
Recueil des lectures préparatoires à faire pour chaque atelier

Extraits des livres de Lise Bourbeau

PHASE ÊTRE EN RELATION AVEC SOI

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

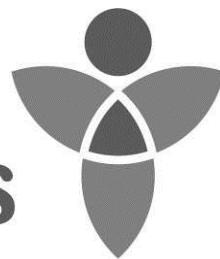


TABLE DES MATIÈRES

LES 5 BLESSURES DE L'ÂME	3
<u>LIVRE: LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME.....</u>	<u>3</u>
<i>Chapitre 1 - Création des blessures et des masques</i>	<i>3</i>
<u>LIVRE : LA GUÉRISON DES 5 BLESSURES</u>	<u>6</u>
<i>Chapitre 1 - Révision des cinq blessures.....</i>	<i>6</i>
COMMENT APPRIVOISER LES PEURS.....	15
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 1</u>	<u>15</u>
<i>Chapitre 2 – La conscient / Le subconscient / La superconscience</i>	<i>15</i>
<i>Chapitre 13 - Les peurs.....</i>	<i>17</i>
<u>LIVRE : ÉCOUTE TON CORPS TOME 2</u>	<u>20</u>
<i>Chapitre 1 - Avoir des croyances et des peurs</i>	<i>20</i>
<u>LIVRET: LES PEURS ET LES CROYANCES</u>	<u>24</u>
<i>Quelques questions et leur réponse.....</i>	<i>24</i>
<u>LIVRE: LE CANCER, UN LIVRE QUI DONNE DE L'ESPOIR</u>	<u>25</u>
<i>Chapitre 4 – La peur et ses effets</i>	<i>25</i>
COMMENT DÉVELOPPER LE SENTI	27
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 1</u>	<u>27</u>
<i>Chapitre 6 - Couper les cordons/ Le pardon.....</i>	<i>27</i>
<i>Chapitre 14 - Savoir exprimer tes émotions</i>	<i>30</i>
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2</u>	<u>35</u>
<i>Chapitre 15 - Sentir et comprendre.....</i>	<i>35</i>
<u>TITRE : LE CANCER, UN LIVRE QUI DONNE DE L'ESPOIR.....</u>	<u>39</u>
<i>Chapitre 4 - Émotions et sentiments.....</i>	<i>39</i>
COMMENT GÉRER LA COLÈRE	40
<u>LIVRE : AMOUR, AMOUR, AMOUR.....</u>	<u>40</u>
<i>Chapitre 2 – Les différentes facettes de l'amour</i>	<i>41</i>
<u>LIVRE : ÉCOUTE ET MANGE – STOP AU CONTRÔLE</u>	<u>42</u>
<i>Chapitre 6 – Le lâcher-prise et l'alimentation.....</i>	<i>42</i>
<u>LIVRE: TON CORPS DIT : AIME-TOI!</u>	<u>43</u>
<i>Définition métaphysique de : FIÈVRE</i>	<i>43</i>
<i>Définition de : PROBLÈME DU FOIE</i>	<i>43</i>
SE LIBÉRER DE LA CULPABILITÉ	44
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 1</u>	<u>44</u>
<i>Chapitre 3 - L'engagement et la responsabilité.....</i>	<i>44</i>
<i>Chapitre 5 - La grande loi de cause et effet</i>	<i>47</i>
<i>Chapitre 13 - La culpabilité</i>	<i>49</i>
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2</u>	<u>50</u>
<i>Chapitre 2 - Avoir des attentes.....</i>	<i>50</i>
<u>LIVRET: LA RESPONSABILITÉ, L'ENGAGEMENT ET LA CULPABILITÉ.....</u>	<u>53</u>
<i>Quelques questions et leur réponse.....</i>	<i>53</i>
<u>LIVRE: LE CANCER, UN LIVRE QUI DONNE DE L'ESPOIR</u>	<u>55</u>
<i>Chapitre 9 - Te donner le droit d'être humain.....</i>	<i>55</i>
<i>Chapitre 9 - Te souvenir que tu es uniquement responsable de toi.....</i>	<i>55</i>
COMMENT SE LIBÉRER D'UN STRESS (ANCIENNEMENT INTITULÉ "S'ABANDONNER")	57
<u>LIVRE : ÉCOUTE ET MANGE – STOP AU CONTRÔLE</u>	<u>57</u>
<i>Chapitre 1 – Pourquoi y a-t-il autant de contrôle ?.....</i>	<i>57</i>
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2.....</u>	<u>62</u>
<i>Chapitre 13 - Vivre le moment présent.....</i>	<i>62</i>

