qui est remplie d'expériences et de découvertes.

Cette vie m'a conduite sur une route de bascules puissantes et épeurantes. Le secret c'est de l'accueillir, de l'accepter et de faire confiance. D'avoir la foi, de prendre le temps de bien ressentir à tous les niveaux.

L'auteure

Thérèse Gagnon



Formatrice, conférencière, auteure et thérapeute en relation d'aide, Thérèse Gagnon a voyagé depuis 2002 entre le Québec et l'Europe pour diffuser ses enseignements. Elle est aussi Maître Reiki USUI, SHAMBALLA' UNITAIRE (du Son), en ostéopathe énergétique. Praticienne en métaphysique, Thérèse a fondé le Centre d'épanouissement Thérèse Gagnon en 1994. Elle est la présidente fondatrice du Salon International du Mieux-Être depuis 2010. Dans son travail en relation d'aide, elle utilise avec succès les mandalas de géométrie sacrée. Après avoir obtenu son diplôme en administration, elle a travaillé plus de 17 ans dans le mouvement Desjardins. Lorsqu'elle a quitté son emploi, elle était directrice adjointe depuis plusieurs années. On lui reconnaît des qualités de communicatrice, mais ce sont surtout sa joie de vivre, sa simplicité et sa grande intuition qui la caractérisent en relation d'aide, Reiki USUI, SHAMBALLA' UNITAIRE (du Son), en ostéopathie énergétique. Son dernier livre « La Sophia » présente un merveilleux chemin pour reconnaître ses limites, les dépasser et enclencher la bascule dans nos vies.

SITE INTERNET : www.cetg.ca

Des communications d'âme à âme

Choisir de devenir une journaliste des mondes subtils

PAR ANNE GIVAUDAN



« Je compris qu'en changeant la qualité de mes pensées, il m'était possible d'aller dans un monde qui me semblait proche, mais qui pourtant m'était encore inconnu. »

Des rencontres essentielles dans ma vie, il y en a eu, toutes plus importantes les unes que les autres. Des rendez-vous, sans aucun doute, programmés depuis bien longtemps par mon âme. J'aimerais vous raconter aujourd'hui la rencontre qui a fait basculer ma vie, mais d'abord, un autre événement avait déjà modifié

ma vie : celui qui m'a fait connaître ma première sortie hors du corps physique lorsque je commençais à peine mes études en faculté de lettres.

Cet événement-là avait changé ma vision du monde et de moi-même, mais je ne pouvais encore en parler sous peine d'être exclue par ceux que je côtoyais quotidiennement. Je n'avais guère envie de prendre ce risque et je préférais vivre mes aventures hors de mon corps physique sans les ébruiter autour de moi.

J'expérimentais les voyages dans mes corps subtils avec de plus en plus d'habileté à m'extraire de mon corps physique, à voyager à la vitesse de la pensée, à capter une notion différente de l'espace et du temps, à traverser la matière dense et à réaliser que la moindre particule portait une vie infinie en elle.

Je restais cependant sur la planète Terre et même si je voyageais, à des milliers de kilomètres, à la vitesse de la pensée, il n'en était pas moins évident qu'il devait bien y avoir autre chose que je n'arrivais pas encore à contacter.

C'est durant ces expériences de sortie hors du corps que je vécus l'autre événement qui lui aussi a changé ma vie d'une manière irrémédiable. Mon corps avait alors 21 ans. Je l'ai décrit bien des années plus tard à travers le livre qui a pour titre *Walk in*, où cette expérience de transmigration est décrite afin que ceux qui sont intéressés par la présence extra-terrestre sur notre planète soient au courant des diverses possibilités pour une âme non terrestre de venir sur terre.

Ce que cela signifie, en quelques mots :

Il s'agit de prendre un corps mais non pas par le moyen naturel et plus habituel de la naissance. En fait, il s'agit d'habiter un corps déjà adulte et préparé à de nouvelles aventures avec l'accord de l'occupant(e) de ce corps.

Cela pourrait ressembler à ce que l'on nomme « possession » à la grande différence que les deux âmes ont accepté cet échange très consciemment et volontairement, bien avant leur incarnation.

En fait, lorsque j'ai pris le corps qui était préparé, je savais aussi que je prenais tout le passé et les histoires karmiques de celle qui l'avait occupé précédemment. Quant à la propriétaire du corps, elle pouvait enfin se sentir libre de rejoindre les mondes subtils qui étaient les siens, comme chacun le fait après la mort.

Les avantages de cet échange sont que la personne qui emprunte le corps :

- Est immédiatement efficace (ou presque).

- Conserve une partie de son énergie antérieure, ce qui permet d'émettre une onde puissante et bénéfique constante, souvent inconsciemment. Cette énergie aide les personnes qui sont proches même sur des kilomètres alentours mais surtout, elle permet un éveil à d'autres concepts et à d'autres dimensions.

Les inconvénients, quant à eux, sont les suivants :

- Se trouver dans un corps qui n'est pas le sien peut causer des problèmes d'adaptation. Dans mon cas, il m'a fallu du temps pour que tout soit en place. Des inaptitudes que j'ai ont fait en sorte que j'ai dû apprendre à développer certains comportements, et ce, en n'ayant aucune certitude que cela réussisse.

- Je prends, tel que mentionné plus haut, la mémoire, les problèmes et le passé de la personne qui me prête son corps, ce qui fait en sorte que je deviens cette personne mais je reste aussi moi en partie car je ne peux pas garder une mémoire intégrale de l'endroit d'où je viens. En effet, cela serait trop difficile d'être en permanence sur deux plans, deux mondes, deux personnalités.

Je peux comprendre que ce que je raconte paraisse incroyable et complètement fantaisiste, c'est aussi pour cela que je n'en ai jamais parlé avant. Cependant, nous n'avons désormais plus le temps de nous poser encore des questions. Il est essentiel d'agir et d'œuvrer pour que la planète terre ne soit plus un monde de guerres et d'inégalités, d'injustices et de tristesses mais bien au contraire qu'elle redevienne ce qu'elle est dans son essence : un monde où la diversité des peuples mènera à la plus belle Unité.

Les êtres d'autres planètes existent et sont depuis bien longtemps sur terre. Bien que leurs motifs soient différents, ils ne sont pas tous, et loin de là, des envahisseurs comme les autorités aimeraient nous le faire croire. Bien des habitants de la Terre ont en eux des semences d'étoile et des origines extra-planétaires. Il est simplement temps que l'humanité sorte de la matrice dans laquelle elle est depuis trop longtemps.

Le voyage astral en est pour moi un outil. Il n'est ni une fin, ni une preuve de grandeur spirituelle. Il est cependant le moyen qui me permet de continuer à être une journaliste des mondes subtils.

Je l'ai donc pratiqué et le pratique encore ; durant sept années de temps terrestre, je vécus ces fabuleux voyages hors du corps durant lesquels j'apprenais à vivre avec ce deuxième corps (celui qui sortait du corps physique) comme un enfant apprend à marcher et à parler.

Je devenais experte dans le fonctionnement de ce corps astral lorsqu'un jour, je réalisai que mes pensées modifiaient considérablement le taux vibratoire de ce corps. J'emploie le terme *taux vibratoire*, car il est difficile de trouver un mot qui puisse expliquer ce qui se passait alors. Je compris qu'en changeant la qualité de mes pensées, il m'était possible d'aller dans un monde qui me semblait proche, mais qui pourtant m'était encore inconnu.

Une fois consciente de ces réflexions, je passai dans un tunnel de lumière à une vitesse phénoménale et je me retrouvai dans un univers d'une beauté extraordinaire.

Une végétation luxuriante et un bosquet aux essences inconnues s'offraient à mon regard tandis que sous mes pieds, je percevais un sable aux scintillements multiples qui me paraissait irréel tant il était beau. Tout me semblait vivre d'une vie autonome. Ne sachant pas où je me trouvais, je réalisai tout à coup qu'un être marchait à mes côtés. « Te souviens-tu ? »

Ces paroles adressées individuellement à mon compagnon et à moi-même me touchèrent en plein cœur, mais je cherchai en vain ce dont je devais vraisemblablement me souvenir.

« L'Être qui est là, près de nous – puisque nous étions deux à ce moment-là –, est de taille moyenne, le visage oblong, le crâne très allongé et la peau d'une pâleur bleutée. Ses yeux sans le moindre cil nous regardent avec intensité et nous sourient. Il porte un ensemble tunique et pantalon qui pourrait faire penser à ce que portent les Indiens de l'Inde, mais la matière de ce vêtement sans couture semble inconnue sur terre tant elle paraît fluide, d'un éclat intense et faisant corps avec celui qui nous accueille. »

C'est alors que l'être au visage bleuté continua en se qualifiant comme le représentant d'une commission interplanétaire chargée de répandre et de développer certaines idées sur Terre.

Voici quelques-unes de ses paroles :

« [...] il fut un temps où tes semblables connaissaient l'existence de ce lieu-ci. Il faut réveiller chez eux le souvenir de cette époque. Il faut et il est même

indispensable que l'homme retrouve ses origines. Le gâchis que les hommes cultivent depuis si longtemps connaîtra son apogée vers la fin de ce siècle, ainsi, appartient-il d'ores et déjà aux êtres conscients de préparer un certain chemin. » *

C'est alors que je m'aperçus que les paroles n'étaient prononcées pas par la bouche de l'homme bleu, mais qu'elles pénétraient en moi par le centre de mon crâne. Je compris qu'il employait la télépathie et je sus par la suite que ce type de communication est celui employé automatiquement lorsque l'on est hors de son corps physique.

Les mots ainsi ne nous trahissent plus, ne sont plus interprétés, mais coulent de manière fluide et limpide en nous. L'Être continue à m'expliquer et je n'ai aucune crainte devant lui tant la Lumière et l'amour font partie de sa personne. Il poursuit ce qu'il voulait nous dire et nous proposa de reprendre un engagement que nous avions pris il y a bien longtemps, qui consistait à préparer le chemin dont il venait de nous parler.

Il ne s'agissait en rien d'une obligation, nous avions le choix et nous pouvions encore dire « non », mais « non » à quoi, je n'en savais rien, ne sachant pas dans mon ignorance de jeune étudiante ce à quoi j'allais m'engager.

Devenir des journalistes des mondes subtils que nous allions visiter en sa compagnie, mettre à la disposition des humains ce que nous vivrions sur ces plans-là, réveiller les mémoires endormies sans jamais vouloir convaincre... voilà comment je compris sa demande.

Il nous laissa six mois avant que nous ayons à donner notre réponse ; c'était à nous de choisir les moyens pour mettre nos expériences à la disposition du plus grand public : cinéma ou écriture. Nous avons accepté, c'était le choix le plus logique à nos yeux de jeunes étudiants, le seul qui nous permettait de contribuer à l'avancement de cette planète.

Mon « oui » était une évidence même si bien des fois par la suite, en revenant de ces voyages, je me demandais si nous réussissions à faire passer le message d'Amour qui était sous-jacent à tout cela.

Le parcours n'a pas toujours été facile, car rien ne pouvait nous être garanti sur le plan humain et matériel, mais j'ai toujours senti la présence de mon guide au visage bleu toutes les fois où j'en avais besoin. C'est encore lui qui, aujourd'hui, me demande d'écrire sur divers sujets et chaque rencontre avec lui est un ressourcement indescriptible.

Encore aujourd'hui, parfois — mais de plus en plus rarement — le découragement peut m'envahir ainsi que la lassitude et la fatigue ; il y a toutefois, au-delà de tout cela, cette force qui me pousse et m'entraîne à croire que l'humanité est en train de se réveiller et que rien à présent ne pourra l'arrêter ni l'empêcher de retrouver la mémoire de ce qu'elle a toujours été.

Alors une Joie profonde me submerge et je sais que tous et toutes nous retrouverons la route, car « l'Ère des clarifications est arrivée ».*

L'auteure

Anne Givaudan



Anne Givaudan écrit des ouvrages traduits et vendus dans de nombreuses langues ; des ouvrages novateurs puisqu'à l'époque des tout premiers livres, les mots « voyage astral », « sortie hors du corps » et « mondes d'après-Vie » n'étaient que murmurés secrètement dans des écoles « ésotériques » réservées à quelques-uns. Ces ouvrages ont vulgarisé — sans toutefois les banaliser — des mondes que chacun, jusqu'alors, pressentait sans trop oser y croire. Anne Givaudan n'est pas le personnage type d'écrivaine ou de philosophe. Non qu'elle refuse ce rôle faisant aussi partie de son histoire, mais elle préfère celui de thérapeute des âmes et des corps, et de reporter des mondes subtils. En effet, elle est comme un funambule entre deux mondes et passe, en se jouant de l'un à l'autre sans difficulté et sans même donner l'impression qu'il s'agit là d'un phénomène rare, voire extraordinaire. Elle parle des mondes subtils, de l'au-delà ou de la Vie sur d'autres planètes comme d'une évidence.

SITE INTERNET: www.sois.fr

Gitta Mallasz

La rencontre de ma vie

PAR BERNARD MONTAUD



« Un homme qui ne sait rien faire peut toujours s'asseoir immobile »

- Sensei Kobayashi

Dès l'adolescence je suis fasciné par le regard d'amour que mon père porte à son maître spirituel. Cette relation est si mystérieuse pour moi que, très vite je veux, comme lui, accéder à la même expérience. Je me mets donc très tôt en chemin.

Pendant près de 15 ans je vais donc étudier assidument plusieurs enseignements et textes sacrés dans différentes traditions en apprenant notamment l'hébreu biblique, le chinois ancien ainsi que les arts martiaux. À cette époque cette connaissance érudite me donne le sentiment que j'ai réponse à tout. Ces certitudes vont totalement s'effondrer à l'occasion d'un épisode très douloureux. Ma vie bascule le jour où, en rentrant chez moi, je découvre que ma femme est partie avec mes deux filles en me laissant seul dans notre maison. Ce jour-là je m'assoie sur les escaliers et je pleure toutes les larmes de mon corps. Je suis en train de pleurer la perte soudaine de ma famille et cette séparation si

brutale. La douleur qui m'étreint sur ces escaliers est si vive. Mais étrangement je pleure aussi d'une autre chose. Moi qui pensais avoir toutes les réponses avec mes études spirituelles et mes lectures assidues, je n'en ai aucune sur ma douleur. La porte venait de claquer et je constate à quel point je suis nul d'un point de vue spirituel. À cette époque-là je savais tout ce que les maîtres japonais, chinois, indiens... avaient dit sur tel ou tel sujet. Sauf qu'en réalité je n'avais aucune réponse à mes propres souffrances. Sur ces escaliers je n'ai aucune solution qui pourrait soulager ma douleur. Cette constatation grave va me mettre enfin en chemin.

A cette époque-là un de mes amis passe me voir. Il avait un maître japonais et me demande si je peux tenir compagnie à son maître pendant quelques jours parce qu'il doit s'absenter. Avant de partir, je lui demande s'il peut poser une question pour moi à son maître parce que Sensei Kobayashi¹ ne parle pas français. Je lui propose de demander des conseils sur ce que je peux faire dans la situation où j'étais. Sensei Kobayashi ne me répond qu'une seule chose : « Un homme qui ne sait rien faire peut toujours s'asseoir immobile ». Il a dit en des mots extrêmement simples la totalité de tout ce qui m'arrivait : un homme qui ne sait rien faire, c'était bien moi; peut toujours s'asseoir immobile.

Dans mon désarroi du moment, j'entends cela comme une phrase à laquelle je crois d'une manière absolue. J'ai tellement mal de cette femme qui est partie et de ne plus pouvoir voir mes enfants, les voir grandir etc. J'ai tellement mal que je me lance dans l'assise comme un fou en me disant : « Je préfère avoir mal au corps que mal au cœur ». Et je m'assois pendant des durées allant de quatre à cinq heures par jour. Je me balance littéralement dans ces assises très longues où je perds les jambes et où il me faut presque 1h30 pour déplier mes genoux. Cela dure à peu près sept ou huit mois. Pour essayer d'échapper à ma douleur du cœur, je me fusille le corps. Ce n'est surtout pas un modèle à suivre.

J'essaie de me retrouver avec moi-même mais en partant des douleurs du corps abominables que j'engendre en espérant les repousser, les faire reculer le plus possible. Ce que je ne sais pas encore à ce moment-là, c'est que je suis en train d'apprendre à m'observer. Tout ce qui m'a manqué et qui m'a fait perdre cette femme est en train d'arriver à l'intérieur de mon être. Dans ces longues assises et ces longs silences immobiles surgit un impitoyable reflet de moi-même, de ma médiocrité, de ma petitesse avec lequel il va falloir que je vive ou bien je n'ai plus qu'à me suicider ! C'est cette expérience qui va être fondatrice. Je me mets à faire une assise tous les matins à cinq heures dans mon cabinet de physiothérapeute. Certaines personnes me demandent un jour s'ils ne peuvent

pas venir en faire avec moi. Je leur réponds qu'ils le peuvent. Ils peuvent se mettre derrière moi s'ils le veulent mais je ne veux absolument pas m'en occuper et c'est comme cela que le premier groupe d'assise immobile commence.

Je découvre peu à peu que ma façon de souffrir dans mon corps n'est pas très différente de ma façon de souffrir dans mon cœur et que lorsque je m'occupe du corps, je m'occupe du cœur. C'est ma découverte : quand je suis au bout du corps qui a mal, je suis dans mon problème de cœur. Ce ne sont que les deux facettes du même problème. Mon corps et mon cœur ne sont que deux façons de manifester une douleur centrale que j'ai à résoudre. Je continue sur cette voie et je rencontre plusieurs instructeurs spirituels. Je continue à voir grâce à mon ami le maître d'aïkido puis je rencontre aussi Josette Martel, à l'époque élève de longue date d'Arnaud Desjardins. Ces êtres vont peu à peu m'aider à améliorer ma vie dans différents secteurs de mon existence.

En 1985, alors que j'ai fondé une association qui s'appelle Art'as dans laquelle j'invite des personnalités spirituelles, dont Josette Martel, à faire des conférences et des interventions, on me parle du livre Dialogues avec l'Ange et de Gitta Mallasz. J'en ai déjà vaguement entendu parler et je l'ai trouvé difficile d'accès. Je me décide à lui demander cependant si elle accepterait de venir faire une conférence. Elle accepte. Ma rencontre avec elle va être un incroyable coup de foudre spirituel. Je lui organise des conférences dans toute l'Europe et l'accompagne dans tous ses déplacements. Puis suite à un grave accident de voiture qu'elle va avoir, je l'accueille finalement dans ma maison et elle vivra auprès de moi et de mon épouse jusqu'à sa mort en 1992. Durant les sept ans durant lesquels je vais vivre auprès de Gitta, elle me guidera et me transmettra l'essence de l'enseignement contenu dans les Dialogues avec l'Ange. Plutôt que de me faire décrypter le livre, Gitta va m'apprendre l'art du dialogue inspiré, celui dans lequel des questions en vérité attirent des réponses en vérité. Pour moi il ne s'agira pas de lire les dialogues mais bel et bien d'apprendre à avoir mes propres dialogues et à poser les questions qui attisent inéluctablement l'inspiration.

