



INTRODUCTION

Il est tellement important de laisser certaines choses disparaître. De s'en défaire, de s'en libérer. Vous devez clore des cycles, non par fierté, par orgueil ou par incapacité, mais juste parce que ce qui précède n'a plus sa place dans votre vie. Faites le ménage, secouez la poussière, fermez la porte, changez de disque. Cessez d'être ce que vous étiez et devenez ce que vous êtes.

PAULO COELHO

Thérapeute psychocorporelle, j'utilise le corps et le magnétisme de la personne pour l'aider à se libérer de ce qui l'empêche d'être la plus belle version d'elle-même. Le problème que je rencontre lors de mes consultations est que ces personnes sont complètement coupées de leur essence première. Savoir qui elles sont et ce qui leur ferait plaisir relève souvent de l'impossible, tant elles se sont coupées de qui elles étaient. Le Soi est une notion abstraite pour tout le monde. C'est un état de pure conscience, un état qu'il n'est possible d'atteindre

que lorsque l'on est serein, dans l'amour et suffisamment attentif pour accepter de vivre de façon inconditionnelle ce qui se vit au moment présent.

Pour Jung, le Soi est à la fois le contenant et le centre psychique de l'Être. Il est la source, le moteur et le but du processus d'individuation de chacun. Notre cheminement sur cette Terre est là pour nous aider à vivre ce processus. Celui-ci permet à la personne de prendre conscience et d'accepter tout ce qu'elle trouve en elle. Les étapes de la vie façonneront ce chemin, en commençant par une étape d'individualisation au moment où l'enfant comprend que sa réalité intérieure est différente de la réalité extérieure (il perd le sentiment de faire partie du Tout). Il s'adaptera ainsi à ce monde de séparation, construira une représentation mentale de sa réalité intérieure et nourrira un « Moi » différent et séparé des autres. Cette personnalité, cet égo se développera et s'hypertrophiera jusqu'à l'adolescence. Puis cette hypertrophie diminuera, la personne prenant conscience de ses propres limitations (croyances, blessures, peurs, frustrations, culpabilités...).

Vers l'âge de 40 ans, un retour au Soi s'amorcera, la personne aspirant enfin à se désidentifier de cette construction mentale qu'elle a nourrie et entretenue pendant des années, la faisant passer à côté de ce qui l'animait réellement.

À travers cet ouvrage, je souhaite que chacun puisse redécouvrir toutes les dimensions qui l'ont amené à construire cette personnalité, ce filtre entre le monde extérieur et le monde intérieur. Que chacun puisse se reconnecter à son essence, à son essentiel, à cet amour inconditionnel qui le fait « être ». Que chacun puisse récon-

cilier les dimensions humaine et divine, afin de retrouver le sens profond de sa vie.

Nous possédons en nous une puissance divine nous permettant d'accéder au bonheur et à l'amour inconditionnel. Mais l'expérience de vie humaine, dans un monde dualiste, matériel, nous a séparés de celle-ci. Nous sommes plongés dans un monde d'illusions où chacun cherchera, à travers l'autre et les expériences, ce bonheur et cet amour tant désirés, tant recherchés. Ainsi, la majorité des gens pensent que cette vie est une lutte permanente, qu'il faut travailler dur pour subsister. Beaucoup ont aussi cette impression de subir les circonstances de la vie, de ne pas avoir de poids et d'emprise sur ce qui leur arrive, alors que la clé se trouve en eux.

Dès le plus jeune âge, l'enfant comprend qu'il doit effectuer des choses, être comme ceci ou comme cela pour recevoir de l'amour, de la reconnaissance, dans le but de se sentir exister. Il doit avoir de bonnes notes, un comportement exemplaire, savoir se tenir à table, faire plaisir, et toutes ces injonctions, tous ces devoirs, toutes ces normes, ces valeurs qu'il doit exécuter et perpétuer le couperont de ce qu'il est. Il construira sa personnalité (en grec, *persona* : masque) en fonction de tout ce qu'il verra, entendra, fera, devra faire, subira...

D'autres paramètres apporteront des particularités à la construction de cette personnalité, comme les blessures fondamentales, celles de son enfance, les croyances, l'équilibre du couple parental, le transgénérationnel... Et ce mélange complexe l'amènera à devenir un adulte qui ne se connaîtra pas et, lorsqu'il en prendra conscience, qui ne se reconnaîtra plus. Nos déséquilibres intérieurs et

nos blessures deviennent nos armures, des protections que l'on crée et dont on pense qu'elles font partie de nous.

Posez-vous la question : « Qui suis-je ? ». Avec la réponse à cette question, vous pourrez déjà savoir à quoi ou à qui vous vous êtes identifié : « Je suis pharmacien, notaire, avocat... », « Je suis le fils de... la femme de... », « Je suis un apollon, un délinquant, un marathonnier, un footballeur... » Et ici, vous n'êtes pas vous.

Posez-vous ces questions : « Qu'est-ce qui m'anime au plus profond ? Qu'est-ce qui me rend heureux ? Qu'est-ce qui me fait plaisir ? » Vous pourrez ainsi savoir à quel point vous vous êtes coupé de vous. Vivre pour les autres, être ce que l'on attend de vous (par éducation, par manque de reconnaissance ou d'amour...) vous a déconnecté de cet amour pour vous et de ce qui vous rend heureux. Souvent, j'entends : « Ce qui me rend heureux, c'est aider les autres, m'occuper d'eux ». C'est une réponse altruiste et honorable. Mais est-ce le bonheur que de vouloir rendre les autres heureux et de s'oublier pour eux ? Bien souvent, on s'occupe des autres pour éviter de penser à soi, on en fait sa raison de vivre pour éviter d'avoir à contempler sa souffrance intérieure. Penser aux autres, c'est éviter d'avoir à penser à soi et aux problèmes ou à la souffrance que l'on a enfouis au plus profond de soi.