Chapitre 17 - Être maître de sa vie	67
RÉPONDRE À SES BESOINS.....	71
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 1</u>	<u>71</u>
Chapitre 12 - Les besoins du corps mental	71
Chapitre 15 - Les besoins du corps émotionnel.....	73
Chapitre 20 - Les besoins du corps physique	77
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2</u>	<u>81</u>
Chapitre 10 - Passer à l'action.....	81
DÉCODAGE DES MALAISES ET MALADIES	85
<u>LIVRE: TON CORPS DIT: AIME-TOI!</u>	<u>86</u>
Introduction.....	86
Quelques questions récurrentes de ce livre	88
<u>LIVRE: LE CANCER, UN LIVRE QUI DONNE DE L'ESPOIR</u>	<u>90</u>
Chapitre 2 – L'utilité de la maladie	90
CONFIANCE EN SOI.....	91
<u>LIVRE: ÉCOUTE TON CORPS TOME 2</u>	<u>91</u>
Chapitre 7 - Se comparer	91
Chapitre 14 - Aimer, être aimé - Rejeter, être rejeté.....	94
CORPS PHYSIQUE SELON LE MASQUE	99

Les 5 blessures de l'âme

Livre: Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

Chapitre 1 - Création des blessures et des masques

Lorsqu'un enfant naît, il sait au plus profond de lui que la raison pour laquelle il s'incarne, c'est d'être lui-même tout en vivant de multiples expériences. Son âme a d'ailleurs choisi la famille et l'environnement dans lesquels il naît avec un but très précis. Nous avons tous la même mission en venant sur cette planète : celle de vivre des expériences jusqu'à ce que nous arrivions à les accepter et à nous aimer à travers elles.

Tant qu'une expérience est vécue dans la non-acceptation, c'est-à-dire dans le jugement, dans la culpabilité, la peur, le regret ou toute autre forme de non-acceptation, l'humain s'attire sans cesse les circonstances et les personnes qui lui font revivre cette expérience. Certains, non seulement expérimentent le même type d'événements plusieurs fois au cours d'une vie, mais doivent se réincarner une ou plusieurs fois afin d'arriver à l'accepter complètement.

Accepter une expérience ne veut pas dire que celle-ci représente notre préférence ou que nous soyons d'accord avec elle. Il s'agit plutôt de nous donner le droit d'expérimenter et d'apprendre à travers ce que nous vivons. Nous devons surtout apprendre à reconnaître ce qui est bénéfique pour nous et ce qui ne l'est pas. Le seul moyen pour y arriver est de devenir conscients des conséquences de l'expérience. Tout ce que nous décidons ou non, ce que nous faisons ou pas, ce que nous disons ou non et même ce que nous pensons et ressentons entraînent des conséquences.

L'être humain veut vivre de façon de plus en plus intelligente. Lorsqu'il se rend compte qu'une expérience provoque des conséquences nuisibles, au lieu de se reprocher quelque chose ou d'en vouloir à quelqu'un d'autre, il doit tout simplement apprendre à accepter de l'avoir choisie (même inconsciemment) pour réaliser qu'elle n'était pas intelligente pour lui. Il s'en souviendra pour plus tard. C'est ainsi qu'on vit une expérience dans l'acceptation. Par contre, je te rappelle que même si tu te dis : « Je ne veux plus vivre cela », ça recommence. Tu dois te donner le droit de répéter plusieurs fois la même erreur ou l'expérience désagréable avant d'arriver à avoir la volonté et le courage nécessaires pour te transformer. Pourquoi ne comprenons-nous pas du premier coup? À cause de notre ego entretenu par nos croyances.

Nous avons tous de nombreuses croyances qui nous empêchent d'être ce que nous voulons être. Plus ces façons de penser ou croyances nous font mal, plus nous essayons de les occulter. Nous parvenons même à croire qu'elles ne nous appartiennent plus. Arriver à les régler exige donc que nous nous incarnions à plusieurs reprises. C'est seulement lorsque nos corps mental, émotionnel et physique seront à l'écoute de notre DIEU intérieur que notre âme sera totalement heureuse.

Tout ce qui est vécu dans la non-acceptation s'accumule au niveau de l'âme. Celle-ci, étant immortelle, revient sans cesse sous différentes formes humaines avec le bagage accumulé dans sa mémoire d'âme. Avant de naître, nous décidons de ce que nous voulons venir régler durant cette prochaine incarnation. Cette décision et tout ce que nous avons accumulé dans le passé ne sont pas enregistrés dans notre mémoire consciente, c'est-à-dire celle qui relève de l'intellect. Ce n'est qu'au fil de la vie que nous devenons graduellement conscients de notre plan de vie et de ce que nous devons régler.