En rencontrant Gitta Mallasz je rencontre un personnage qui va immédiatement m'éblouir. A tel point que j'ai immédiatement le pressentiment que je vais consacrer ma vie à son œuvre. C'est ici je crois que se niche tout le mystère de la relation et de l'amour spirituel. Pendant des années je vais donc accompagner cette vieille femme qui va me faire pénétrer les Dialogues. Au lieu de m'apprendre à relire ce livre elle va m'imprégner de l'expérience qu'ils ont vécue à Budaliget. La question était de savoir si, comme eux, mais en temps de

paix, nous étions capables de nous asseoir avec des questions essentielles qui attireraient de la part de nos amis des réponses en vérité ? Et la question se pose pour nous tous : sommes-nous capables, même en temps de paix, d'avoir des questions tellement graves intérieurement que l'on va vivre cette forme de Pentecôte moderne ? C'est ce qu'elle va nous apprendre à mon épouse et à moi pendant les huit ans qu'elle va vivre avec nous.

Je dois bien admettre que lorsque je rencontre Gitta, je fais la rencontre de ma vie. Je me mets à aimer cette femme trop anormalement pour finalement réaliser que je viens de rencontrer celle que je cherchais depuis toujours sans le savoir. Il est évident qu'elle n'est pas parfaite et que je ne suis pas un monstre non plus. Elle est seulement pleine là où je suis vide. C'est ça la relation spirituelle entre le maître et l'élève ! Ce n'est jamais la rencontre d'un saint homme avec un imbécile. C'est un être qui est plein là où son élève est vide. Ailleurs elle est une humaine imparfaite et moi aussi mais il y a un endroit de notre relation où elle est pleine là où je suis vide.

Elle est pleine de foi, pleine de pratique, là où je suis vide d'une vraie foi et d'une vraie pratique. Avant de la rencontrer je CROIS que j'ai eu un chemin spirituel. En fait j'ai seulement lu beaucoup. Il m'a fallu un divorce douloureux qui va me faire perdre ma femme et mes enfants et qui va me faire beaucoup pleurer pour découvrir grâce à ces larmes que je ne sais rien faire et qu'il faut que je commence enfin un travail intérieur de retournement. Ma rencontre avec Gitta c'est la vraie rencontre sur un chemin qui passe de la lecture à la pratique, de la lecture de la pratique à la pratique, du billet d'avion au voyage, de la lecture du menu au repas. Elle va me faire rencontrer cette fonction intérieure que j'appelle le Dialogue inspiré, capable de faire exister l'homme inspiré en face de l'homme intelligent et de l'homme mémoire.

Physiothérapeute et ostéopathe de formation je suis un homme du corps et je me mets à développer en parallèle de cet apprentissage guidé par Gitta Mallasz et éclairé par ses propres dialogues, la pratique de l'assise immobile et silencieuse et une technique corporelle de reconquête du passé qui s'appellera la Psychanalyse corporelle². Ayant à cœur de diffuser plus massivement l'enseignement de Gitta Mallasz, je lui jure un soir : « Vous étiez quatre à dialoguer à Budaliget. Nous serons quatre cents à ma mort. ». Je réfléchis alors à une façon de rendre encore plus accessible cet enseignement et je fonde à partir de ma digestion des Dialogues avec l'Ange, mon propre enseignement, véritable carte routière de la voie vers le meilleur de soi-même, que je vais baptiser la Psychologie Nucléaire³. Progressivement je vais mettre en place un enseignement

construit et organisé permettant à chacun de dépasser ses souffrances quotidiennes pour côtoyer peu à peu la grandeur qui le guette lorsqu'elles sont apaisées. Puis sous l'incroyable impulsion de Gitta, moi qui suis dysorthographique, je vais me mettre à écrire et publier une quinzaine de livres dont la série de romans César⁴. Dans cette série de quatre romans, je mets en scène ma rencontre avec Gitta Mallasz et les principaux enseignements qu'elle m'a transmis. Art'as, l'association que j'avais créée dans les années 80 se structure alors autour de cet enseignement et diffuse durant les années 90 et 2000 l'enseignement que j'ai hérité de Gitta Mallasz dans toute l'Europe et dans plusieurs pays du monde. Gitta m'avait incité à fonder une voie qui permette à chacun de trouver sa propre voie. Art'as vise aujourd'hui à aider tout ceux qui le désirent à chercher leur utilité sur terre en s'appuyant sur un parcours pédagogique exigeant de connaissance de soi et d'apprentissage du dialogue inspiré.

1- Hirokazu KOBAYASHI a appris l'aïkido au contact du fondateur O'Sensei Morihei UESHIBA dont il a été l'élève direct. Celui-ci lui a décerné le grade de 8e dan ce qui en fait un des plus grands maîtres d'aïkido. Sensei KOBAYASHI a contribué au rayonnement international de cet art martial en effectuant de nombreux voyages dans le monde et particulièrement en Europe.

2- Pour en savoir plus sur la psychanalyse corporelle :

Montaud, B. (2005). *Allô mon corps. Fondements de la psychanalyse corporelle*, Editas

Montaud, B. et collaborateurs (2009). *Ni bourreau, ni victime. Les apports de la psychanalyse corporelle*, Editas.

3- Montaud, B. (2000). *La psychologie nucléaire. Un accompagnement du vivant*, Editas.

4- César l'éclaireur (1990) et César l'enchanteur (1995) publié chez Dervy

César et le maître des hirondelles (2011) et César et le magicien d'homme (2011) ont été publiés chez Editas

L'auteur

Bernard Montaud



Écrivain, auteur de plusieurs livres, Bernard Montaud est le fondateur du mouvement spirituel Art'As et d'une technique de recherche du passé, basée sur la mémoire du corps, qui deviendra la Psychanalyse Corporelle. Dès 1973, il commence l'itinéraire d'un homme passionné par la nature humaine. Des rencontres le conduisent à étudier le Taoïsme et le chinois ancien. Devenu kinésithérapeute, acupuncteur et ostéopathe, il étudie aussi l'hébreu et les Textes Sacrés. Sa rencontre en 1985 avec Gitta Mallasz, « Dialogues avec l'Ange », et sa relation de maître à élève se développera en relation d'amitié, au point que sa femme et lui l'accueilleront dans leur maison au cours des sept dernières années avant son décès, et marquera profondément sa vie. Tout son parcours le conduisit à comprendre autrement l'intériorité humaine puis à en codifier le fonctionnement à partir de sa propre expérience ainsi que les enseignements reçus et son vécu auprès de Gitta Mallasz. Ainsi naîtra la Psychologie Nucléaire®.

SITE INTERNET: www.artas-canada.ca

Femme à problèmes, homme à solutions

La technique de libération émotionnelle

PAR CAROLINE DUBOIS



« Si chacun de nous est en paix avec soi-même, le monde ne pourra qu'être en paix lui aussi. »

David Servan-Schreiber

Il y a une quinzaine d'années, j'ai vécu un divorce difficile. Mon mari m'a quittée alors que je ne m'y attendais pas du tout, moi qui pensais que nous allions être ensemble toute notre vie. Cela m'est tombé dessus sans prévenir ; un orage dans un ciel bleu.

Mon ex-mari était un prince charmant. C'était un homme d'affaires très occupé et qui, de surcroît, organisait tout dans la maison. Il faisait tout, il gérait tout. Ma spécialité dans notre couple, c'était les enfants (le choix des écoles, des activités, etc.) et la cuisine. Tout le reste c'était lui : la lessive, le social, les comptes, la gestion financière, le jardin ; quand on a construit, c'est lui qui parlait avec l'architecte, qui suivait le chantier. En toute occasion, il était l'homme de la situation. Il avait toujours une solution pour tout.

J'étais vraiment traitée comme une princesse. Il m'avait construit la maison de mes rêves, avec une piscine intérieure (en Belgique, il fait froid). Il était aux petits soins avec moi. Il avait sûrement envie de sauver le petit oiseau que je semblais être quand il m'a rencontrée. J'étais une femme à problèmes et lui, un homme à solutions.

Je n'étais vraiment pas sympa avec lui parfois ; il m'arrivait de le critiquer beaucoup car j'étais une femme très insatisfaite. J'étais malheureuse à l'intérieur et ne pensais pas mériter le bonheur. Je me conduisais comme une enfant gâtée. Avec le recul, j'ai compris la raison pour laquelle nous nous sommes choisis. Mais au moment même, je croyais que le ciel m'était tombé sur la tête, que j'étais une pauvre victime délaissée.

Lorsque nous nous sommes séparés, j'ai vécu une véritable réaction de paralysie ; j'ai dû prendre le remède « rescue remedy » pendant 4 mois en pilules homéopathiques.

J'étais incapable de me défendre financièrement. Il avait vidé notre compte d'épargne commun. Il ne voulait plus parler avec moi. Il était fâché contre moi mais aussi sans doute contre lui-même du fait d'avoir accepté tous mes caprices pendant toutes ces années. Il n'y avait plus de communication possible entre nous.

Pour compliquer les choses, sa copine fut enceinte un mois après qu'il m'ait quittée. De plus, il ne voulait pas m'expliquer son départ. J'ai dû parfois lui tirer les vers du nez pour savoir ce qui lui avait déplu ; il ne m'avait jamais dit quoique ce soit de négatif pendant 15 ans, puisque c'était toujours mon désir qui primait sur le sien.

J'étais une femme stressée, chroniquement nerveuse, incapable de se remettre de cette rupture. Ma plus grosse faiblesse, c'était le manque de soutien. Je n'avais jamais eu le soutien de mes parents, et perdre le soutien de ce mari si aimant fut vécu comme un véritable cauchemar pour moi, lui qui avait tant comblé ce vide.

Pendant cette période de séparation, j'avais des pensées suicidaires. Je voyais tout en noir. J'avais été élevée par des parents qui voyaient uniquement ce qui n'allait pas, se concentrant toujours sur la partie du verre qui était vide, même s'il était rempli au trois quart. J'étais la spécialiste de la négativité. J'étais désespérée. J'avais comme un automate. Je pensais que plus jamais je ne

rencontrerais quelqu'un d'aussi bien, que j'étais maintenant destinée à vivre dans la pauvreté, que je n'allais jamais y arriver.

Mais voilà qu'il en a été tout autrement. Avec le recul, cette énorme crise fut un tremplin pour moi. J'ai mis sept ans à panser cette plaie et me remettre de cette rupture.

Malgré ma faiblesse psychologique, j'avais de l'ambition. J'étais consciente que j'avais une grande volonté et malgré tout, j'avais confiance qu'un jour j'allais m'en sortir, la persévérance étant une de mes principales qualités. Mais avouons-le, j'avais aussi ce gros paquet de négativité. Je n'arrivais pas à voir les choses positivement même si je me rendais compte que d'autres arrivaient à être positif dans leur vie même si les choses allaient mal. Je n'arrivais pas à être positive et voir de solutions. Je voyais tout en noir ; j'avais été formatée en négatif.

J'ai donc dû tout apprendre. À 42 ans, j'ai eu le soutien d'un ami pour négocier les parts de la société que mon ex me rachetait. Mais pour le reste, j'ai dû trouver un boulot comme employée car je n'avais pas encore assez de clients pour gagner ma vie et la sécurité sociale me demandait des taxes d'indépendante. J'ai dû louer une maison, et donc payer un loyer bien sûr, prendre des abonnements à gauche et à droite. Des choses normales, mais qui ne l'étaient pas pour moi.

J'étais en thérapie plutôt classique depuis une dizaine d'années et pourtant je me sentais toujours aussi mal. Comment allais-je pouvoir gagner ma vie, m'occuper des enfants, avoir de nouveaux clients, trouver un nouvel amoureux ? Je m'en sentais totalement incapable. Je connaissais pourtant la Loi d'Attraction, mais celle-ci me paraissait totalement impraticable parce que je n'arrivais pas à y croire. En fait, j'attirais à moi le négatif que je nourrissais intérieurement.

Peu de temps avant qu'il ne me quitte, j'avais fait la découverte de l'EFT (Emotional Freedom Technique). C'est là en l'appliquant que tout a commencé à basculer vers le positif. Cette technique de libération émotionnelle travaille sur nos pensées, nos croyances, nos sensations et les images dérangeantes, que nous entretenons parfois bien inconsciemment. Elle est si puissante que cela pourrait paraître presque magique parfois.

L'EFT fut l'outil que j'ai choisi d'utiliser au quotidien pour m'aider à m'en sortir et elle a eu un impact si majeur dans ma vie que je me suis formée afin de devenir la première femme à former des thérapeutes en Belgique et en France.

J'ai vu des gens qui avaient tellement changé d'une séance à une autre que je ne les reconnaissais pas par la suite. Si quelqu'un devait tout perdre, je suis convaincue qu'il pourrait se reconstruire aisément grâce à l'EFT, car elle contribue vraiment à guérir toutes ses émotions, ses pensées, ses croyances. C'est le sentiment que j'ai eu quand j'ai perdu mon mari, ma maison de rêve et ma vie passée. Cet outil m'a été d'une aide si précieuse et a été mon sauveur à tellement de points de vue que je ne peux qu'avoir une immense gratitude pour Gary Craig, son créateur. Tout comme lui, je crois que si chacun de nous est en paix avec soi-même, le monde ne pourra qu'être en paix lui aussi.

L'auteure

Caroline Dubois



Psychothérapeute, formatrice et coach de succès, Caroline Dubois s'est formée à l'EFT directement auprès de Gary Craig et utilise la méthode depuis 15 ans. Pionnière de l'enseignement du tapping en français, elle a fait découvrir et expérimenter l'EFT à des dizaines de milliers de personnes partout dans le monde. Membre de l'APEC, (Association de Psychologie Energétique Clinique), Caroline Dubois est l'auteur du best seller "Mincir avec l'EFT". Sa chaîne Youtube totalise à ce jour plus de 850 000 vues et ses exercices de tapping sont parmi les plus appréciés en français. Caroline est très active dans la sphère internationale du développement personnel. Infopreneuse de talent, elle a initié le Sommet mondial de la Réussite et s'est spécialisée dans la relation à l'argent et l'abondance. Elle partage son temps entre les voyages pour enseigner des techniques de Psychologie Energétique et la diffusion de programmes de développement personnel en ligne.

SITE INTERNET : www.guerir-eft.com

Vent magnétique et autobus

L'appel de la voix

PAR PHILIPPE-NICOLAS MÉLOT



*« Il y a dans la vie des rendez-vous incontournables avec notre destin.
Des événements qui font qu'après eux, plus rien ne demeure comme avant. »*

Le premier eut lieu lorsque j'entrais dans ma vingt-septième année. J'étais alors en train d'écrire « *Qui a peur des années 80 ?* », publié peu après aux éditions Du Rocher. Je soupais avec un ami au « Petit Prince », un restaurant chic à Paris, et alors que je terminais mon repas, deux jeunes hommes poussèrent la porte. L'un d'eux me fit froid dans le dos. Il était pâle comme la mort, on aurait dit un spectre. Au bout de quelques minutes, je descendis aux toilettes et vomis tout mon repas. Cet homme s'appelait Klaus Nomi, un chanteur célèbre avec une voix de haute-contre très étonnante et, pour les âmes sensibles, dérangeante. Il fut la première personnalité connue à mourir du Sida, quelques semaines plus tard, en France. Il portait donc la mort en lui.

Je sortis du restaurant dans un état bizarre.

Lorsque je gravis les marches de l'escalier de mon immeuble, je sentis une force incroyable me soulever, j'arrivai comme une fusée sur le palier avec une facilité que je n'avais jamais connue. Lorsque je refermai la porte de mon studio, je sentis la violence d'un vent magnétique d'une puissance phénoménale me pousser en direction de la fenêtre qui était ouverte.

Quatre étages plus bas se trouvait la verrière d'un restaurant chinois, semblant m'attendre. Mon cerveau cessa alors de fonctionner. Seule une voix intérieure me parvint, insistante et douce, qui me questionnait sans cesse : *« Veux-tu vivre ou mourir ? »*

Dans ma tête, aucune autre pensée n'avait droit de parole, je ne pouvais qu'envoyer un « oui » si je voulais vivre, ou un « non » si je voulais mourir. J'avais l'impression que ma pensée allait appuyer sur un interrupteur invisible : « ON » je vis, « OFF » je meurs.

Je m'accrochai alors aux barreaux de mon lit pour ne pas être projeté par cette force d'outre-monde que j'identifierai plus tard comme celle de l'Ange de la mort.

Après quelques minutes qui me parurent des heures, c'est finalement la rencontre que je venais de faire, la perspective de ma vie avec l'homme avec lequel j'allais ensuite partager 18 ans d'amour, qui me fit prendre ma décision. Je basculai donc mentalement le bouton virtuel sur « ON » pour signaler que je voulais vivre. Par amour.

D'un seul coup, le vent magnétique s'arrêta.

Un indéfinissable apaisement m'envahit de la tête aux pieds. Si j'avais cliqué sur « OFF », j'aurais été projeté comme une fusée par la fenêtre et mon corps aurait éclaté la verrière quatre étages plus bas. Une mort spectaculaire digne d'un film d'horreur. Un trépas traversé d'atroces souffrances dû au déchirement des chairs élaboussant de mon sang les convives atterrés.

Comme il n'y avait personne d'autre dans mon appartement, la police en aurait conclu à un suicide. Or, il ne s'agissait pas d'un acte délibéré, c'est pourquoi je le nommais « Suicide inconscient ».

Je compris qu'en posant ce geste, au plutôt cette pensée, celle de faire clairement le choix de vivre, ma vie allait prendre un tout autre tour. Je décidai alors de changer mon prénom puisque je me sentais désormais au début d'une nouvelle vie. Je choisis de m'appeler Nicolas. Une signature vibratoire de mon identité qui allait modifier considérablement mon chemin de vie.

Le deuxième point de bascule fut encore plus violent que le premier. Je revenais d'un stage de Reiki en Savoie. L'animateur de cet atelier, peu conscient de la portée de ses paroles et de ses actes, avait tenu des propos apocalyptiques qui m'avaient fort perturbé. Plus grave encore, il avait ouvert mon chakra coronal alors que mon chakra racine était resté fermé. Je compris plus tard que ce genre de manipulation pouvait s'avérer très dangereuse.