À travers des explications, des témoignages, mon expérience personnelle, et grâce à des conseils avisés, j'espère pouvoir vous aider à retrouver ce chemin qui mène vers votre essence, votre divinité intérieure. Je souhaite pouvoir vous aider à vous mettre à « nu » en retirant toutes ces couches de croyances, de peurs, de protections, d'identifications que vous avez accepté de porter pour trouver

votre place dans ce monde et qui vous ont enfermé dans une prison parfois dorée. Je citerai ici Christian Flèche : « Tu nais toi quand tu nettoies ce qui n'est toi ».

On me demande souvent de l'aide pour sortir de ce mal-être, de cette souffrance. Alors, j'explique que je ne peux que montrer le chemin, que cette prison dans laquelle ces personnes ont l'impression d'être enfermées, elles l'ont construite elles-mêmes. Et par là même, elles détiennent la clé et les réponses pour en sortir. Cette prise de conscience responsabilisera la personne et la fera sortir de sa zone de confort. Il est dès lors préférable d'aller tout de suite rassurer l'égo, afin qu'il ne freine pas ce travail du retour au Soi, en lui expliquant que tout se passera bien et que c'est dans son intérêt. En effet, le changement est la plus grande crainte de l'égo : il se sent en sécurité dans ce qu'il connaît, dans ce qu'il est capable de contrôler, et vous devez en faire un allié, au risque qu'il vous empêche d'avancer. Sinon, quand vous lirez un chapitre, il arrivera au galop pour vous faire dire ou penser des phrases du type : « Ah, n'importe quoi... », « C'est la faute de telle personne », « Ce n'est pas possible... »

Lorsque des choses ne vont plus dans notre vie, que nous traversons une crise, quelle qu'elle soit (crise de couple, de la cinquantaine, professionnelle...), il faut comprendre que le changement ne peut venir que de l'intérieur. Le monde dans lequel nous vivons est le reflet de notre monde intérieur. La crise extérieure que nous éprouvons vient nous montrer qu'il est temps de nous libérer de ces souffrances intérieures qui impactent notre vie.

Dans l'ordre des choses, la prise de conscience ouvrira les portes de l'inconscient. Ainsi, comme disait Jung, « tant

que vous n'aurez pas rendu l'inconscient conscient, il dirigera votre vie, et vous appellerez cela destin ». Ensuite s'en viendra un travail d'acceptation, puis de pardon, et enfin, la libération émotionnelle amènera la transformation et la guérison. L'acceptation vous permettra de grandir, d'accepter les manques, de faire le deuil de toutes ces choses.

J'aborderai dans ce guide pratique les différentes dimensions de la personnalité qui nous maintiennent dans une souffrance. Certains chapitres vous parleront peut-être beaucoup et d'autres moins. Il est cependant nécessaire de savoir qu'ils sont tous liés, intriqués les uns aux autres. Commencer à chercher en soi la raison d'un mal-être vous amènera à en découvrir d'autres et à comprendre que tout est un. C'est un imbroglio cohérent de souffrances, et la connaissance de celles-ci sera le début de ce nettoyage intérieur. Cela apportera des périodes d'inconfort parfois extrêmes, que certains appellent « la nuit noire de l'âme ». Leur objectif est de nous confronter à nos peurs les plus extrêmes, à nos souffrances les plus anciennes pour nous en guérir. Cela pourra aussi créer une sorte de chaos émotionnel, mais celui-ci est nécessaire à la renaissance. Comme disait Charlie Chaplin, « du chaos naît une étoile ». Cette étoile, c'est vous.

Quand le Moi laissera place au Soi, le « faire » et le « paraître » laisseront place à l'« être ». La sensation d'être unifié à l'intérieur reviendra, et le sentiment d'être séparé des autres disparaîtra, permettant de se sentir de nouveau connecté et relié au Tout, à l'Univers. Nous sommes co-créateurs de notre vie, tout vient de nous, donc si quelque chose ne nous satisfait pas, nous sommes en mesure de le changer.

Introduction

La connaissance de soi et des lois de l'Univers est la clé de l'épanouissement personnel, et c'est l'assurance d'affronter les obstacles de la vie en toute confiance. Elle vous permettra de trouver les solutions à vos problèmes et de façonner votre devenir en toute conscience. La compréhension des lois de l'Univers est essentielle pour comprendre ces dimensions en nous. C'est même le chemin le plus « facile » pour se retrouver et accepter ces dimensions universelles qui nous font exister.

Vous trouverez des citations et des poèmes dans cet ouvrage : les sons et les mots sont des vibrations. Avec des mots, nous détenons le pouvoir de détruire comme celui de guérir. Avec les phrases, ce ne sont pas les mots en eux-mêmes qui produisent un effet, mais la réaction émotionnelle qu'ils cachent. En lisant ces vers et ces lignes, nous créons un champ vibratoire puissant qui ouvrira les portes de notre inconscient et nous aidera à libérer nos souffrances.