Quand je fais allusion à quelque chose de « non réglé », je fais toujours référence à une expérience vécue dans la non-acceptation de soi. Il y a une différence entre accepter une expérience et s'accepter soi-même. Prenons l'exemple d'une jeune fille qui a été rejetée par son père, car celui-ci désirait un garçon. Dans un tel cas, accepter l'expérience consiste à donner le droit à son père d'avoir désiré un garçon et d'avoir rejeté sa fille. L'acceptation de soi consiste, pour cette jeune fille, à se donner le droit d'en avoir voulu à son père et de se pardonner de lui en avoir voulu. Il ne doit subsister aucun jugement envers son père et elle-même, seulement de la compassion et de la compréhension pour la partie qui souffre en chacun d'eux.

Elle saura que cette expérience est complètement réglée lorsqu'elle se permettra de faire ou dire quelque chose qui pourrait faire vivre du rejet à quelqu'un d'autre (ce qui n'est pas son intention, mais le résultat pourrait être le même si l'autre personne vit la blessure de rejet). Il existe une autre façon pour elle de savoir que ce genre de situation a vraiment été réglé et vécu dans l'acceptation : la personne qu'elle aura "rejetée" ne lui en voudra pas, elle saura que ça arrive à tous les humains de rejeter une autre personne à certains moments de leur vie.

Ne te laisse pas jouer de tours par l'ego qui essaie souvent par tous les moyens de nous faire croire que nous avons réglé une situation. Il arrive fréquemment que nous nous disions : « Oui, je comprends que l'autre ait agi ainsi » pour ne pas avoir à se regarder et à se pardonner. Notre ego tente ainsi de trouver une façon furtive pour mettre de côté les situations désagréables. Il arrive qu'on accepte une situation ou une personne sans pour autant s'être pardonné ou s'être donné le droit de lui en avoir voulu ou de lui en vouloir encore. Cela s'appelle « accepter seulement l'expérience ». Je le répète : « Il est important de faire la différence entre accepter l'expérience et l'acceptation de soi. » Cette acceptation est difficile à faire, car notre ego ne veut pas admettre que toutes les expériences difficiles que nous vivons ont pour seul but de nous montrer que nous agissons de la même façon avec autrui.

As-tu déjà constaté que lorsque tu accuses quelqu'un de quelque chose, cette même personne t'accuse de la même chose?

Voilà pourquoi il est si important d'apprendre à se connaître et à s'accepter le plus possible. C'est ce qui nous assure de vivre de moins en moins de situations souffrantes. Il n'en tient qu'à toi de décider de te prendre en mains pour devenir maître de ta vie plutôt que de laisser ton ego la contrôler. Faire face à tout cela demande cependant beaucoup de courage parce qu'on touche inévitablement à de vieilles blessures qui peuvent faire très mal, surtout si nous les traînons depuis plusieurs vies. Plus tu souffres à travers une situation ou avec une personne spécifique, plus le problème vient de loin.

Pour t'aider, tu peux compter sur ton DIEU intérieur qui est omniscient (IL connaît tout), omniprésent (IL est partout) et omnipotent (IL est tout-puissant). Cette puissance est toujours présente et à l'œuvre en toi. Elle agit de sorte à te guider vers les personnes et les situations qui te sont nécessaires pour grandir et évoluer selon le plan de vie choisi avant ta naissance.

Avant même de naître, ton DIEU intérieur attire ton âme vers l'environnement et la famille dont tu auras besoin dans ta prochaine vie. Cette attirance magnétique et ces objectifs sont déterminés, d'une part, par ce que tu n'as pas encore réussi à vivre dans l'amour et l'acceptation dans tes vies précédentes et, d'autre part, par ce que tes futurs parents ont à régler à travers un enfant comme toi. Voilà ce qui explique que les enfants et les parents ont en général les mêmes blessures à régler.