Lorsque je fus installé dans le train pour retourner à Paris, en plein après-midi, une chose étonnante arriva. Je reçus en télépathie un message de mon frère Bernard, mort quatre ans auparavant. Il me demanda de prendre un stylo et un papier. Il m'était arrivé par trois fois d'expérimenter l'écriture automatique avec lui, mais uniquement chez moi, le soir, avec des bougies et un rituel, pas en plein après-midi dans un TGV bondé.

Je m'exécutai néanmoins et ma plume tremblante traça d'une écriture maladroite le texte suivant: « *Le livre que tu es en train d'écrire va te faire passer la barrière des mots.* » Le livre nommé, qui était en chantier, allait paraître quelques mois plus tard aux Editions du Souffle d'Or sous le titre « *Mettez du Ki dans votre voix !* ». Mais lorsque j'écrivis le mot « mot » je ne savais pas si c'était « maux » le pluriel de mal, « mot » le vocable, ou même « mort » avec un « r » que je n'avais peut-être pas entendu.

Le lendemain, j'avais rendez-vous avec un géobiologue pour remonter le taux vibratoire de mon appartement, dont les énergies n'étaient pas au top. Après avoir placé des harmoniseurs, il me quitta en me disant que, désormais, mon appartement vibrerait comme un temple et qu'il ne fallait pas que je m'étonne des changements qui pourraient se produire. Effectivement, les changements furent spectaculaires.

Le problème, c'est qu'il fit une erreur. Il avait simplement oublié de réaccorder mes corps physiques et énergétiques au nouveau taux vibratoire. Cette différence de potentiel brutale agit sur moi comme un détonateur qui me fit littéralement « péter les plombs ».

Lorsque je sortais dans la rue, j'entendais toutes les pensées des gens que je croisais. J'étais plongé dans un flot continu de synchronicités. Mes perceptions extrasensorielles venaient de s'ouvrir brutalement avec principalement la clairsaudience qui me faisait entendre avec une grande précision des messages de personnes décédées avec lesquelles s'établissait un réel dialogue. Je me posai clairement la question à savoir si je n'étais pas en train de perdre la raison.

J'étais invité le soir même à souper chez mes parents en banlieue. Lorsque j'arrivai devant la porte de leur immeuble, je m'aperçus que j'avais oublié mon cellulaire. Une cabine téléphonique m'attendait à une centaine de mètres de l'autre côté de l'avenue, séparée par un parking privé. À partir du moment où je me mis en marche, je n'étais plus là. *Missing time*. Je n'ai plus aucun souvenir de ce qui s'est passé ensuite.

Lorsque je me réveillai à l'hôpital, après un coma incertain sur lequel les médecins n'avaient pas osé se prononcer, je compris que j'avais traversé le parking et l'avenue comme un somnambule, sans être présent dans mon corps. Je me fis ensuite renverser par un autobus qui arrivait à pleine vitesse qui, pour une raison non encore élucidée, ne m'avait pas vu.

Univers merci – je ne dis pas Dieu merci car ce mot est pour moi porteur de trop de divisions – Univers merci donc, je n'ai gardé miraculeusement aucune séquelle de cet accident. Malgré mon traumatisme crânien, mes neuf côtes fracturées et une vertèbre cervicale endommagée.

Si ma cervicale n'avait pas été protégée par la mousse de protection du blouson de moto que je portais alors, un millimètre de plus et j'étais, soit mort, soit tétraplégique, ce qui n'aurait pas été mieux. Une médium m'a dit ensuite que j'avais été retiré de mon corps par mes guides pour ne pas subir de séquelles.

Lorsque je suis revenu à la vie après cette expérience de mort imminente, avec mes bandages autour de la tête, ma perfusion, ma sonde enfoncée sous la peau, ma minerve autour du cou et mon corset de plâtre, j'éclatai de rire.

Je déclarai à l'infirmière que, puisqu'on n'avait pas voulu de moi là-haut, il n'était plus question pour moi sur cette planète de faire de la figuration. Je décidai de reprendre mon vrai prénom, Philippe, que j'avais abandonné pendant plus de 20 ans, et pris la ferme résolution d'honorer le rôle qui m'était destiné et de tout faire pour désormais jouer dans la cour des grands.

L'auteur

Philippe Mélot



COACH VOCAL, professeur de chant, conférencier, écrivain, comédien voix-off, chroniqueur radio. Depuis plus de 15 ans, Philippe Mélot guide et soutient la voix chantée et la voix parlée tous ceux qui souhaitent optimiser leur potentiel vocal. À 19 ans, il fait basculer le vote à main levée d'une assemblée de plus de trois cents lycéens. Il découvre alors le *pouvoir* de la voix parlée. À 26 ans, lors de son premier cours de chant, il entend les vertèbres de sa colonne vertébrale craquer sous l'effet des vocalises. Il découvre alors l'aspect *guérisseur* de la voix chantée. Il étudie ensuite la technique Broadway à Montréal, qu'il enseigne par la suite des deux côtés de l'Atlantique. Passionné par les cultures chinoises, japonaises et indiennes, il enrichit sa méthode avec une approche plusieurs fois millénaire qui relie le corps et l'esprit. Il transmet ses techniques dans son ouvrage «Mettez du Ki dans votre voix! » (Editions du Souffle d'or). Pionnier dans les techniques vocales énergétiques et holistiques, il crée en 2015 sa méthode exclusive « La Voix Pleine Conscience ® ».

SITE INTERNET : www.lavoixaucentre.com

Je suis née deux fois !

J'avais apparemment tout...

PAR NATHALIE MARTIN



« Je ne rebrousserais ce chemin pour rien au monde car c'est celui d'un voyage extraordinaire :
un voyage au centre de soi »

Je suis née deux fois : c'est exactement le sentiment que j'ai aujourd'hui lorsque je pose un regard sur ma vie.

Toute petite déjà, je ne me sentais pas à ma place. Je me sentais rejetée, mal aimée. Alors j'essayais, très maladroitement, de briller lorsque mes parents recevaient des invités. Mes parents refreinaient alors mes besoins d'importance avec une phrase que j'ai souvent entendue : « Arrête de faire ton intéressante ». C'était exactement ce que je voulais, me sentir intéressante. Et ce n'était pas le

cas. Je manquais terriblement de confiance en moi. J'ai grandi « sans faire d'histoires », même pas une petite crise d'adolescence. Comme me le disait ma mère : « tu grandis comme un champignon, tu n'as besoin de rien. » Oh que si, j'avais des besoins... Je ne savais tout simplement pas comment les exprimer. Les années ont passé, collège, lycée, faculté : j'enchaînais les études, étant le seul espace où je pouvais briller. Je n'avais aucune ambition, aucune vocation, je ne savais pas où j'allais. Le « hasard » a mis sur ma route un poste d'enseignante qui marqua le début de ma carrière dans la fonction publique. La fonction publique : pour moi, l'endroit parfait pour combler mon besoin de sécurité et respecter mon absence d'ambition.

Voilà qu'un jour, suite à une discussion que ma mère et moi avons eue ensemble, j'allais faire ma première prise de conscience majeure, celle qui allait me permettre d'éveiller la Nathalie qui sommeillait silencieusement et marchait dans l'ombre depuis tant d'années. Ce moment de vérité fut difficile à avouer pour ma mère et à entendre pour moi. À l'époque, je l'ai reçu comme un cadeau mal emballé mais je reconnais le courage que cela a dû lui demander pour oser me l'offrir, sans connaître les effets que cela allait provoquer.

Je me souviens de ce matin où nous étions assises toutes les deux dans mon salon. Le genre de matinée où l'on sent profondément en nous que quelque chose d'important va arriver. Je souffrais à l'époque du manque de lien que je ressentais avec ma mère. J'avais décidé ce matin-là de lui en parler. Je voulais comprendre pourquoi : comment se faisait-il que je ressentais une distance entre elle et moi. Maman se mit à me raconter la mort de sa sœur et comment elle avait vécu le drame de la perte de cette petite sœur qu'elle aimait tant. C'est alors, qu'en me regardant droit dans les yeux, ma mère m'avoua, les larmes coulant sur ses joues, qu'elle n'avait à l'époque qu'une envie, celle de s'ouvrir le ventre pour que je sorte. Porter la vie en elle était devenu tellement insupportable alors que la mort la frappait en plein cœur. Elle me confirma qu'elle ressentait elle aussi cette distance avec moi depuis toujours. C'est ce jour-là que j'ai compris d'où venait le profond sentiment de rejet que je ressentais depuis toujours.

Je me souviens combien mon seul objectif était, lors de cette période de ma vie, de faire en sorte que les gens m'aiment. Je voulais sentir que je comptais pour eux, que j'étais importante. Je ne compte plus les multiples fois où je n'ai pas osé m'affirmer par peur de déplaire, ou encore les fois où j'ai enfoui mes émotions à l'intérieur de moi, et celles où j'ai entendu ma bouche dire « oui » alors que j'aurais tant voulu dire un grand « NON ! »

Au fil du temps, je m'étais construit le personnage de la fille rigolote : celle qui rit de n'importe quoi, de n'importe qui et qui a tout en apparence pour être heureuse. *En apparence...* Un mari adorable, un fils extraordinaire (qu'une fille toute aussi adorable a rejoint depuis !), un travail sûr, une maison. Tout, j'avais apparemment tout. Du moins c'est ce que le modèle que l'on m'avait « vendu » dans mon enfance (et que j'avais acheté !), m'avait fait croire : si j'étais une gentille fille et si je travaillais bien à l'école, j'aurais un métier et de l'argent. Ensuite, je construirais une famille, j'achèterais une maison, et là, oui là, je serais alors HEU-REU-SE ! Enfin !

Seulement voilà, ce jour tant attendu était bien là, mais je ne savais l'apprécier. Je ne pouvais pas, tout simplement. Je reconnais que j'étais très loin d'être malheureuse, mais je n'étais pas pleinement heureuse non plus. Je ne m'aimais pas, doutais de moi, et donc des autres. Je redoutais leurs jugements, ne supportais pas la critique. Je vivais en permanence avec une boule au ventre que je ne m'expliquais pas. Un peu comme s'il me manquait quelque chose, mais quoi ? Je n'arrivais pas à mettre des mots sur mon mal-être. Je le gardais pour moi, bien caché derrière le masque que je portais sans cesse. Le manque d'authenticité me pesait de plus en plus.

Et voilà qu'un soir d'octobre 2010, tout a basculé à nouveau. Je me souviens encore de ce moment où mon mari est entré à la maison et s'est dirigé droit vers moi. Il m'a pris les mains et a prononcé ces mots : « C'est ton père... Il est mort ce matin ». Je n'ai pas compris sur le coup, la nouvelle était, comment dire, trop violente. Mon cerveau ne pouvait la recevoir. J'ai ressenti une douleur comme jamais auparavant. Je me suis effondrée. Ironie de l'histoire, la veille de cette terrible nouvelle, j'échangeais avec une amie qui venait de vivre une fausse couche et je lui disais « Tu sais, dans la vie, quoi qu'il t'arrive, tu dois te remettre debout et continuer de marcher ». Ça, c'était ma théorie. La vie plaçait devant moi l'obligation de la terrible pratique. Mettre ce conseil en application était tellement difficile ; j'étais incapable de me relever. J'avais le sentiment d'avoir perdu le moteur qui me faisait avancer.

J'ai fonctionné dans les premiers jours en mode robot, enchaînant les tâches administratives, réglant ce qui devait être fait, notamment les obsèques. Je me souviens de ce jour comme si c'était hier. Je me revois, debout à côté du cercueil de mon père, regardant l'église remplie de monde.

Je me souviens de cette énorme prise de conscience qui m'a frappée de plein

fouet à ce moment précis : « Le bilan de ta vie, on le fera quand tu ne seras plus là. Que veux-tu laisser de toi ? »

Jamais je n'avais pris conscience de cela. Jamais je ne m'étais préoccupée du message que je voulais laisser au Monde. J'avais ouvert une porte que je ne pouvais pas, et que je ne voulais pas, refermer. Quelle trace voulais-je laisser ? Je n'avais pas la réponse, mais ce que je savais au plus profond de moi, c'était que je voulais que les choses changent.

J'en avais assez de « jouer » à être quelqu'un d'autre. Assez des « je dois », « il faut », « je ne peux pas ». Assez de toutes ces limites que je m'imposais. Assez de ce manque de confiance en moi que je traînais comme un boulet depuis toujours, assez de ce manque d'amour pour moi, assez de ce manque d'authenticité. Assez enfin, de ce manque de sérénité, de cette angoisse quasi-permanente dans laquelle je vivais, malgré les nombreux livres de croissance personnelle que j'avais lus.

Cette énorme prise de conscience ne m'a pas dispensée du long parcours du chemin de deuil, empli de toutes les émotions que l'on peut ressentir alors, et que connaissent tous les endeuillés : la colère, la profonde tristesse, la culpabilité, et puis, la reconstruction. Le cadeau caché, et très mal emballé, derrière le décès de mon père est que j'ai réalisé que la vie était courte, trop courte pour être petite, et trop courte pour que je me « contente » plus longtemps de « jouer » à être quelqu'un d'autre.

Si tout était possible, que ferais-je de ma vie ?

La réponse n'était pas claire à ce moment mais, de toute évidence, je devais quitter mon poste d'enseignante. Non pas que le métier était trop difficile, que les élèves étaient trop durs ; simplement, je ne me sentais plus à ma place. J'aimais les vendredis soir, redoutais les lundis matin et avais une boule à l'estomac le dimanche soir. Il faut avouer que ce sont là des signes flagrants. J'aimais inspirer les enfants à croire en eux, à devenir une meilleure version d'eux-mêmes, et leur enseigner les sciences physiques était devenu très étroit pour moi. J'ai décidé de suivre une solide formation de coaching. Mon certificat en poche, et la peur au ventre, j'ai posé ma démission de l'éducation nationale. Tout un symbole pour moi : le non-retour signé, et ma liberté reprise. L'appel de mon cœur et de mon intuition était tellement fort que j'ai pu me dispenser d'être raisonnable. Je sentais que, pour trouver ma place, je devais quitter celle que j'occupais sans grand intérêt.

Et l'idée m'est venue de créer mon entreprise : une formidable occasion

d'apprendre sur moi, de grandir. Au fil des formations, des stages, des lectures et des rencontres que je faisais, je me suis ouverte à la vie. Sur le chemin de mon développement personnel, j'ai pu plonger à l'intérieur de moi pour y découvrir une partie de mon être dont je m'étais coupée depuis tant d'années : mon âme. J'ai ainsi pu prendre conscience de la place énorme que mon égo avait prise dans ma vie. J'ai enfin pu apprendre à m'aimer, à me réconcilier avec mes points forts, et également avec mes zones d'ombre.

Aujourd'hui, je me sens bénie de contribuer à aider les femmes à redonner du sens à leur vie. Je ne connais plus l'angoisse du dimanche soir. Je me sens bien dans ma peau et bien à ma place. Ma vie est-elle pour autant un long fleuve tranquille ? Pas du tout ! Celles et ceux qui ont entrepris le chemin du développement personnel et spirituel savent que ce chemin est parsemé d'embûches. Je le vérifie moi aussi. Pourtant, en même temps, je ne rebrousserais ce chemin pour rien au monde car c'est celui d'un voyage extraordinaire : un voyage au centre de soi.

Sans que je n'en sois consciente à l'époque, le décès de mon père marquait le début de ma renaissance. J'avais perdu son moteur. J'allais retrouver celui que j'aurais toujours dû avoir, le seul qui puisse me mener au bonheur durable et à la paix intérieure : mon moteur intérieur.

L'auteure

Nathalie Martin



Nathalie MARTIN est coach en éveil de conscience. Elle est engagée auprès des femmes qui sentent au fond d'elles-mêmes qu'il leur manque quelque chose pour être parfaitement heureuses. Elle a construit le programme « Retrouvez vos ailes » pour que ces femmes puissent se développer personnellement, spirituellement et développer leur estime personnelle. Elle les amène à se reconnecter à celle qu'elles sont vraiment, pour retrouver le sens de leur vie et la sérénité.

SITE INTERNET : www.nathalie-martin.com

Garder le focus

Atteindre la vision et la partager

PAR ISABELLE DAVID



« Être visionnaire, c'est assumer la différence,
ce qui permet de créer et de se positionner dans un désir de contribuer. »

En tant qu'enseignante dans l'âme, j'ai dû apprendre beaucoup de la vie en ce qui concerne le monde des affaires. Disons que mes forces de transmission de connaissances et de savoirs n'étaient pas suffisantes pour me permettre de rester centrée dans un monde orienté compétition, mesquinerie et jalousie. J'ai dû apprendre à lâcher prise de ce que les autres pensent et font, à me concentrer sur mon chemin et mes aspirations et à générer une vitalité et un engouement pour la vision dont je me sentais porteuse.

Il y a eu plusieurs moments de points de bascule importants dans mon cheminement et tous sont liés à des apprentissages essentiels de vie. Chacun a amené son lot de développement de nouvelles compétences ainsi que la réalisation du manquement cruel de certaines habiletés pourtant nécessaires pour soutenir mes projets et la vision qui m'imprègne depuis l'enfance.

Ces moments précis de bascule ont eu comme bénéfices de me pousser à entreprendre une action importante dans l'accomplissement de mon potentiel. Elles m'ont aussi permis de voir plus clair dans mes ombres et de confronter mes incohérences et croyances non soutenantes à l'atteinte de mes buts. Ces moments de seuil de passage ne sont pas toujours agréables, pour ne pas dire déstabilisants. Afin de passer à un autre niveau et éviter de redoubler, voire reculer, une remise en question, parfois douloureuse, est essentielle ; le tout dans le but de se repositionner et avancer dans la bonne direction et ainsi garder le cap. Parfois ceci s'est traduit par un changement de route, ni plus ni moins, car celle que j'avais prise ne me menait pas au bon endroit.

Il est arrivé à plusieurs reprises que certaines routes empruntées fussent très confortables, larges et permettant une circulation fluide. C'est presque avec regret que je me suis résignée à les quitter quand elles ne m'amenaient pas là où je sentais que je devais aller. J'ai dû apprendre à garder l'objectif en tête et laisser la vie suivre ce fil conducteur pour me mener à bon port. Il y a tellement de chemins superbes à visiter qu'il devient facile de s'y perdre et de suivre la route de quelqu'un d'autre. C'est ce que j'ai fait à quelques reprises, vivant ainsi un désalignement interne générant de grandes insatisfactions. Que de preuves du mauvais choix de vie j'ai eues et que de revirements de situations j'ai pu mettre en place grâce à ces points de bascule, ces moments de prise de conscience de l'importance de changer, de décider avec sa tête certes, mais aussi avec son cœur et ses tripes.

Rentrer dans un mur, arriver à un cul-de-sac, je l'ai déjà fait ; certaines leçons de vie sont plus pénibles que d'autres quand on a une tête de cochon et que l'on s'entête dans une lignée qui se veut en désharmonie par rapport à notre être profond. J'ai souvent eu à me poser cette question : comment savoir entre ce que l'on veut consciemment et ce que notre âme souhaite pour notre évolution, s'il y a divergence d'information et de conclusion, quel choix faire ? Tout cela pour finalement réaliser que si je désire vraiment une chose, tout se met en place pour la manifester, car la passion vient du cœur et la mission aussi. Ainsi, ma tête trouve ensuite les solutions pour mettre les choses en place, et ma grande motivation d'action me pousse en avant et devient porteuse de cette vision, ce qui permet à d'autres d'adhérer au passage.

Un être aligné sur son but est rassembleur. Il émane cette action saine d'atteinte qui facilite le processus pour que d'autres personnes atteignent leurs propres buts. Tout ceci comme des neurones miroirs en action : ce que vit une personne peut activer des résonnances chez quelqu'un d'autre. Être visionnaire

et avancer sur son chemin facilite l'atteinte du chemin en soi pour tous ceux qui vibrent dans la même direction. Bien évidemment, il n'y a pas qu'un effet rassembleur mais aussi un effet dissipateur car ceci peut aussi éloigner de soi certaines relations d'affaires ou amitiés personnelles. Tout cela tel un aimant repoussoir, car les routes se croisent mais ne se suivent pas toujours ; être aligné dans une direction c'est refuser d'en visiter d'autres. Ça aussi j'ai dû l'apprendre, même si, sur le chemin, je visite une maison superbe et je rencontre des propriétaires agréables, il faut continuer sa route après un certain temps sinon on ne se rend jamais à destination.

Garder le focus : pour cela il faut que celui-ci soit clair et non trouble. Ajuster la lentille pour mieux voir, voilà le secret de ces points de bascule. C'est ainsi, qu'adolescente, la lentille s'est ajustée pour me permettre d'éclairer mon chemin et de suivre ma voie royale.

Réminiscence d'une autre vie, c'est comme cela que je pourrais nommer mon appel au Yoga. À 12 ans, passant sur le boulevard St-Laurent à Montréal, pas trop loin d'où je demeurais, j'ai vu une annonce pour s'inscrire à des formations en Yoga. Je ne savais même pas ce que le mot voulait dire mais je savais en moi que je devais y aller. Alors débuta un besoin de recherche, de savoir ce que c'était et de comprendre pourquoi mon être intérieur me poussait dans cette direction. J'ai fait confiance à ce qui en moi m'appelait à suivre ces formations et avec l'accord de mes parents, je me suis inscrite au Centre de Yoga Colette Maher. À chaque session, je me sentais plus près de ma source. C'était comme un retour chez soi, comme enfiler de vieilles pantoufles confortables.

J'éduquais mon corps et mon esprit à se centrer sur le vide, eux qui étaient plein du tout. Ce tout était difficile à décrire car je ne possédais pas beaucoup de vocabulaire pour cela ; cependant, que d'expériences vécues et inoubliables de connexion à soi et à l'Univers. Wow ! quelle discipline incroyable que tous devraient connaître et utiliser. J'étais passionnée, vendant naturellement le tout en étant simplement moi-même ; je devenais ainsi une porte-parole naturelle.

Je me disais que si le Yoga me faisait du bien et me rendait aussi heureuse et pleine de joie, cela devait inévitablement faire de même pour tous. Un bon élan de prétention et d'orgueil pour une jeune fille, mais surtout une bonne et sincère intention de bien-être.

Étant assez douée en Yoga et passionnée, de surcroît, je décide, après quelques années de pratique, de m'inscrire à la formation, étant toujours aussi

inspirée et connectée. Ainsi, dès l'âge de 14 ans, je me suis inscrite à une formation d'Enseignant en Yoga car je souhaitais profondément partager cette discipline et tradition millénaire que je pratiquais.

J'y voyais déjà un moyen de contribuer au mieux-être de chacun par l'éducation de techniques de respiration pour mieux gérer le stress et par des démonstrations de postures et exercices pour développer un corps plus souple et en santé. Sans compter mon souhait d'apprendre aux gens comment générer des changements de pensées dans le but d'installer une meilleure attitude mentale, le tout avec centration, calme et zenitude. Ouf ! dur à porter tout cela, car moi-même je n'étais pas toujours calme ni centrée. Mais ces moments furent accompagnés par toutes sortes d'expériences privilégiées que la vie a mises sur mon chemin afin de me permettre de grandir et d'apprendre ce que je souhaitais transmettre aux autres. Commencer par soi-même et ainsi éviter d'être un cordonnier mal chaussé.

Par la suite, mon enseignante, reconnaissant en moi cet alignement avec mon essence, m'a signalé une proposition d'enseignement pour un groupe d'adultes dans un centre communautaire. Que de bonheur d'avoir un premier emploi dans mon travail de rêve ! Cependant, j'aurais aimé secrètement qu'elle m'engage pour animer dans son centre, ce qui aurait été une consécration et une reconnaissance de mes habiletés. Puisque ce n'est pas arrivé, j'en ai conclu que cela n'aurait pas été utile à mon cheminement. J'ai donc remercié grandement le ciel qu'elle pense à moi et m'offre cette magnifique opportunité de travail ; surtout que je n'avais que 16 ans et que j'étais déjà prête à enseigner.

Collette Maher, dans cette formation qui a fait de moi une formatrice à mon tour, m'a appris bien plus que le Yoga. Elle m'a offert un modèle, a élargi ma vision et m'a montré la route à suivre. Grâce à elle, en étant mon modèle, je savais que je voulais avoir ma propre école de Yoga. Je n'observais pas uniquement le contenu des techniques, ni la philosophie de l'approche qui collait complètement à ma réalité et vision du monde. Plutôt, j'observais ce dont j'allais avoir besoin : comment recevoir ses clients, comment dire les choses à son équipe et aux contractuels, comment vendre les produits, installer les locaux, la décoration, les affiches promotionnelles, etc.

Puis, quand le centre a pris de l'expansion par une salle de cours de plus, divers contenus enseignés et de la diversité offerte, j'en profitai pour apprendre de chaque petit élément, même des tensions parfois perçues entre les divers enseignants de l'école. Je prenais même un plaisir à comparer les expertises des

divers collaborateurs, voir leurs forces et faiblesses puis la cohésion ou les conflits de l'équipe ; bref à observer les positionnements, rôles et jeux de chacun. Tout cela m'aidait à apprendre mon futur métier de femme propriétaire d'entreprise, mais surtout à développer des compétences dans des champs où j'avais des faiblesses et des manques de connaissances.

J'avais basculé dans un autre monde, celui qui était le mien, mais que je n'avais encore jamais côtoyé. Pas uniquement dans celui qui me permettait d'enseigner mais aussi dans celui qui me permettait d'avoir ma propre entreprise. C'était cela ma révélation ! Je ne désirais qu'une chose : enseigner. Enseigner en le faisant à mon compte et en offrant mes connaissances de cette approche dans laquelle je me sentais tel un poisson dans l'eau. Enseigner et transmettre, ce qui a toujours été naturel et facile pour moi, tout étant entièrement autonome dans mes choix.

Euréka ! maintenant je savais. Et pourtant, très rapidement d'autres éléments se sont placés sur mon chemin pour une autre réalisation profonde : cet emploi, qui me demandait de faire plus d'une heure de route seulement aller pour animer un soir par semaine, m'a révélé mon amour à transmettre mes connaissances, mais m'a à la fois fait réaliser que je ne souhaitais pas dépendre de quelqu'un. Précisément quant au fait que je n'avais aucun contrôle sur les publicités et la transmission d'informations sur l'activité et, par conséquent, sur le nombre d'inscriptions. J'ai très vite réalisé qu'enseigner ne me suffisait pas pour satisfaire ma soif de transmettre. J'avais aussi besoin d'avoir plus de personnes dans les cours pour pouvoir le faire ; pour cela, j'étais prête à relever mes manches et ouvrir ma première école de formation.

Bien ancrée dans ma réalité et mes souhaits, à 18 ans je démarrais ma première entreprise : Le centre de Yoga les chakras. Avec la fougue de l'initié et la vision que je portais, je défonçais les portes, m'occupais de l'administration, de la demande de démarrage d'entreprise, de la demande de changement de zonage, de l'emplacement que j'avais choisi comme salle de formation, de la préparation des annonces, de la mise en place de la pancarte sur le mur extérieur. J'avais désormais, après cette étape, un autre seuil à atteindre.

J'ai souvent entendu dire que l'on enseigne ce que l'on a à apprendre. Eh bien dans mon cas, cela se voulait tout à fait juste. Dans mon chemin de quête, de réalisation de soi, tout ce que j'ai enseigné m'a servi à m'enraciner, à développer mes potentialités, à mieux gérer mon rôle de femme d'affaires, et plus encore.

Puis vint à moi la PNL, l'hypnose, le coaching, la communication ; plein d'ateliers à thèmes et des programmes que j'ai développés et créés tels que l'actualisation par les mouvements oculaires (EMA / AMO™).

Avec le recul, je peux dire aujourd'hui que j'enseigne toutes ces approches avec passion et dévouement parce que j'éprouve un amour envers elles. Je me sens totalement en cohérence avec ces conceptions, philosophies et manières de vivre. J'ai su adapter ces disciplines et contenus à ma vision de départ qui m'avait elle-même mise dans l'action afin de contribuer et faire évoluer ces approches avec crédibilité.

Toutes ces différentes disciplines et contenus appris tout au long de ma vie d'adulte furent un point de bascule important pour moi, comme un seuil de passage à franchir pour passer à un autre niveau de compréhension. Tout cela afin de mieux me promener d'un niveau à l'autre, à volonté, selon mes besoins, pour mieux m'adapter aux personnes que je rencontre et aux situations vécues. Et ce, toujours dans le but ultime de générer plus de flexibilité et de me permettre de sortir des cadres et des idées préconçues, et ainsi rester indépendante d'esprit et de pensée, tout en maintenant ma curiosité et ma vision.

L'auteure

Isabelle David



Isabelle David, présidente d'Idcom International Inc., est une référence internationale incontournable en Programmation Neurolinguistique (PNL) et en hypnose ericksonienne. La « Grande Dame de la PNL » est une animatrice et formatrice chevronnée ainsi qu'une coach et conférencière très appréciée par son expertise et la valeur qu'elle ajoute à la vie des gens. Profondément intéressée par le développement du plein potentiel de chacun et l'actualisation de soi, elle a mené des programmes et coaché des dirigeants et des équipes de direction pour de nombreuses entreprises. Sensible aux préoccupations professionnelles et défis des affaires, elle mobilise les gens vers l'atteinte des meilleurs résultats. Elle est auteure d'articles, de matériels didactiques et pédagogiques, de DVDs, de CDs et des livres « Être au coeur de la PNL », aux Éditions Quebecor en 1999, et « Des mots et des phrases qui transforment. La PNL appliquée au monde de l'éducation », aux Éditions Chenelière McGraw-Hill 2003.

SITE INTERNET : www.lapnl.ca

L'appel de l'expérience

Retrouver le pouvoir du choix

PAR JEAN-PHILIPPE POLICIEUX



« Partir à l'autre bout du monde pour trouver des réponses est une illusion. »

23 août 2005, il est 19 heures, je rentre de mon boulot, je travaille pour une chaîne de télévision nationale à Neuilly-Sur-Seine, en région parisienne, où je suis jeune ingénieur dans l'informatique. Depuis le train de banlieue, je peux admirer la vue sur Paris avec la lumière du soir qui éclaire l'horizon. Une demi-heure plus tard, j'arrive à Versailles. Les terrasses sont animées, l'été bat son plein. Je rentre dans mon studio-duplex à 500 mètres du château. Je pose les clés sur la commode, je m'assois sur le canapé et je m'effondre en larmes.

C'est mon anniversaire. 25 ans. Je suis complètement perdu. Tout va bien et pourtant rien ne va. Équilibre délicat. Comme une balle de tennis qui touche le haut du filet et qui hésite sur quel côté retomber.

Ce jour-là, elle retombe du côté où « tout va bien ». Je reprends mes esprits, me raisonne, rassemble toutes les raisons pour lesquelles je n'ai pas à me plaindre et laisse la vie continuer.

J'aurais aimé pouvoir dire que c'était un point de bascule. Ce n'en n'était pas un ; je n'étais probablement pas prêt. La prise de conscience n'a pas eu lieu ; le déclic ne s'est pas fait. L'étincelle s'est aussitôt éteinte et la poussière, elle, est restée sous le tapis.

Les mois passent. Le sentiment de ras-le-bol, lui, persiste. Et du coup, certaines envies émergent, des élans, sans savoir ce que c'est. Puis les choses s'accroissent : un voyage, une rencontre, une déception profonde, un changement de travail ; les montagnes russes de l'émotion en action dans une vie normale. Le tourbillon de la vie fait son œuvre, sans personne aux commandes.

Les lectures changent. Un livre en particulier sur le développement personnel à base d'hypnose et de PNL me bouscule. Curiosité, doute, inspiration, perspective ; c'est tout neuf, c'est l'illusion de tout comprendre d'un seul coup alors que tout ne fait que commencer.

L'importance du choix

Et puis vient le moment d'un choix. L'hiver approche, le ciel devient gris, les jours raccourcissent. J'ai envie de partir au soleil, j'ai besoin d'oublier ce qu'il se passe. « *Dix jours en Thaïlande, voilà qui devrait me donner la vitamine mentale nécessaire pour tenir bon en ce début d'hiver !* »

Néanmoins, ce livre d'Hypnose continue à me « hanter » ; je l'ouvre et le referme, comme si j'allais découvrir de nouvelles pages, comme si une porte vers un autre monde allait s'ouvrir. Je fais quelques recherches et découvre des stages organisés par l'auteur. Le prochain stage a lieu aux mêmes dates que mon projet de voyage en Thaïlande et puis, je n'ai pas le temps ni l'argent pour faire les deux.

Je pèse le pour et le contre, je raisonne, je contre-raisonne, j'imagine ce que les autres vont dire si je prends dix jours de congé pour rester à Paris et m'enfermer dans une salle de formation pour apprendre l'Hypnose.

C'était sans connaître les conséquences de cette décision, sans connaître l'impact que ce choix très spécifique allait avoir sur ma vie. Pour moi, ça revenait à choisir de partir en vacances à la mer ou à la montagne. Les conséquences se limitaient aux semaines à venir, pas à toute la vie ensuite.

Je n'arrive pas à me décider, comme toujours, et puis je relativise, je me dis que je n'ai qu'à y aller au *feeling* et que je pourrais toujours me rattraper et faire l'autre option au printemps.

Je suis assis à mon bureau, devant mon ordinateur, je m'affale en arrière, prends une grande inspiration et puis me décide pour le stage : je m'inscris dans la foulée. J'ai bien fait car je commence déjà à douter d'avoir pris la bonne décision.

Ma vie a-t-elle changé pour autant dans les heures qui ont suivi ? Pas le moins du monde. Le lendemain ? Non plus. Et pourtant ce fut un choix décisif.

Puis arrive le stage en question. C'est le premier jour, il fait gris et froid, j'arrive devant la salle de formation où de nombreuses personnes attendent déjà. Une partie de moi regrette déjà l'exotisme thaïlandais.

Je m'installe au fond de la salle, je croise les bras et adopte l'état d'esprit hautement efficace : « *convaincs-moi* ».

La semaine qui a suivi a eu raison de mes défenses. Chaque jour me réservait des surprises. Chaque jour était une prise de conscience. Chaque jour était une libération. Chaque jour, mon esprit s'ouvrait un peu plus. Après le tourbillon de la vie à l'extérieur, c'était le tourbillon à l'intérieur.

Une semaine éprouvante de transformation qui m'a permis, le dernier jour du stage, d'aborder la personne qui allait devenir ma femme par la suite.

Une rencontre "improbable" dans ma réalité

Pendant ce stage, j'ai également découvert un livre « improbable » dans ma réalité à cette époque : *Une conversation hors du commun*, de Neale Donald Walsch. Découvert mais pas ouvert. C'était le premier contact et c'était largement suffisant à ce moment-là.

C'est en faisant la suite de ce stage que j'ai eu la « brique » nécessaire pour avancer. Ce qui me rebutait dans ce livre c'était le titre : *Conversations avec Dieu*. Plutôt athée jusque là, le terme « Dieu » ne passait pas. Mais je voulais pouvoir me faire une idée en connaissance de cause.

Lors d'une pause, j'en parle à une amie, je lui dis : « *Un jour je vais me forcer à ouvrir ce livre pour en avoir le cœur net !* » Elle me prend le bras et me dit : « *Bon alors avant que tu ne fasses ça, laisse-moi t'expliquer...* » Puis elle me raconte la genèse du livre pendant vingt minutes. Vingt minutes inestimables, puisqu'elles m'ont permis de me préparer à accepter le message du livre.

Peu de temps après, j'ouvre ce livre et cela transforme ma vision du monde. Il m'arrive de lire deux phrases et d'y réfléchir pendant une demi-heure en regardant par la fenêtre. J'ai voulu aller plus vite mais la lecture d'un paragraphe m'a stoppé net. Je lis quelques phrases et soudain, c'est le vertige, comme téléporté en haut d'une tour de 300 mètres, les pieds juste au bord. Une sensation physique de vertige et de vide comme si j'étais à la fois aspiré vers le haut et que d'un seul coup, le sol se dérobaît sous mes pieds.

Je respire à fond, reprends mes esprits, referme le livre et digère l'expérience pendant plusieurs mois. *Rien ne sert de courir...*

Je comprends à ce moment-là qu'il y a une différence entre transformer sa vision des choses et transformer sa vie, entre savoir et être, entre comprendre quelque chose et en faire l'expérience.

Et la vie suivant son cours, le besoin de changement se fait pressant. Il me manque quelque chose, une insatisfaction latente. Il y a un « appel de l'expérience ».

L'appel de « l'expérience »

Je dis alors à ma femme que je veux partir vivre à l'étranger. On s'est rapidement mis d'accord sur ce projet malgré une vie très confortable déjà en place. Et puis vient la question du « où partir ? »

En un quart d'heure à peine, la décision est prise, ce sera la Nouvelle-Zélande. À l'annonce de la nouvelle, tout le monde ouvre de grands yeux autour de nous, mais pour moi, rien ne me paraît plus juste. Pour une fois, c'est un choix du cœur.

Un an plus tard, nous arrivons après 25 heures d'avion avec notre fille de huit mois de « l'autre côté » avec un simple visa touriste, prêts à construire une nouvelle vie. Je me dis que nous sommes arrivés, mais ce n'est en réalité que le début du voyage intérieur.