En naissant, tu n'es plus conscient de tout ce passé, car tu te concentres surtout sur les besoins de ton âme qui veut que tu t'acceptes avec tes acquis, tes défauts, tes forces, tes faiblesses, tes désirs, ta personnalité, etc. Nous avons tous ce besoin. Cependant, peu après notre naissance, nous nous apercevons que lorsque nous osons être nous-mêmes, cela dérange le monde des adultes ou celui de nos proches. Nous en déduisons qu'être naturel n'est pas bien, n'est pas correct. Cette découverte est douloureuse et provoque surtout chez l'enfant des crises de colère. Celles-ci deviennent tellement fréquentes que nous venons à croire qu'elles sont normales. On les appelle les « crises d'enfance » ou les « crises d'adolescence ». Elles sont peut-être devenues normales pour les humains, mais elles ne sont certainement pas naturelles. Un enfant qui agit naturellement, qui est équilibré et qui a le droit d'être lui-même ne fait pas ce genre de crises. Malheureusement, ce genre d'enfant n'existe presque pas. J'ai plutôt observé que la majorité des enfants passent par les quatre étapes suivantes :

Après avoir connu la joie d'être lui-même, première étape de son existence, il connaît la douleur de ne pas avoir le droit d'agir ainsi, qui est la deuxième étape. Vient ensuite la période de crise et la révolte, la troisième étape. Afin de réduire la douleur, l'enfant se résigne et finit par se créer une nouvelle personnalité pour devenir ce que les autres veulent qu'il soit. Certaines personnes demeurent enlisées à la troisième étape durant toute leur vie, c'est-à-dire qu'elles sont continuellement en réaction, en colère ou en situation de crise.

C'est durant les troisième et quatrième étapes que nous créons plusieurs masques (nouvelles personnalités) qui servent à nous protéger contre la souffrance vécue lors de la deuxième étape. Ces masques sont au nombre de cinq et correspondent à cinq grandes blessures de base vécues par l'humain. Mes nombreuses années d'observation m'ont permis de constater que toutes les souffrances de l'humain peuvent être condensées en cinq blessures. Les voici par ordre chronologique, c'est-à-dire dans l'ordre où chacune d'elles apparaît dans le cours d'une vie.

REJET

ABANDON

HUMILIATION

TRAHISON

INJUSTICE

En les disposant autrement, l'acrostiche TRAHI est formé, ce qui favorise la mémorisation.

TRAHISON

REJET

ABANDON

HUMILIATION

INJUSTICE

Cet acrostiche permet de mettre en lumière le fait que chaque fois que nous croyons subir ou que nous pensons faire vivre une de ces blessures, tout notre être se sent trahi. Nous ne sommes pas fidèles à notre DIEU intérieur, aux besoins de notre être puisque nous laissons notre ego avec ses croyances et ses peurs diriger notre vie. La mise en place des masques est la conséquence de vouloir cacher, à nous-même ou aux autres, ce que nous n'avons pas encore voulu régler. Ces cachotteries sont une forme de trahison. Quels sont ces masques? Les voici accompagnés des blessures qu'ils essaient de masquer.

BLESSURES	MASQUES
Rejet	Fuyant
Abandon	Dépendant
Humiliation	Masochiste
Trahison	Contrôlant
Injustice	Rigide

Ces blessures et ces masques seront expliqués en détail dans les chapitres suivants. L'importance du masque est créée en fonction du degré de la blessure. Un masque représente un type de personne avec un caractère qui lui est propre, car de nombreuses croyances sont développées et elles influenceront l'attitude intérieure et les comportements de la personne. Plus la blessure est importante, plus tu en souffriras souvent, ce qui t'obligera à porter ton masque plus souvent.

Nous portons un masque seulement lorsque nous voulons nous protéger. Par exemple, dans le cas où une personne sent de l'injustice suite à un événement ou quand elle se juge d'être injuste ou quand elle a peur de se faire juger comme étant injuste, elle porte son masque de rigide c'est-à-dire elle adopte le comportement d'une personne rigide.

Voici une image pour mieux illustrer la façon dont la blessure et le masque correspondant sont liés. La blessure intérieure peut être comparée à une blessure physique que tu as sur la main depuis longtemps, que tu ignores et que tu as négligé de soigner. Tu as plutôt préféré l'entourer d'un pansement pour ne pas la voir. Ce pansement équivaut au masque. Tu as cru qu'ainsi tu pourrais prétendre ne pas être blessé. Crois-tu vraiment que c'est la solution? Bien sûr que non! Nous le savons tous mais l'ego, lui, ne le sait pas. C'est une des façons qu'il a de nous jouer des tours.

Revenons à cet exemple de blessure à la main. Disons que cette lésion te fait très mal chaque fois que quelqu'un te touche la main, même si elle est protégée par ton pansement. Lorsque quelqu'un te prend la main par amour et que tu cries : « Ouch! Tu me fais mal! », tu peux imaginer la surprise de l'autre. A-t-il vraiment voulu te faire mal? Non, car si tu souffres lorsque quelqu'un te touche la main, c'est bien parce que tu as décidé de ne pas t'occuper de ta blessure. L'autre n'est pas responsable de ton mal.