Inconsciemment, nous nous efforçons de recréer une vie comme « avant ». *Travail, routine, confort...* Mais partir à l'autre bout du monde pour trouver des réponses est une illusion. Les questions sont toujours présentes, bien entendu, et ce qui ne me convenait pas d'un côté du globe, ne me convient toujours pas de l'autre côté.

Tout ça pour ça... Mais quelle prise de conscience ! Pour une fois, à ce moment-là, je prends du temps pour réfléchir à ma vie et je découvre que je suis en quête de sens, que j'aimerais servir une vision plus élevée.

L'Univers me met la puce à l'oreille avec un clin d'œil : après avoir quitté deux entreprises en France pour leur manque de vision, je me retrouve à travailler en Nouvelle-Zélande sur un projet pour la Fondation pour Aveugles.

Ce jour-là, je comprends que je dois entamer une autre démarche, que j'ai besoin de définir et de suivre ma propre vision. J'en suis le créateur, c'est moi qui suis aux commandes, c'est moi qui décide.

La question est donc : qui est-ce que je choisis d'être ?

Avec cette expatriation, je n'ai pas trouvé ce que je cherchais mais j'ai trouvé exactement ce dont j'avais besoin. En ayant le courage de suivre mon intuition, j'ai créé les expériences qui m'ont permis de grandir et d'affiner qui je voulais être. Il ne me reste plus qu'à choisir ma prochaine expérience !

L'auteur

Jean-Philippe Policieux



Jean-Philippe est formateur et coach. Après s'être formé à la Nouvelle Hypnose, l'Hypnose Humaniste et la PNL en 2006, il a d'abord coaché des cadres en entreprise pour les aider à mieux vivre leur métier au quotidien. Il a fondé ensuite la communauté francophone "Conversations Avec Dieu" et est partenaire de Neale Walsch pour proposer plus de ressources en français et diffuser ses enseignements. Il a également créé la formation-aventure « La Grande Question » sur le thème de la Mission de Vie, une formation ludique « dont vous êtes le héros » qui accompagne la transformation des participants à travers une aventure initiatique parsemée d'épreuves et de questionnements.

Son rêve ? Écrire un scénario de film dans le même esprit et le voir à l'écran.

SITE INTERNET : www.conversations-avec-dieu.fr/

De l'ignorance à la métamorphose

Améliorer sa vie sur plusieurs aspects

PAR FRANCINE JEAN



« Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même finit par arriver de l'extérieur comme un destin »

Carl Gustav Jung

Je n'en ai parlé que très peu jusqu'ici. Cette expérience fut l'élément déclencheur qui m'a amenée à répondre à l'appel de mon âme. J'avais 23 ans, mariée et installée (dans ce temps, installé voulait dire avoir une maison, un mari et le désir de fonder une famille). Nous souhaitions avoir notre premier enfant. Il fut attendu durant trois longues années. Quand enfin il arriva, il manifesta après trois semaines de vie, un bagage d'afflictions. Plusieurs médecins, certains de très loin, se penchèrent sur son cas afin d'élucider le pourquoi de ses pleurs, de ses pertes d'appétit, de ses nuits blanches, de ses maux de ventre, de ses yeux qui dégageaient un liquide purulent de couleur verte et j'en passe. Nous nous

reléguions jour et nuit, mon mari de l'époque et moi, afin de lui donner les meilleurs soins possibles.

Un jour, nous entendons parler d'une dame qui a des dons spéciaux et qui aident quantité de gens à se remettre sur pied. Malgré la distance, nous nous engageons à la rencontrer. Elle fut stupéfaite en voyant notre bébé. Elle nous affirma que la coulée verte qui sortait de ses yeux habitait aussi son corps au complet. Je n'oublierai jamais son regard, mais je ne comprenais pas comment elle pouvait voir tout cela. Par ailleurs, je me souviens de ma question à ce moment : « Est-ce que vous pouvez faire quelque chose pour lui et va-t-il pouvoir enfin dormir ? » Il faut savoir que mon bébé a dix mois à ce moment-là et que depuis environ neuf mois et demi, il dort très peu au point d'avoir parfois le visage contrefait.

De notre côté, la fatigue s'était vraiment emparée de nous, car nous avions très peu d'aide et de relève. La dame me répond : « Dans deux jours, il dormira ». Elle lui donna une potion dont nous ne connaissions le contenu, mais nous acceptons de la lui donner tel que prescrite. Bien que sceptiques, nous nous accrochons. Le deuxième soir, il commença à dormir plus longtemps et plus profondément. Les semaines qui suivirent apportèrent leur lot d'amélioration. Nous étions estomaqués des résultats et si heureux de voir la transformation s'opérer.

Par la suite, bien que son appétit demeurât faible, il prit du mieux. Il n'aimait que ce qui était cru et naturel. Il avait des hauts le cœur pour tout ce qui contenait des éléments chimiques. Nous avons réalisé qu'il était né avec des dispositions de végétarien. Il nous montrait tout simplement la route à suivre pour une meilleure alimentation mais nous n'en étions pas conscients à cette époque.

Cette expérience m'a fait me questionner : « comment se fait-il qu'une « guérisseuse » appelée ainsi dans le temps puisse soulager, voire guérir notre bébé, et que les médecins n'avaient apporté jusque là aucun soulagement ? » Je tiens à préciser que je ne m'élève pas contre la médecine traditionnelle, elle a sa place et nous en avons besoin, mais il existe plusieurs autres alternatives dont il est urgent de tenir compte.

Je me suis donc mise à chercher et à chercher, je voulais en savoir un peu plus sur la médecine naturelle afin de mieux comprendre. Je commençai donc par des rencontres sur le développement de l'être total et de croissance personnelle

données par des spécialistes du domaine. Je dévorais des livres tels que « La vie des Maîtres », ceux qui relataient la vie du Dalaï Lama, les enseignements de Mikhaël Aïvanhov et plusieurs autres ouvrages spirituels. Ceux-ci m'aidèrent à améliorer ma vie sur plusieurs aspects.

Je décidai par la suite de suivre une formation professionnelle afin de devenir naturothérapeute. Je réalisai que le mode de vie, l'alimentation, les pensées que nous entretenons et les actions que nous posons façonnent notre vie. À cela s'ajouta l'apprentissage de la numérologie et d'autres méthodes pluridisciplinaires. J'ai fait ainsi un bond évolutif marquant.

Si nous n'avions pas vécu la maladie de notre fils, identifiée d'ailleurs que beaucoup plus tard comme étant la résultante de vaccins qu'il avait reçus, aurais-je eu la même attirance à explorer ces pistes extraordinaires qui m'ont apporté beaucoup de clarté, d'occasions d'analyse de moi-même et d'ouverture de conscience ? Aurais-je eu cette vision moins rigoureuse des événements, voire une meilleure facilité d'acceptation des situations ?

Au fil des années, ma disposition à chercher et à trouver des moyens d'apaiser et de soulager la souffrance humaine m'a amenée à décortiquer en profondeur tout le sens de la numérologie en y joignant l'aspect thérapeutique. Je réalisai que nous sommes tous porteurs de nombres qui livrent des messages. Je me suis donc appliqué à les découvrir. Plus je les décelais plus j'obtenais des réponses à mes questions et plus je constatais que les nombres sont titulaires de solutions, de moyens, d'outils de prise de conscience.

Je réalisais donc que la maladie a un sens et que ce qui se présente à nous sous différentes formes et de diverses façons, c'est pour nous faire évoluer, pour ouvrir notre conscience. Pour décristalliser d'anciennes mémoires cellulaires afin que notre âme puisse accomplir ce qu'elle doit expérimenter sur cette Terre.

Ces démarches m'ont amenée à deux principales conclusions :

1. Nous nous incarnons pour libérer les aspects karmiques et prendre les moyens pour ne pas les reproduire à nouveau.
2. Nous nous incarnons pour répondre à ce que l'âme veut nous voir réaliser.

J'ai appelé la numérologie que j'ai mise en place « la numérologie thérapeutique » parce qu'elle m'a toujours accompagnée dans mon travail de naturothérapeute. Les nombres qui sont reliés aux personnes consultantes me

guident vers les traitements physique et psychologique appropriés pour l'individu afin qu'il en arrive à prendre eux-mêmes en main la gérance de leur vie et de leur santé.

Chaque nombre a un sens, révèle des talents, des qualités, des points faibles à modifier, des aspects à renforcer. Encore faut-il passer à l'action lorsque cette exploration est entamée. Carl Gustav Jung disait qu'il y a trois grands pas à faire pour trouver le bien-être :

1. La prise de conscience
2. La volonté
3. L'action

Au fil du temps, ces expériences de vie et ces recherches m'ont permis d'être plus près de mon intuition, de créer une communication intime avec mes guides et d'avoir le privilège de recevoir leurs messages.

Je remercie la vie, la maladie de mon fils ainsi que les gens placés sur ma route à ce moment. Je rends grâce pour la détermination à trouver des solutions malgré l'impuissance qui nous habitait à cette époque. Aujourd'hui, notre fils est un homme en pleine santé et a l'esprit ouvert aux choses au-delà du visible.

Subir la maladie ou l'utiliser comme moyen de cheminement afin d'améliorer ce qui doit l'être, voilà où réside le libre arbitre.

L'auteure

Francine Jean



D'abord Naturothérapeute, Francine Jean fut directrice de l'École « La Santé au naturel ». Francine a eu l'occasion de former des naturothérapeutes et des massothérapeutes de fort calibre. Auteure de quatre livres et passionnée de la numérologie depuis longtemps, elle est toujours très active. Son travail se partage entre l'animation d'ateliers et de conférences au Québec et en Belgique. Elle anime des chroniques à la radio et rédige des articles dans diverses revues. Les sujets traitent de la santé et de la numérologie thérapeutique. Son premier livre « À la découverte de la numérologie thérapeutique » est maintenant bestseller.

SITE INTERNET : www.francinejean.ca • <http://www.numerologie-therapeutique.com>

La Transmettrice

De l'armée de Terre à l'armée du Ciel

PAR JOÉLIAH



« J'ai gardé le cap car je savais au plus profond de moi que je devais le faire. »

Comme ce fut le cas pour plusieurs personnes, les livres *Le troisième œil*, de Lobsang Rampa ou encore *La vie des Maîtres*, de Baird Spalding ont été à mes yeux des sources d'inspiration qui ont déclenché en moi une soif de connaissance du monde de l'esprit, soif qui ne s'est jamais tarie.

Depuis ma plus tendre enfance, je vivais des expériences de sortie hors du corps et j'entendais une voix intérieure. J'avais une connaissance instinctive du monde de l'au-delà mais ça ne «collait» pas avec l'éducation catholique qui m'était donnée. J'étais différente des autres enfants autour de moi et pour cette raison, je me demandais souvent si j'étais normale. J'étais unie au monde invisible en permanence. Je communiquais souvent avec les arbres et les animaux et j'avais le réel sentiment qu'ils me comprenaient et me répondaient. Je me savais protégée par un grand-père défunt et je savais que la vie continuait.

À l'adolescence, j'ai préféré tout arrêter et tenter d'agir comme les autres jeunes filles de mon âge, bien que la spiritualité fut toujours dans mon champ de vision. J'avais une amie qui adorait les animaux ; ensemble, nous promenions des chiens ou des chevaux et les prenions en photos. J'avais toujours le réel sentiment qu'ils me comprenaient et me répondaient. Puisqu'ils vibrent en ondes alpha, je me sentais vraiment bien en leur présence. J'avais un laboratoire pour développer les photos que nous prenions et je me souviens avoir passé des heures dans la chambre noire.

À l'âge de 19 ans, j'ai fait mon entrée dans l'armée. Mes deux frères étant malentendants et donc dispensés d'armée, j'ai choisi cette voie pour faire honneur à mon papa ; j'étais sa fierté. J'ai été formée au métier de transmettrice de messages codés. Ce travail consistait à transmettre des informations *secret défense* puisqu'il n'y avait pas encore d'ordinateurs pour le faire automatiquement à cette époque. J'ai donc appris à codifier les textes et à écrire à la machine des séries de cinq chiffres et de lettres qui n'avaient aucun sens sans la clé de décodage. Les transcriptions de codes étaient devenues pour moi une seconde nature. Cette expérience allait être très utile pour la suite, mais je ne le savais pas encore.

Consciente des messages que je transmettais presque mécaniquement tous les jours de mon engagement militaire, je priais pour la paix dans le monde. Après avoir accompli ce travail pendant sept années consécutives, j'ai terminé sergent-chef, puis j'ai décidé de quitter l'armée pour élever mes deux enfants.

Pour ce qui est de ma vie personnelle, j'ai épousé à 20 ans, le 2 octobre, (clin d'œil divin puisque c'est le jour de la fête des anges gardiens) un militaire né un 2 octobre, avec lequel j'ai eu deux enfants en 1980 et 1981. Tout ce qui touchait à l'esprit continuait à m'intéresser sans cesse. J'ai lu des dizaines de livres sur les NDE (expériences de mort imminentes), sur les pouvoirs de l'esprit et de la prière ainsi que plusieurs livres de développement personnel. Mon mari, de son côté, partait souvent en mission. Nous vivions de plus en plus mal ces séparations. En 1990, il a rencontré une autre femme et a fait le choix de nous quitter, nos deux enfants et moi, pour aller vivre avec elle et ses trois enfants. Je me suis donc retrouvée avec la garde totale des deux nôtres.

Suite à ce divorce douloureux, j'ai pris la décision de démissionner de mon emploi de secrétaire de Mairie et je suis partie à 7000 km de chez nous, sur l'île de la Guadeloupe, afin de repartir à zéro.

Ce fut le cadeau de la liberté et premier point de bascule.

J'ai rapidement trouvé un travail de secrétaire dans une petite société mais je sentais de plus en plus l'appel de l'invisible. Mes expériences de l'enfance étaient toujours présentes et j'entendais toujours ma petite voix intérieure me conseiller. Il y avait près de chez moi une école ésotérique qui proposait une formation sur le tarot kabbalistique et les anges. Je m'y suis inscrite pour me distraire dans ma solitude et aussi parce que je me sentais interpellée. Lorsque l'animateur parlait des anges, je sentais vibrer profondément à l'intérieur de moi. J'adorais ; je sentais mon cœur s'ouvrir à chaque nouvel enseignement.

Il parlait de l'Ego, de l'âme, de la Présence et de la fameuse petite voix intérieure. Je comprenais enfin que d'autres personnes vivaient la même chose que moi. Ces enseignements me confortaient dans ma « supposée » différence. J'étais rassurée sur ma santé mentale et je pouvais enfin libérer plus aisément ce don qui m'avait été donné à la naissance. J'y ai appris à méditer et j'ai approfondi la structure des différents corps. J'ai pris plaisir à apprendre davantage sur la santé holistique.

Un jour, alors que je méditais comme je le faisais régulièrement, ma vie a chaviré à nouveau.

Lors de cette méditation profonde, mon esprit est « monté » – c'est la description la plus exacte de la sensation que j'ai ressentie – pour atteindre un monde subtil, complètement immaculé. J'étais dans mon corps de lumière et tout me semblait empli d'une douceur incomparable. Deux êtres lumineux se sont approchés de moi. Ils étaient grands et plein d'amour. Ils se sont positionnés de chaque côté de moi et m'ont touché les mains, ou plutôt ce qui ressemblait à des mains, car bien qu'étant consciente que c'était mon corps, il ne se présentait plus sous sa forme physique.

Instantanément, j'ai su par syntonisation que j'étais en présence de mes deux sœurs de sang, nées et mortes avant ma naissance, l'une à un an et l'autre à 18 mois.

Jamais je n'aurais pu imaginer cela ; tout était si réel.

Elles m'ont montré une petite bibliothèque blanche remplie de livres. Une bonne vingtaine de livres trônait sur les tablettes. Elles m'ont fait comprendre que ma mission sur Terre était de capter et d'écrire pour l'humanité les

enseignements que je recevais des guides du ciel et aussi de les enseigner. Moi qui n'avais jamais écrit, je sentais une force incommensurable accompagner leur demande. Cela me semblait si simple et si évident, moi qui n'avais eu que des zéros en dictée.

J'étais si bien dans cette expansion de conscience. Je baignais dans un espace de paix, de béatitude, de possibilités infinies et d'amour universel ; j'aurais voulu y rester toute ma vie. C'est alors qu'elles m'ont rappelé l'existence de mes enfants et surtout l'importance de réaliser « matériellement » ma mission. Avant de quitter ce plan, elles m'ont fait le cadeau de me montrer notre père, décédé cinq ans auparavant. Il était sur un plan de vibration inférieure, « en couleurs » et jouait aux cartes avec des amis. Elles m'ont remerciée et reconduite au bord de ce monde immaculé pour ensuite me « pousser » afin de m'inviter à revenir dans mon corps physique.

Cette expérience était tellement puissante qu'à partir de cette journée, j'ai décidé de consacrer ma vie aux anges et au monde de lumière, quoi que l'on puisse dire de moi ou peu importe que l'on juge mes expériences ou mes visions.

Bien sûr, les « comment vais-je faire », « comment écrit-on un livre » et des dizaines d'autres questions ont surgi et je les ai réglées les unes après les autres. J'ai gardé le cap car je savais au plus profond de moi que je devais le faire. Je n'avais plus aucun doute sur ma mission et je savais que je serais guidée.

En quelques semaines, je suis devenue leur canal syntone, leur messagère, telle une radio réceptrice et émettrice d'ondes qui se manifestaient en enseignements. J'écrivais aussi automatiquement ce qui m'était dicté, sans que mon mental n'interfère. J'ai alors compris que mon cerveau était formaté depuis mon expérience professionnelle de transmettrice à l'armée et cela m'a grandement facilité la tâche. Il y a toujours une raison logique à suivre la voie du cœur. Avoir voulu honorer les convictions de mon père a été l'élément initiateur.

Lors de la réception d'un message angélique, on m'a indiqué que mon nom d'auteure serait Joéliah, ce qui signifie « Je, énergie de Dieu (el) et Déesse (iah) ». « Celle qui a toujours la joie dans son cœur ». On m'a aussi confirmé que ma mission était de les faire connaître, d'être une messagère et d'unir la connaissance de l'invisible au visible, du Ciel à la Terre. Je suis passée naturellement de l'armée de Terre à l'armée du Ciel.

J'ai quitté mon travail de secrétaire pour être entièrement à leur service. Il me fallait trouver un éditeur. J'ai écrit une simple lettre aux éditions Bussière à Paris, disant que j'avais quatre livres en prévision et par retour de courrier, m'ont informée qu'ils acceptaient. Je n'avais encore écrit aucun chapitre puis tout s'est enchaîné comme par miracle. En quatre ans, j'ai écrit quatre livres qui m'ont été en grande partie dictés par la Source.

Pendant 10 ans, j'ai appris et enseigné les qualités des Anges de Lumière puis en 2002, ce sont les Maîtres de Lumière et les Archanges qui m'ont donné un nouvel enseignement sur les Rayons Sacrés que je ne connaissais pas du tout.

À la suite de ces nouveaux enseignements, je suis rentrée en France métropolitaine pour animer des groupes rayonnants et ce programme s'est poursuivi pendant sept ans, période au cours de laquelle j'ai parcouru le monde francophone : Paris et toute la France, la Suisse, la Belgique, le Luxembourg, le Québec, Tahiti, la Nouvelle-Calédonie, l'île de La Réunion, la Martinique, la Guadeloupe et le Maroc.

J'ai accepté d'être la « transmettrice » et tout s'est manifesté naturellement. Ils ont transformé ma vie !

J'ai compris que ce que j'appelais Dieu était une Force universelle de Vie manifestée sous de multiples aspects et que cette force était en moi, comme elle est en chacun de nous. J'ai arrêté de le chercher à l'extérieur pour simplement l'honorer à travers ma vie.

J'ai écrit et édité cinq livres sur les Rayons Sacrés et d'autres sur la connaissance de soi, deux romans, ainsi qu'un jeu d'Oracle de la Nature. Je suis en train d'écrire le vingtième. Jamais je n'aurais cru qu'un jour j'écrirais et j'enseignerais la spiritualité libre et l'éveil de conscience, moi qui venais d'un milieu coincé, très catholique et fonctionnaire.

J'ai enseigné sur les différents masques que nous portons pour nous protéger et comment couper des liens karmiques afin de guérir les blessures d'âme.

En 2008, grâce à la puissance du rayon de l'amour, j'ai rencontré et épousé un an plus tard celui qui partage ma vie aujourd'hui. Il est mon ange terrestre et a aussi transformé sa vie.

Le 21 décembre 2012, j'ai eu le plaisir d'être invitée pour le festival mondial de la spiritualité par les Mayas solaires au Mexique, en tant que représentante de la spiritualité libre et pour fêter le passage au nouveau monde. La méditation de groupe, à l'heure de l'équinoxe avec des représentants de toutes les croyances du monde où nous étions plus de 1200, fut un moment magique. Nous avons prié pour fêter l'installation d'une humanité plus éveillée.

Pendant cinq ans, je n'ai pas reçu de nouveaux enseignements sur les Rayons. J'ai mis en place d'autres stages de développement personnel tout en attendant la suite ; je savais qu'il y en avait d'autre. « Tu les recevras quand tu seras prête et quand l'autorisation sera donnée. » Pourtant, certaines personnes recevaient des informations sur les autres rayons souvent en contradiction avec celles que je recevais et je dois dire que j'étais un peu agacée.

Ceux qui avaient suivi les premiers enseignements me demandaient la suite, et systématiquement la réponse était : « comprenez et intégrez déjà les sept premiers dans votre vie au quotidien. » J'ai patienté et gardé la foi et en 2015, le nouvel enseignement est arrivé et ce fut vraiment merveilleux.

Tout est parfait, tout est magique et en relation directe avec la géométrie sacrée. Les nouveaux Rayons sont totalement complémentaires aux autres rayons afin de nous aider à mieux vivre sur Terre. Ils nous aident à mieux nous connaître, à être plus compatissants et plus en harmonie avec la vie qui circule en nous et autour de nous. Ils contribuent à nous libérer encore davantage des programmes involutifs et expliquer ce que cela signifie exactement. Voilà que c'est reparti pour des années d'enseignements dans le Monde... Quelle joie !

Il n'est pas évident d'être différente, je peux en témoigner. Tant et aussi longtemps qu'on a peur de cette différence, elle a le potentiel de freiner notre pouvoir intérieur. Mais lorsqu'on l'accepte et on l'apprivoise, lorsqu'on lâche prise et qu'on accueille son potentiel, la connaissance et l'acceptation se mettent alors en action et tout se transforme en nous et autour de nous. Quelle joie de comprendre que nous sommes uniques, différents mais combien complémentaires et que personne ne pourra accomplir notre mission personnelle. En nous reconnaissant et en nous acceptant tels que nous sommes, à ce moment seulement, notre différence devient notre force et se met au service de l'humanité.

Que le meilleur soit !

L'auteure

Joélie



Joélie, Française, autodidacte dans l'éveil de conscience et amoureuse de la Vie et de la nature. Depuis 1992, elle reçoit ses enseignements directement de ses mentors, les anges et les maîtres célestes ainsi que par de multiples lectures et cours dans le développement de la conscience et du pouvoir de l'Esprit. Happycultrice d'âme, philosophe, auteure de 18 livres, conférencière, enseignante et coach d'âme, elle écrit et offre une infolettre depuis 1995. Des milliers de personnes ont été impactées par ses enseignements simples et profonds, ludiques et joyeux.

SITE INTERNET : www.lejardindejoelie.com

Lorsque l'ultime survient

Le « switch » essentiel

PAR JOHANNE FONTAINE



« Créer le mouvement naturel de l'amour.

Recevoir-donner-recevoir-donner : voilà l'ellipse de la vie ! »

L'ultime point de bascule ? Le jour du diagnostic maudit qui me transporte dans une farandole déjantée vers un point de chute. Un vertige extrême me conduit vers l'abandon final et unique d'une mort incessante : un cancer du péritoine incurable.

Mars 2010

Je m'en vais mourir. Je ne serai plus. Je m'en vais mourir comme on naît, n'est-ce pas ? Voilà c'est connu, ça se sait. Oui, mais ça ne sera plus un mystère à savoir quand. Non, maintenant je sais, c'est cela. C'est moins lourd de ne pas être conscient. C'est fou, c'est une peur terrible qui s'installe, un tsunami en soi. Des neurones qui arrêtent de fonctionner. Le cerveau qui gèle. Me voilà en point de bascule. Tout se fige en un point zéro.

Le silence. Le vide. Rien. Que l'effroi en moi.

Puis le switch. Tout doucement retrouver le rythme de sa respiration comme une vague en soi. Retrouver son corps. S'unir à ses divinités.

Se positionner face à la froideur de la certitude de la jeune chirurgienne, elle qui a tant d'assurance. Ne pas oublier qu'elle est de la race de ceux qui se sont approprié la connaissance en brûlant toutes ces sorcières.

Surtout ne pas la croire indubitablement. Laisser s'immiscer le doute. Défier son aplomb.

Allons donc, qui peut savoir la date de notre mort?

Refuser catégoriquement d'être une statistique, de devenir une malade. Incarner la maladie ? Se laisser entraîner par elle ? Oh non ! J'ai trop peur, je ne suis pas prête.

Je devais donc devenir quelqu'un avec son soi profond comme un corps à corps fusionnel.

Connexion à son identité suprême. Switch. Choisir de s'opposer avec fermeté à cette certitude médicale. Se recentrer et respirer profondément. Faire le vide. Faire le point. Se toucher, se tâter, se rendre compte que la mort n'a pas encore pris toute la place. Sentir que les secondes du moment présent ne portent pas les sombres couleurs. Tant que je suis vivante, je ne suis pas morte. Je ne me sens pas du tout entrain de mourir. Voilà, c'est cela qui est vrai.

Mon instinct me guide, je dois m'en remettre à lui. Dans quel état, avec quelle attitude veux-je vivre ce temps qui me reste ? Dans l'énergie de toutes ces colères que je porte en moi ? Me fâcher, m'indigner, m'outrer de toutes ces injustices, de toutes ces désolantes stupidités du genre humain ? Je suis tellement déçue de mon incapacité à changer le monde. Est-ce cela que je porte fondamentalement en moi, l'expression de la colère ? Non ! Je dois retrouver l'humilité.

Continuer d'entretenir la tristesse profonde de ne pas être fière de ma carrière d'actrice, jusqu'à être triste à en mourir ? Non, je cesse cela. Je suis une actrice pour toujours mais aussi une nouvelle diplômée : Post maître PNL (coach de vie certifiée) ! Nous ne sommes pas des êtres unidimensionnels ; je suis un diamant aux milles facettes.

De plus, je ne veux plus de la dépression comme compagne trop de fois présente dans cette vie qui m'échappe finalement. Ô combien de fois ai-je voulu mourir dans mes tempêtes existentielles ? Est-ce cela que je réalise présentement ? Mais non, ce n'est pas ce je veux, mes paroles ont dépassé mes pensées ! Je dois arrêter ce processus. J'hurle dans ma peur ; je ne veux pas mourir. Je veux vivre ! Je jure que plus jamais je n'emprunterai le chemin de l'affaissement de mon moi et de mon égo meurtri. Je panserai mes blessures et je deviendrai pour elles une terre d'accueil et de compassion. Je cesserai toute violence envers moi. Je suis contre la violence faite aux femmes. Comment puis-je me l'infliger ?

Je dois retrouver le chemin de la lumière essentielle en moi ; elle est immense. Voilà, c'est mon choix ! J'ai tellement eu peur de faire de l'ombre à qui que ce soit. J'ai tellement eu l'impression de déranger, de prendre de la place. J'ai tellement été convaincue d'être trop. Et si c'était les autres qui n'étaient pas assez ? Ô comme la perception des choses peut changer.

Il est impératif que je m'abandonne à toute la lumière et à toute cette vitalité unique et hors du commun qui m'habitent, me propulsent. Me brancher à ce don et m'unir à mes déesses pour guérir. Honorer tout cela en moi par la danse, l'expression corporelle, la prière, la méditation. Nourrir l'oriflamme en moi, devenir un flambeau et m'engager dans un tango effréné avec le crabe. Devenir le soleil proactif de ma guérison.

S'engager dans des séances de chimiothérapies palliatives. Demeurer active. Jouer au théâtre avec une colostomie, une bande herniaire et une gaine. Se promener avec un biberon de liquide salvateur pendant neuf mois, retourner pour la troisième fois sur la table d'opération, se faire enlever ce maudit sac puis contre toute attente, être en rémission. Ultime victoire : plus de métastases ! Enfin, je ne suis plus au stade 4... Je suis en vie ! Oui ! Merci à la médecine non intégrative du Québec !

S'accepter tel que nous sommes. Faire les changements pour apprendre à s'aimer. Voir le monde d'un regard positif, cesser d'avoir peur de vivre, de réussir, d'aimer, de partager. Entreprendre des actions simples pour créer de petits gestes d'affection pour soi, apprendre à s'aimer. Boire de l'eau citronnée, du thé vert, se concocter des jus verts, manger des fruits, des légumes, éliminer les produits laitiers, la viande rouge, le tabac et l'alcool. Prendre soin de soi. Se laisser aimer puisqu'on en vaut la peine. Savoir et oser demander de l'aide quand on a besoin de l'autre puis apprendre à recevoir. Tout simplement. Créer

le mouvement naturel de l'amour. Recevoir-donner-recevoir-donner : voilà l'ellipse de la vie !

Incarner toutes les ressources en nous, reconnaître ses capacités, nommer ses valeurs, ne plus avoir peur de son identité et rencontrer sa mission.

La mienne est d'apporter de la joie, du dynamisme et de brancher mes contemporains sur leur vitalité intime, unique, authentique.

Valderi, Valdera, le cœur joyeux, je me mets à chanter.

Puis une première récidive ! Chimio-Travail-Opération-Convalescence. Qu'est-ce encore ? Je ne me suis pas assez apaisée ? Continuer d'approfondir. Surtout ne pas baisser les bras. Cultiver la joie essentielle, célébrer tous les jours d'être en vie malgré tout. Forte et courageuse, je continue mon chemin.

Rebelote deuxième récidive ! Ah non ! Je suis au théâtre tous les soirs. Qu'à cela ne tienne, je recommence la chimio. Je perds mes cheveux cette fois. Les effets secondaires sont nombreux mais je ne perds pas de mon éclat.

Mon attitude reste la même. Je ne meurs pas. Je travaille les articulations de mon squelette, la flexibilité de mes muscles. Je plonge tous les jours dans l'immensité du fleuve Saint-Laurent, je jouis du vent qu'il apporte, je me love dans l'eau froide d'un ruisseau. Je sors les rubans de gymnastique, je danse sur la plage, j'implore les déesses de ne pas m'abandonner, de me protéger. Les projets qui m'attendent sont nombreux, je suis au service de toutes ces personnes qui ont besoin de faire le switch en elles.

J'ai besoin d'être encore en vie ! Une autre grosse opération, encore une interminable convalescence.

Puis le printemps revient : les animations, les conférences, le coaching, la formation de formateurs. Je suis une égérie du tout est possible. J'ai le vent dans les voiles. La sérénité accompagne mes jours et mes nuits.

Et voilà que ce dernier printemps m'annonce l'entêtement des maudites cellules folles de se faire un nid. L'opération, pour le moment, est impensable, mon corps se remet à peine de la dernière. La chimio elle, toutefois, est possible : à moi de décider. Je suis suivie de près. Je veille à ce que les cellules ne prennent pas trop de place. Certaines nuits, juste avant de m'endormir, j'ai l'impression de

prendre connaissance que mourir sera le suprême abandon et cela m'angoisse à un point tel que je n'arrive pas à fermer pas les yeux, j'ai trop peur.

Puis je me tâte, je me remets à danser, à prier, à méditer, à travailler, à rêver, à prendre conscience de tous les moments présents pour en faire des parcelles de projets du futur. Je réalise que si ce n'était pas du cancer, je pourrais affirmer hors de tout doute que je suis en santé.

De mon histoire, il est important de retenir que nous avons le choix de l'attitude tant et aussi longtemps que la souffrance physique ne prend pas le dessus. Que la psychologie positive, la visualisation et tutti quanti font bon ménage avec la médecine traditionnelle pour nous porter vers notre ultime flamme. Je suis fière de faire partie de tous ces agents de changements dont notre planète a tant besoin en ce moment.

Si vous désirez en savoir davantage sur mes outils, je vous invite chaleureusement à visiter mon site web.

Que les déesses du ciel et de la terre protègent vos jours et vos nuits.

L'auteure

Johanne Fontaine



Johanne est comédienne, conférencière et animatrice. La fougue lumineuse de son regard, son exubérance singulière et chaleureuse, et surtout sa présence, à la fois énergique et bouillonnante, qui nettement la distingue, font de cette comédienne une personnalité marquante. Que ce soit au petit écran, notamment à titre de co-animatrice de la très populaire émission d'intérêt public « Les copines d'abord » ou lors des joutes télédiffusées de la LNI (Ligue nationale d'improvisation), jamais les apparitions de Johanne Fontaine ne laissent quiconque indifférent. Le travail d'accompagnement et d'épanouissement personnel lui ayant toujours tenu à cœur, jamais elle n'a cessé la poursuite d'une démarche fondamentalement humaniste, ce qui, à 50 ans, l'a amenée à faire un retour aux études en programmation neurolinguistique chez CQPNL, période au cours de laquelle on lui diagnostique un cancer incurable. Aujourd'hui, Johanne poursuit son chemin en ayant ajouté une nouvelle corde à son arc, celle de coach de vie.

SITE INTERNET : www.johannefontaine.com

Devenir angélique

Comprendre le langage symbolique

PAR CHRISTIANE MULLER



« J'ai regardé ma vie et les réalisations accomplies ; les questionnements se sont réveillés en bloc et ont activé une mutation complète. »

J'ai grandi à Genève, en Suisse, dans un milieu aisé et simple à la fois. Mes parents étaient commerçants, ils possédaient une épicerie fine où ils accueillait une clientèle internationale car le magasin se trouvait près des organisations, elles aussi internationales, et humanitaires.

Les premières années de mon enfance et de mon adolescence ont donc été vécues dans le service et le travail quotidien. J'aidais mes parents, et ce, tout en continuant mes études.

J'ai aussi été élevée par ma grand-tante de laquelle j'ai toujours été très proche. Un jour, ma tante fut renversée par un bus et dû être amputée. Durant son séjour à l'hôpital, elle vécut une expérience mystique importante qui changea et marqua sa vie tout autant que la mienne. Ce fut pour elle le début d'une très

grande ouverture spirituelle, événement qui me servit de tremplin tout autant que d'inspiration.

Un peu plus tard son mari, qui ne supportait pas ce changement de vie et l'handicap physique de son épouse, décida de se suicider dans sa voiture, en laissant volontairement les gaz d'échappement de son véhicule l'intoxiquer jusqu'à ce que mort s'en suive. À la suite de ce second événement, tout aussi bouleversant pour notre famille, mon père me demanda de vivre avec ma grand-tante pendant quelque temps afin de l'accompagner et de l'aider dans cette épreuve. Déjà à l'âge de cinq ans, je commençais ma première mission humanitaire. Tout ceci allait donner un nouveau tournant à sa vie et à la mienne.

Je commençai donc à accompagner ma grand-tante en permanence, l'aidant à marcher, à cuisiner ; je devenais la personne sur qui elle pouvait compter.

Ma grand-tante ne se plaignait jamais de son handicap. J'ai encore aujourd'hui des souvenirs extraordinaires de ma grand-tante ; j'ai tout reçu d'elle : mon éducation, un exemple d'humilité, d'amour et de l'abondance sur tous les plans. Je la voyais constamment être impliquée ; elle aidait et finançait les Missionnaires de différentes communautés religieuses. C'était tellement touchant et elle le faisait autant qu'elle le pouvait, et moi j'étais à ses côtés tout ce temps, je l'aidais, l'accompagnais dans ses déplacements. J'apprenais l'altruisme, l'humanisme et la bonté sous toutes ses formes.

Les années passèrent. Je me suis mariée, j'ai eu un fils et je fis carrière dans le milieu bancaire à Genève. Je gravis les échelons très rapidement. Je devins courtière référencée pour la bourse de New York, par la suite, Manager des Ressources humaines dans une importante banque en Suisse. J'étais l'adjointe d'un président d'une banque américaine basée à Genève et pendant ces années de réalisations et d'expérimentations de la matière à grande échelle, j'occupais les postes les plus prestigieux auprès des hommes les plus riches d'Europe. Ma carrière se dessinait à merveille, au cœur de l'abondance matérielle, de toutes les possibilités : jet privé, limousine, dîners prestigieux ; tout était facile, à ma disposition, un peu comme si le Ciel m'offrait ce dont j'aurais besoin pour avancer et transcender les besoins matériels, au sens que la société les perçoit.

Je crois aujourd'hui qu'il y a souvent deux grandes portes d'entrée pour les êtres qui ont une mission importante à accomplir sur la planète : soit ils doivent passer par la pauvreté pour s'élever et ensuite réaliser que l'abondance est une responsabilité qui peut conduire à de grandes qualités d'âme et de conscience,

soit ils passent par les plus hauts niveaux de richesse pour ensuite réaliser que la richesse n'est pas ce qui est important à acquérir ; que la vraie richesse est d'abord et avant tout de développer les qualités et pouvoirs divins.

Ce voyage confirma mes réflexions de toujours et me plongea au cœur de nombreuses prises de conscience. Mon existence complète a été remise en question. J'ai regardé ma vie et les réalisations accomplies ; les questionnements se sont réveillés en bloc et ont activé une mutation complète.

Je décidai d'entreprendre une démarche de développement personnel. J'ai suivi plusieurs formations qui m'ont permis d'avancer dans ma quête de vérité et de recherche intérieure. Cette période a réactivé un potentiel inné, une force qui se trouvait en moi depuis ma naissance : le souhait d'aider l'humanité à découvrir son potentiel d'amour divin, de sagesse et de dévotion spirituelle.

Je commençai ainsi à intégrer progressivement à ma vie quotidienne l'aide spirituelle et humanitaire. Je fus d'ailleurs, fort probablement, l'une des premières à donner des soins énergétiques dans le cadre d'une structure bancaire. Bien sûr, cela n'était pas courant, mais mes patrons savaient qu'une telle pratique ne pouvait être que bénéfique pour le personnel et les employés. Des miracles et des guérisons commencèrent à se produire. Voilà donc que même les patrons et les dirigeants de la banque commencèrent à me consulter. Je commençais aussi à prendre soin de personnes en phase terminale dans les hôpitaux.

Progressivement, mes premières expérimentations de soins continuèrent à créer un engouement hors du commun pour les gens qui venaient me consulter. C'est à ce moment même que j'ai vraiment réalisé que plus on avance et on développe nos facultés intérieures, plus on cherche à aller plus loin, à devenir une meilleure âme, une meilleure personne. C'est d'ailleurs en aidant les autres que je me suis ouverte encore davantage et que j'ai découvert la force et le potentiel de l'âme. J'ai alors quitté volontairement ce milieu aisé et ma carrière bancaire en 1992 et j'ai commencé à donner des ateliers pour les personnes sans emploi, les adolescents et les personnes âgées, les aidant à trouver le sens de leur vie ou encore en les aidant à comprendre la raison d'être de leurs épreuves. Ces expériences participeront profondément à la personne que je suis devenue aujourd'hui.

En 1994, je décide d'emménager au Canada, après avoir reçu un rêve et des révélations très intenses lors de mes méditations. En effet, on m'annonçât en rêve

que je devais déménager au Canada. Bien qu'ayant compris la signification de cette révélation, au fond de moi-même je ne saisisais pas concrètement la raison pour laquelle je devais tout laisser pour partir dans ce pays que je ne connaissais pas. Je ressentais pourtant dans tout mon être que ce rêve était très important, qu'il était une clé de ma destinée spirituelle, mais malgré cela, je résistais à l'appel.

Je venais tout juste de recevoir la possibilité d'investir en Suisse pour l'achat et la mise en place d'un centre de développement personnel. Je m'adressai donc au Ciel en lui disant : « Si ce n'est pas la bonne décision de rester en Suisse, alors arrêtez-moi ! » Dans mes prières, je répétais cette demande comme un mantra, demandant un message clair et précis.

Quelques jours plus tard, le Ciel ne tarda pas à me répondre. Alors que j'étais en voiture, un autre conducteur perdit le contrôle et emboutit mon auto qui fit des tonneaux sur la route. Je me retrouvai la tête à l'envers et mes premières paroles furent : « Dieu, si c'est le temps de mourir emmène-moi ! » Je suis ressortie indemne de cet accident qui aurait pu m'être fatal, sans aucune blessure physique, mais la voiture fut complètement détruite.

Peu de temps après l'accident, le conducteur et sa femme me recontactèrent pour des questions administratives et d'assurances. Ce dernier me révéla alors qu'ils avaient émigré au Canada et qu'ils venaient tout juste de revenir en Europe, mais qu'ils regrettaient énormément de ne pas y être restés. L'homme continua de me parler du Canada et me partagea son immense regret d'avoir pris la décision de rentrer en Europe. De plus, son métier était d'aider les malentendants, ce qui était un signe très clair à mes yeux. Le Ciel m'avait répondu à haute voix : « Écoute-moi ! Viens au Canada ! »

Quelques semaines après ce signe révélateur, je quittai la Suisse et j'immigrâi dans ce nouveau pays. Je suis arrivée à Montréal à l'automne 1994, avec seulement deux valises en main.

C'est après avoir découvert des textes anciens sur l'origine des Anges tels que nous les connaissons, soit l'Angéologie traditionnelle, que j'ai décidé de dédier ma vie à l'étude des Anges. Je me suis plongée corps et âme dans l'étude des Anges. J'appris alors que l'Ange est une métaphore qui représente notre capacité de rêver, de recevoir des signes et de comprendre le langage symbolique.

Je commençai alors, par l'entremise de mes rêves, à recevoir des révélations sur ce que je devais entreprendre et c'est durant cette période que j'ai rencontré Kaya, l'homme qui allait un jour devenir mon époux.

En 1996, ma première conférence fut organisée dans le sous-sol de ma maison à Saint-Sauveur-des-Monts dans les Laurentides, au Québec. Cinq à six personnes écoutèrent pour la première fois mes expériences Angéliques, le fruit de mes recherches, mes faiblesses et mes changements. Le bouche-à-oreille s'activa et de nombreuses demandes arrivèrent de partout à travers le Québec. Deux ans plus tard, Kaya et moi donnions des conférences dans plus de 35 villes au Canada francophone, en plus des nombreuses conférences données en anglais dans la région de New York. En 2002, la Suisse et l'Europe francophone accueillaient les premières conférences dans plus de 60 villes et ce, pendant de nombreuses années.

En résumé, il y a eu trois moments décisifs dans ma vie. Trois épisodes qui ont amené un grand tournant vers mon évolution spirituelle. Premièrement, mon déménagement chez ma grand-tante à l'âge de cinq ans. Deuxièmement, mon voyage en Inde qui a réactivé de puissantes mémoires spirituelles. Et finalement, mon immigration au Canada où j'ai fait la rencontre de Kaya et de notre fille Kasara, qui a actuellement 21 ans et qui est elle aussi une enseignante de l'Univers/Cité Mikaël (UCM).

Cet enfant, je l'ai connue lorsqu'elle avait deux ans et elle a été pour moi une grande source d'évolution et de connaissance pour mon cœur de maman. J'ai beaucoup appris avec Kasara et mon époux à comprendre les nouveaux enfants et ces nouvelles générations. Mon fils Jean-Pierre et notre fille Kasara ont été parmi les plus grands cadeaux que j'aie reçus dans cette vie. Je peux dire aussi que ce qui m'a permis de les apprécier le plus, c'est la Connaissance du Langage Symbolique car de pouvoir vivre et développer avec eux une conscience angélique fut source de grandes satisfactions.

Kaya et moi nous sommes mariés en 1998. Au fil de la transformation de mes défauts et faiblesses, que je nomme maintenant *distorsions humaines*, j'ai pu savourer, et je savoure encore aujourd'hui, chaque instant de cette magnifique vie et de tout ce qu'elle m'offre.

Nos destins se sont unis. Nous avons écrit plusieurs livres qui sont tous devenus rapidement des bestsellers, traduits en plusieurs langues (français, anglais, vietnamien, hindi, allemand et bientôt en espagnol, italien, roumain et

portugais) dans 43 pays. Nous voyageons continuellement en Amérique, en Europe, en Asie et en Afrique afin de diffuser nos enseignements. Nos cours sont donnés au Canada et en Europe. Un des objectifs de ces enseignements est de former des médecins, infirmières et personnel médical ainsi que nouveaux thérapeutes et enseignants. Nous offrons via notre Fondation Indienne et Canadienne de l'Univers/Cité Mikaël (UCM) le Programme Scolaire Angelica à plus de 25 000 élèves dans plusieurs villes d'Inde. Beaucoup d'écoles suivent et rejoignent ce programme scolaire unique et fascinant qui prépare et inspire la jeunesse à vivre dans la connaissance autant physique que métaphysique.

L'auteure

Christiane Muller



Christiane Muller est une femme spirituelle, une sage moderne de son époque et de son temps. Auteure de plusieurs livres, et reconnue internationalement, Christiane est spécialiste de l'Angéologie Traditionnelle. En compagnie de Kaya, son époux, elle enseigne l'importance des rêves, signes et du langage symbolique au quotidien

Site Web : www.ucm.ca

Fil rouge ou fil bleu ?

Comment une séquence de film va impacter toute ma vie

PAR PAUL PYRONNET



« Soit je fais face, soit je ne sais pas bien ce que je deviens. »

À l'âge de 7 ou 8 ans, j'ai été marqué par une séquence film. Je n'ai réalisé que des années plus tard que j'avais passé tout ce temps de ma vie à vouloir être meilleur que le héros de ce film.

L'histoire est la suivante : Un terroriste pose une mine explosive dans un grand navire de tourisme. Il se fait arrêter par les services secrets et demande à parler au responsable de l'équipe d'élite des démineurs, qui se trouve être un vieil ami.

L'équipe arrive de nuit en plongeur sous-marin pour ne pas éveiller les soupçons des 2500 passagers de la croisière. Avec souplesse et ingéniosité, ils accèdent aux soutes pour découvrir qu'effectivement, l'ensemble des cales avait bel et bien été miné de bombes extrêmement complexes à désamorcer.

Le chef d'équipe des démineurs s'adresse alors au terroriste et le rallie à sa cause en lui rappelant leur amitié, les moments passés ensemble à lutter contre l'ennemi. Après des heures de négociation et de démontage de bombes petit bout par petit bout, il reste une énigme à résoudre : faut-il couper le fil rouge ou le fil bleu ?

Après des négociations houleuses et maints jeux de manipulation psychologiques, notre héros prend les devants et à l'aide de sa pince coupante, attrape le fil rouge indiqué par le terroriste.

Il signale alors à son équipe de se tenir prête. Gros plan sur la pince prête à couper le rouge, puis en un dixième de seconde, il décide de couper le fil bleu et hurle alors : « c'est le bleu, c'est le bleu qu'il faut couper! » et toute son équipe s'exécute.

Le bateau est alors sauvé, le terroriste enfermé pour avoir menti. Puis l'équipe de spécialistes de déminage se fond parmi les passagers qui n'ont rien su de tout ce qui s'était passé. Le film se termine avec un gros plan sur ce héros inconnu de tous dont le courage a sauvé la vie de 2500 croisiéristes.

Une erreur fatale influence mes 20 premières années

Du haut de mes sept ans, j'avais identifié une erreur fondamentale. Notre héros, en suivant son « intuition », a oublié de prévenir son équipe qu'il décidait de couper le fil bleu. Si le terroriste avait dit la vérité en annonçant le rouge, notre héros, en coupant le fil bleu, aurait fait sauter la bombe, en laissant croire à ses équipes qu'il avait coupé le bleu, ce qui aurait eu pour conséquence de faire exploser les autres bombes.

Il m'a fallu atteindre l'âge de 21 ans pour comprendre à quel point ce film avait eu un impact sur mon inconscient et influencé les 20 premières années de ma vie.

Ouverture à la différence et sens de l'existence

J'ai passé les sept premières années de mon enfance auprès de Lanza-Del-Vasto, disciple de Gandhi. Lanza a vécu sept années auprès de Gandhi et l'a accompagné pendant la libération de l'Inde, puis il est rentré en France pour développer des actions non violentes pour lutter contre un certain nombre d'aberrations, notamment la guerre d'Algérie.

Suite à cette enfance fortement imprégnée de valeurs humaines, je me suis naturellement orienté vers les outils de développement humain, car j'étais touché par deux dimensions essentielles : l'ouverture à la différence et le sens que chacun peut donner à son existence.

Mon premier changement de monde a eu lieu vers l'âge de sept ans, où, suivant mes parents, je quittais les espaces vastes et tranquilles des hauts plateaux du Larzac pour être plongé en ville, dans une cité en construction de plus de 7000 logements.

Un changement radical d'environnement ; c'est un peu comme si on me demandait aujourd'hui de vivre dans un vaisseau spatial. Je découvrais alors avec stupeur la violence, le racisme et toutes les formes de dérives de ce genre de quartier.

À l'âge de 12 ans, ma maman décède d'un cancer et je me retrouve pris en charge avec mon frère jumeau par des tuteurs. A l'âge de 16 ans, nous étions déjà en pleine autonomie et avions pris un appartement sous la supervision d'un frère aîné.

L'enfance est terminée : soit je fais face, soit je ne sais pas bien ce que je deviens.

C'est à ce moment-là que la vie a commencé à me faire réaliser que l'enfance était terminée. Je devais mener de front une situation familiale compliquée, un parcours scolaire difficile, de grosses difficultés d'ordre social, des problèmes d'intégration, la violence et l'incapacité à exprimer ce que je vivais.

En quête de sens et d'utilité dans cette adolescence difficile, j'ai entrepris de m'occuper des autres en m'inscrivant à un cours de secourisme. Cette curieuse expérience a révélé immédiatement de nouvelles perspectives de croissance. Je me suis alors pleinement investi dans cette direction en me spécialisant de plus en plus pour finir moniteur fédéral puis national, spécialisé dans les secours routier, aquatique et sportif.

J'ai acquis une expérience forte dans le domaine du secourisme d'urgence : j'avais effectué une bonne centaine d'interventions de nuit avec le SAMU de Grenoble, intégré les sapeurs-pompiers de Paris puis de Marseille pour finalement arriver à la conclusion que l'aspect trop « militaire » de ces institutions ne me convenait finalement pas.

Mais tout de même construit par cette nouvelle identité sociale et accompagné d'une forte détermination à aller toujours plus loin, j'ai entrepris de me spécialiser dans le sauvetage en mer, puis dans des interventions plus périlleuses grâce à une spécialisation « amarinage côtes dangereuses », le summum de la profession de sauveteur en mer.

Après cinq années de ces activités (de 18 à 23 ans), cherchant toujours à me dépasser encore et encore, j'envisageais dans cette période de me spécialiser dans le déminage de bombes. Étant tombé en 1985 sur une publicité de stage de développement personnel j'ai entrepris de suivre un premier séminaire : « Comment mieux communiquer avec les autres, gérer son stress, manager ces collaborateurs, trouver un sens à sa vie ? »

Sept jours vont alors bouleverser mon existence

Intrigué par cette annonce et motivé à développer mon savoir-faire en matière de gestion d'équipe, j'ai donc entrepris de m'inscrire à ce séminaire. Ces sept jours ont été décisifs et ont probablement conditionné tout le restant de ma vie.

J'ai d'abord été bouleversé par la découverte de l'importance de mes émotions (je n'avais plus versé une larme depuis l'âge de 13 ans), puis ensuite et surtout par le sens qu'avait pris ma vie : vivre pour sauver les autres dans des situations toujours de plus en plus périlleuses.

Je réalisai alors que, non seulement je poursuivais une stratégie inconsciente qui consistait à me couper de plus en plus de mes émotions pour faire face à des situations de plus en plus dangereuses, mais qu'en plus, je ne me sentais exister que pour ou au travers de cette quête de performance.

C'est alors qu'un travail émotionnel profond fit rejaillir cette histoire de fil rouge et de fil bleu. À l'évidence, j'avais cherché toute ma vie à dépasser ce héros, à ne pas commettre l'erreur qu'il avait commise. Prenant conscience de cette forme d'avidité à sauver l'autre, je comprenais mieux pourquoi comment j'avais réussi à affronter ma phobie de l'eau (à l'âge de 12 ans). J'avais réussi ce dépassement incroyable de contraintes pour grandir et exister, non pour moi, mais pour les autres. C'est une curieuse sensation que de prendre conscience de ce fantasme perpétuel qui avait animé toute ma vie.

À l'évidence, je n'existais qu'à travers ce besoin de sauver mon prochain. Ce métier me passionnait certes, mais quelque chose de plus grand venait de poindre son nez sur toute mon existence : le développement humain.

Une nouvelle philosophie de vie prend alors place dans ma vie

Je découvrais alors l'impact de la prise en compte de la dimension humaine dans le management des équipes confrontées aux pires situations de stress. Je décidais alors d'optimiser mon propre développement en approfondissant davantage mes connaissances dans la mobilisation du potentiel humain.

Porté par la découverte d'un grand nombre d'approches de la psychologie humaniste, je réalisais que je découvrais plus que des outils, mais une nouvelle philosophie de vie centrée sur l'évolution des personnes, puis des organisations. Par mes 12 années de vie communautaire (une vie souvent bien plus compliquée qu'en société), j'ai très vite porté une attention toute particulière au sens de l'engagement collectif et aux facteurs qui régissent le développement des organisations humaines de façon générale.

Me spécialisant ensuite dans les métiers de la formation aux relations humaines, je complétais alors mon expérience personnelle et professionnelle en découvrant le monde industriel (plus de 7000 heures de formation chez Renault), le monde de la santé (différents centres hospitaliers), le monde du sport (fédération et accompagnement d'athlètes de haut niveau), le monde du service, de l'éducation, de l'administration, et plus encore.

Un mentor va conditionner mon développement

En 1990, j'ai alors 23 ans, je décide d'aller à la rencontre d'Alain Cayrol « Mentor PNL » qui, grâce à ses livres, me fascine. Je découvre qu'il est l'un des premiers Français à introduire la PNL en France avec sa partenaire de l'époque, Josiane De Saint Paul. Je suis impressionné par les leviers de changement qu'offre la découverte du fonctionnement du cerveau et du système nerveux au travers des techniques de PNL.

Un an plus tard, je tente l'aventure, et crée avec Alain Cayrol, l'Ecole de PNL, que je dirige sur plus de dix ans. J'en profite bien sûr pour me former davantage chaque année sur les cycles que nous proposons plusieurs fois par an. Je découvre alors les joies de l'entrepreneuriat : investissement, contraintes

juridiques, fiscales et sociales, gestion des équipes, gestion comptable. En bref, j'ai dû effectuer toutes les erreurs possibles en tant que jeune entrepreneur.

Cette école prend alors un essor national; nous nous implantons dans plus d'une dizaine de villes en France et construisons des partenariats au-delà des frontières dans le monde francophone.

En 1996, coincés avec Alain Cayrol par une grève de train, nous avons l'idée d'une option d'enseignement à distance par téléphone.

Une vague de critiques incroyables a suivi, car nombreux n'envisageaient pas la possibilité de suivre un cours à distance, considérant que les aspects d'accompagnement couvraient trop d'éléments non verbaux indispensables à la gestion d'une relation d'accompagnement.

Nous avons tout de même tenu notre projet de sessions de coaching alternant du travail au téléphone et de journées de travail en salle. Et il s'est finalement révélé gagnant. Le concept a beaucoup plu et nous avons commencé à monter des groupes de près de 70 personnes avec ces nouvelles modalités de formation.

Nous lançons alors un nouveau département que nous avons intitulé à l'époque : l'Institut de Coaching International (ICI).

Ce département est devenu une structure à part entière, et a ensuite été développé directement par Alain Cayrol à partir de l'année 2001 sur Genève. Cette entreprise existe toujours à ce jour.

Je prends alors un nouvel envol vers mes aspirations les plus profondes. Prenant à mon propre compte le développement d'une structure nommée *Cohésion Internationale*, nouvellement créée sur Genève, j'utilise ma certification d'Enseignant PNL, acquise en 1993 avec Alain Cayrol, Josiane De St Paul et Richard Clarck (Américain) pour donner un nouvel horizon à ma carrière professionnelle.

Je décide de maintenir l'ensemble des formations certifiantes en PNL et donne davantage de place aux autres cycles de formations professionnelles qui m'animent tout autant : cycles de formations de formateurs en Relations Humaines, de formations en coaching d'équipe, formations d'ennéagramme, en analyse transactionnelle, en hypnose ericksonienne et plusieurs autres.

Alliant expérience des industries (plus de 15 000 heures d'intervention) et

expérience de développement personnel (avec toutes ces années d'école PNL), je décide de construire une nouvelle modalité d'accompagnement des équipes avec la Démarche COHESION, méthode créée dans un premier temps dans les années 90. Cette démarche de mise en cohérence Hommes / Organisations prend appui sur une démarche de projet qualité acquise dans le cadre du réseau ADITCO (de 1987 à 1989), réseau dans lequel j'avais fait mes premiers pas et auquel je dois beaucoup ; je dois reconnaître que je dois une grande partie de mon travail à de nombreuses personnes comme Vincent Lenhart, Michel Cacheur, André Castoriano, et bien d'autres. Je remercie la vie et ces personnes pour l'immense richesse qu'ils m'ont apportée.

Revenir en permanence à l'essentiel

En 2010, n'étant pas en accord avec la multiplication des produits de formation, je décide de quitter Cohésion Internationale (le E de Internationale a été supprimé suite à une fusion avec des partenaires). Je construis alors avec mes salariées de l'époque devenues aujourd'hui mes associées une nouvelle entité qui porte le nom de : Paul Pyronnet Institut.

Depuis ce jour, je n'ai jamais connu une telle croissance d'activité autour de l'enseignement de la PNL, des métiers du coaching et de la formation de professionnels formateurs.

Facteurs de succès et de changement :

Selon moi, les facteurs essentiels pour réussir ses projets et avoir un changement positif impactant sont :

- Clarifier ses valeurs : avoir une identité individuelle et mission de vie, connaître son pourquoi.
- Avoir une vision et une ambition précises : garder le focus sur ses propres rêves.
- Agir et célébrer en permanence : profiter du chemin plus que des finalités.
- Valoriser toutes situations de frustration ou d'échec pour en identifier le cadeau.
- Considérer et aimer les gens pour ce qu'ils sont, au-delà de ce qu'ils font.
- S'ouvrir avec flexibilité à la diversité des situations en restant toujours centré sur ses propres finalités.

En conclusion, je dirais que ce mon « scénario de sauveteur » a pris racine et germé probablement lors de la vue de ce film où, réalisant l'erreur majeure de ce héros, je décide alors « inconsciemment » de le surpasser un jour. Forgeant alors

une dynamique de « sauveteur inconnu », je mets tout en œuvre pour me dépasser et devenir une bonne personne aux yeux des autres. Puis arrive cette bascule où, à l'occasion de se séminaire, je prends conscience et découvre alors tout le sens que je donne à l'existence au travers de cette quête que je suis prêt à suivre jusqu'à prendre le risque de mourir pour elle.

Reprenant alors conscience de qui je suis, réajustant cette détermination non plus sur le fait de sauver les autres, j'entreprends de me sauver moi-même de cette illusion. Réalisant que je ne suis pas victime d'un devoir de sauver le monde, je peux être aimé non pour ce que je fais ou réalise pour les autres, mais pour ce que je suis en qualité d'être humain. Construisant alors ma vie autour de cette passion, je décide de contribuer d'abord à mon plaisir de vivre, d'aimer, d'apprendre et de transmettre sans cesse ce qui m'anime le plus : la capacité à reprendre les rennes de sa vie, grâce à l'acquisition d'un « matériel de pilotage humain » toujours plus sophistiqué. Porté alors par une ambition qui ne me quitte plus depuis : « faire de vous le meilleur pilote de votre vie ».

L'auteur

Paul Pyronnet



Ayant passé son enfance auprès de Lanza-Del-Vasto, disciple de Gandhi, Paul Pyronnet fut fortement imprégné de valeurs humaines. Il s'est donc naturellement orienté vers les outils de développement humain. Il commence son activité professionnelle dans le milieu du sauvetage en mer, en se spécialisant dans la gestion des équipes d'interventions en zones dangereuses. Il choisira d'approfondir ses connaissances dans la mobilisation du potentiel humain. Plus que des outils, il découvre une nouvelle philosophie de vie centrée sur l'évolution des personnes, puis, ensuite, des organisations. En 1990, Paul Pyronnet est le créateur de l'École de PNL ainsi que de l'Institut de Coaching International où il développera la Démarche COHESION.

SITE INTERNET : www.pnl-audio-institut.com/

La promesse

Comment une promesse peut bouleverser et transformer une vie

PAR PIERRE-LUC POULIN



« Pour atteindre le succès, il est important d'identifier un objectif qui nous tient à cœur et de le formuler clairement en y ajoutant un délai de réalisation très précis. »

En 1993, je venais de sortir d'une séparation très douloureuse et le constat que je faisais de ma vie était celui d'un véritable gâchis. J'avais pourtant eu, au départ, tous les attributs qu'il fallait pour réussir. Issu d'une famille extraordinaire avec des parents très aimants, brillant élève à l'école, physiquement choyé ainsi qu'en bonne santé, rien ne laissait prévoir que je me retrouverais un jour à un si bas niveau.

À trente ans, j'étais forcé de retourner vivre chez mes parents parce que je n'avais plus rien : ni travail, ni maison, ni meubles, ni automobile et encore

moins de compte en banque. Mon ex-conjointe ayant déménagé à Montréal, je devais me résigner à ce que ma fille prenne le bus ou le train pour venir me voir les week-end car l'aller-retour de 500 km le vendredi soir et de 500 km le dimanche soir afin d'aller la chercher était devenu très difficile, voire insoutenable à cause de mes maux de dos.

Les dimanches soir étaient particulièrement éprouvants. Un jour, alors que nous attendions le train de 18h et que nous prenions un léger repas dans une chaîne de restauration rapide de Québec, je ne sais pas ce qui m'a pris mais je lui ai dit :

« Je n'ai pas grand chose à t'offrir ces temps-ci, mais regarde bien mes yeux. »

Ce souvenir est encore si présent à ma mémoire que je me souviens encore sur quelle banquette nous étions assis. Ma petite fille de huit ans plongeait son regard candide et sans jugement dans le mien. Elle y perçut sans doute, tout au fond, l'étincelle de mon âme et mon envie de m'en sortir car elle sourit et me dit :

- Papa, tes yeux brillent !

- Je te fais une promesse aujourd'hui, ajoutai-je alors spontanément. Je te promets que nous irons ensemble à Disney World avant que tu ne sois au secondaire.

Je n'avais pas l'habitude de faire des promesses en l'air et je réalisais l'énormité de ce que je venais de dire. Je n'avais que cinquante dollars en poche et aucune perspective d'avenir. Comment pouvais-je être assez fou pour envisager avoir deux mille cinq cents dollars à investir dans un voyage à Orlando, en Floride, d'ici les trois prochaines années?

Je venais d'utiliser, intuitivement, une méthode de réussite décrite dans plusieurs livres que tout le monde connaît de nos jours (sans toutefois toujours la mettre en pratique, mais ça c'est une autre histoire !) : pour atteindre le succès, il est important d'identifier un objectif qui nous tient à cœur et de le formuler clairement en y ajoutant un délai de réalisation très précis.

Me rendre à Disney World avec ma fille, avant qu'elle n'ait 12 ans, c'était précis et ça me tenait à cœur. Je ne pouvais plus reculer. De plus, elle avait vu dans mes yeux la lumière. Sans le savoir, elle me renvoyait l'image de la lumière au bout de mon tunnel.

Quelques semaines plus tard, ma mère vit, en feuilletant le journal, une annonce provenant d'une institution financière qui recherchait du personnel. Détenteur d'un baccalauréat en administration, je décidai de poser ma candidature et elle fut retenue. Un fait à noter : peu de temps après mon embauche, cette institution fut achetée par une autre. Il y eut 5000 mises à pieds cette année là. Je fus épargné. La sensation était étrange. L'ambiance générale du marché du travail à cette époque était plutôt dépressive. En « temps normal » je n'aurais pas du me trouver un poste dans cette institution à ce moment et encore moins être épargné lors de la fusion.

Cet emploi me permit d'acquérir mes lettres de noblesse en ce qui concerne le milieu de la finance. Deux ans plus tard, j'acceptais une offre d'emploi provenant d'un courtier en épargne collective. J'augmentais mon salaire annuel de quinze mille dollars.

Une amie de Québec me parlait souvent de son copain Tim, qui travaillait en Californie. Je ressentais toujours un petit quelque chose de spécial chaque fois qu'elle m'en parlait et j'avais l'étrange sentiment qu'il me fallait le rencontrer ou à tout le moins, lui parler. Pour lui dire quoi? Je n'en avais aucune idée! Un jour, je me décidai à lui téléphoner :

« Hi Tim » *je lui parlai en anglais, bien entendu, mais je vous traduis grosso modo :*
« J'ignore la raison précise qui m'a poussé à te téléphoner, mais j'avais le sentiment que je devais le faire et j'ai suivi mon intuition. J'ai présentement un travail satisfaisant, mais j'ai l'impression que je peux faire davantage. »

Nous avons échangé sur différents sujets. Deux mois plus tard, Tim se trouvait au Québec (en visite chez mon amie) et il me fit une proposition extraordinaire. Il recherchait quelqu'un de confiance afin d'occuper un poste de directeur de son bureau de courtage en hypothèques situé à... Laguna Beach, à une heure au sud de Los Angeles. Selon ses critères, le candidat devait posséder la compétence du cœur plutôt que la compétence technique. Suite à notre conversation téléphonique précédente, il avait pensé m'offrir ce poste et lorsqu'il me rencontra, il fut convaincu que c'était la bonne chose à faire.

En novembre 1995, je m'envolai donc vers la Californie avec l'impression de vivre le rêve de ma vie. Pendant quelques temps, j'ai demeuré dans un magnifique condo donnant directement sur la plage, puis, je décidai de

m'installer dans une « gated community », à quelques minutes du bureau. L'apprentissage de ce nouvel emploi ne se fit pas nécessairement très facilement et plusieurs défis m'attendirent. L'accueil des employés ne fut pas des plus chaleureux. Le support du patron qui m'avait engagé s'est avéré moins présent que je ne me l'imaginais. Oui, j'étais en Californie et c'était comme un rêve, mais dans la vie de tous les jours, je me devais de me concentrer sur le moment présent et mon objectif. Les premiers jours furent particulièrement éprouvants, car j'arrivais d'un nuage d'excitation mais la réalité m'a vite rattrapé. Au fil du temps, j'ai reconstruit une confiance en moi. Vers la fin de mon séjour là-bas, il y avait même des courtiers qui ne voulaient plus faire affaires avec le patron, mais plutôt avec moi, car ils savaient que j'étais juste et qu'ils pouvaient me faire confiance. L'expérience en valait définitivement le coup.

Au début de 1996, je fis venir ma fille en Californie afin qu'elle puisse passer une semaine de vacances avec moi. Pour ajouter à son bonheur, elle se retrouva voyageant à bord d'un Boeing 747, en compagnie des joueurs de hockey de la prestigieuse équipe nationale, les Canadiens de Montréal !

Je remarquai sa fierté lorsque j'allai la chercher à l'aéroport. Nos activités de la semaine étaient assez bien planifiées... et bien sûr, parmi celles-ci, la visite à Disney World était en premier sur la liste. Disney était à 20 minutes de voiture d'où je demeurais.

Je me souviens encore de la file d'attente devant le guichet d'entrée. Nous avons vu Mickey Mouse, toujours souriant, qui ne manqua pas d'impressionner ma fille. À ce moment, elle me serra fortement la main et me dit :

- Tu sais papa, je me souviens de ta promesse au *Tim Horton*.

Près de 20 ans plus tard, il m'est pratiquement impossible de raconter ce souvenir sans que ma gorge ne se serre et que mes yeux ne se mouillent. Ce fut un moment charnière dans ma vie, un point de bascule. Point de bascule qui commençât lorsque je m'avançai à faire cette promesse et se compléta au moment où ma fille me prononça ces paroles.

J'avais lu des livres sur la pensée positive et le pouvoir des objectifs, mais je n'avais jamais vécu quelque chose de semblable. Je crois que ce qui a fait la différence a été le sérieux et la profondeur de ma promesse. Je ne voulais pas la décevoir, je ne pouvais pas la décevoir. J'avais l'impression d'avoir trop perdu, trop donné, pas assez bien investi dans mes talents. Je me suis « serré les lèvres » et j'ai foncé en tassant mes peurs. Oh! elles étaient toujours là, mais maintenant

elles ne faisaient que m'accompagner ; elles avaient cessé de me bloquer la vue et de m'enfreindre le passage.

Je *sais* que quelque chose m'a accompagné ; il y a eu trop de hasards, de synchronicités, d'éléments de coïncidence pour que ce ne soit que ça, des coïncidences. Je ne pourrais le nommer ou le définir, mais je ne peux l'ignorer non plus.

Ma vie ne fut plus jamais la même. Mon degré de confiance en moi augmenta. Ma fierté également. J'avais maintenant de si belles histoires à raconter ! Je me suis également rendu compte que « nul n'est prophète en son pays » est une vérité. Lorsque l'on arrive de loin, il y a quelque chose qui fait que l'on est plus écouté. Les gens que nous rencontrons nous prennent pour qui on est en ce moment et non avec une arrière-pensée de qui ils pensent que nous sommes. J'avais également gagné le respect des gens avec lesquels je travaillais.

Quelques mois plus tard, je revins au Québec. J'obtins un travail dans une Banque. Six mois par la suite, je me faisais offrir un bien meilleur poste dans une Banque concurrente. Deux ans plus tard, je me faisais offrir mon dernier poste. Lors de l'entrevue d'embauche, j'ai mentionné à mon futur patron que je désirais partir à mon compte dans les deux ans qui suivraient. Il m'a dit : « pas de problème ! » Ce fût magique.

Le 1er janvier 2001 je décidai de partir à mon compte dans le domaine de la formation en finances. Je publiai mon premier roman d'inspiration sous le titre « Le Banquier philosophe ». J'en suis à ma quinzième année en tant que travailleur autonome, formateur, écrivain et conférencier, et mon aventure littéraire se poursuit depuis ce temps. Mon premier livre a été réédité dix ans plus tard, avec plusieurs mises à jour car j'avais encore grandi au cours des dix années suivant sa parution. En 2010, j'ai décidé de foncer et de me mettre à jour avec les nouvelles technologies, ce qui a donné naissance à un livre sur le marketing Web et les réseaux sociaux (VOUS.com) et j'ai aussi publié un livre sur Warren Buffett (Buffett & Cie).

Grâce à Facebook, je suis encore en contact avec mes anciens collègues du bureau de courtier en hypothèques de la Californie. Leur présence dans mon fil d'actualités me rappelle, chaque semaine, ce merveilleux voyage, ce point de bascule fantastique qui est survenu il y a près de 20 ans, suite à une promesse impromptue faite à ma fille sur la banquette de ce petit restaurant.

L'auteur

Pierre-Luc Poulin



Après avoir œuvré pendant de nombreuses années dans les milieux financiers et bancaires, notamment en Californie et au sein du Mouvement Desjardins, Pierre-Luc Poulin est devenu formateur indépendant. Auteur prolifique, il a publié tour à tour un roman d'inspiration, un livre de référence sur le marketing Web et un livre de finances personnelles qui explique les principes et valeurs du plus célèbre investisseur de tous les temps, Warren Buffett.

SITE INTERNET : www.pierrelucpoulin.com

Hypnothérapie pratique

À voir en entrevue lors du Télésommet

PAR GUILLAUME POUPART



L'auteur

Guillaume Poupard (Ph.D)



Docteur en Psychopathologie et Psychologue Clinicien, Guillaume s'est formé au psychodrame de groupe, à l'hypnose clinique et de régression, aux thérapies brèves stratégiques et solutionnistes et à l'approche transpersonnelle. Il exerce depuis plus de 18 ans dans le Sud de la France comme Superviseur et Psychothérapeute spécialisé dans les troubles addictifs, les troubles de l'humeur et la Thérapie des États du Moi.) nourri par son expérience clinique en institution (psychiatrie, addictologie, pédopsychiatrie...) ; Il dirige l'Institut PARADOXES depuis plus de 10 ans. Maître-Enseignant Certifié en Hypnose Ericksonienne et en Thérapies Brèves, Enseignant Certifié en PNL (The society

of NLP, USA), il est accrédité "Psychotherapist Trainer" et est habilité à délivrer des Certifications Internationales agréées par "The Society of NLP" (Christina Hall, Ph.D, The NLP Connection, USA) . Il est Président de l'ESHBT (Société Européenne d'Hypnose et de Thérapie Brève), Représentant de l'ESTI en France (Ego State Therapy International), Membre de l'ISH (International Society of Hypnosis) et Enseignant accrédité NLPNL.

Il a publié plusieurs livres et articles techniques sur l'Hypnose, la Thérapie Brève, le Modelage sensoriel et la thérapie centrée sur les processus comme le "Manuel d'hypnothérapie pratique" (A. Colin, 2015), "Les thérapies brèves" (A. Colin, 2012), et "50 exercices de systémie (Eyrolles, 2012).

SITE INTERNET : www.paradoxes.pro/



FAITES CIRCULER CE LIVRE

IL POURRAIT TRANSFORMER LA VIE
DE LA PERSONNE QUI LE RECEVRA...
OFFREZ-LE EN CADEAU PENDANT QU'IL EST DISPONIBLE.
PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS.

MERCI DE CRÉER L'EFFET PAPILLON !

Ce livre électronique vous est offert gracieusement par www.ConversationPapillon.com les sites francophones de référence en développement personnel, santé et mieux-être global. **Ce livre est le prolongement du Télésommet du développement personnel et du mieux-être.**

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



[Facebook](#)



[YouTube](#)



[Twitter](#)



[Google +](#)

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.