C'est ainsi pour toutes les blessures. Nombreuses sont les occasions où nous nous croyons rejetés, abandonnés, trahis, humiliés ou traités de façon injuste. En réalité, chaque fois que nous nous sentons blessés, c'est notre ego qui aime croire que quelqu'un d'autre est à blâmer. On cherche donc à trouver un coupable. Parfois, nous décidons que nous sommes ce coupable quand, en réalité, ce n'est pas plus vrai que lorsque nous accusons quelqu'un d'autre. Tu sais, dans la vie, il n'y a pas de personnes coupables : seulement des personnes souffrantes. Je sais maintenant que plus on accuse (soi ou les autres) et plus la même expérience se répète. L'accusation ne sert qu'à rendre l'humain malheureux. Tandis que lorsque nous regardons avec compassion la partie de l'humain qui souffre, les événements, les situations et les personnes commencent à se transformer.

Les masques que nous créons pour nous protéger sont visibles dans la morphologie d'une personne, donc dans son apparence extérieure. On me demande souvent s'il est possible de détecter les blessures chez les jeunes enfants. Personnellement, je m'amuse à observer mes sept petits-fils qui ont, au moment d'écrire ces lignes, entre sept mois et neuf ans. Chez la plupart d'entre eux, je peux déjà commencer à voir leurs blessures dans leur apparence physique. Les blessures plus facilement visibles à cet âge en indiquent une plus importante. Par contre, j'ai pu observer chez deux de mes trois enfants que leur corps d'adulte indique des blessures différentes de celles que je voyais lorsqu'ils étaient enfants et adolescents.

Le corps est tellement intelligent qu'il trouve toujours un moyen de nous laisser savoir ce que nous avons à régler. En réalité, c'est notre DIEU intérieur qui l'utilise pour nous parler.

Dans les prochains chapitres, tu découvriras comment reconnaître tes masques et ceux des autres. Dans le dernier chapitre, je parle des nouveaux comportements à adopter pour arriver à guérir ces blessures négligées jusqu'à maintenant et ainsi arrêter de souffrir. La transformation des masques qui cachent ces blessures s'effectue ainsi naturellement.

De plus, il est important de ne pas s'attacher aux mots utilisés pour exprimer les blessures ou les masques. Quelqu'un peut être rejeté et souffrir d'injustice; un autre peut être trahi et vivre cela comme un rejet; un autre peut être abandonné et se sentir humilié, etc.

Quand tu auras lu la description de chaque blessure et leurs caractéristiques, ce sera plus clair pour toi.

Les cinq caractères décrits dans ce livre peuvent ressembler à ceux décrits par d'autres études de caractères. Chaque étude est différente et celle-ci n'a pas pour intention d'abolir ou de vouloir remplacer les autres faites dans le passé. Une de ces théories faite par le psychologue Gérard Heymans, il y a près de cent ans, est d'ailleurs encore populaire aujourd'hui. On y retrouve les huit types caractérologiques suivants : le passionné, le colérique, le nerveux, le sentimental, le sanguin, le flegmatique, l'apathique et l'amorphe. Lorsqu'il utilise le mot passionné pour décrire un type de personne, cela n'empêche pas les autres types de vivre l'expérience de la passion dans leur vie. Chaque mot utilisé pour décrire les types est nécessaire pour définir le caractère dominant d'une personne. Je répète donc que tu ne dois pas t'accrocher au sens littéral des mots.

Il est possible, en lisant la description du comportement et de l'attitude du masque de chaque blessure, que tu te reconnais dans chacune d'elles. Par contre, il est très rare qu'une personne ait les cinq blessures. Voilà pourquoi il est important de bien retenir la

description du corps physique, car celui-ci reflète fidèlement ce qui se passe à l'intérieur de soi. Il est beaucoup plus difficile de se reconnaître par les plans émotionnel et mental. Souviens-toi que notre ego ne veut pas qu'on découvre toutes nos croyances puisque c'est avec ces croyances que nous le nourrissons et qu'il survit. Je n'expliquerai pas l'ego davantage dans ce livre, car j'en parle en détail dans mes livres ÉCOUTE TON CORPS, ton plus grand ami sur la Terre et ÉCOUTE TON CORPS, Encore.

Il est possible que tu réagisses et que tu éprouves certaines résistances en prenant conscience que les personnes souffrant de telle blessure sont en réaction à tel parent. Avant d'arriver à cette conclusion, j'ai d'abord vérifié auprès de milliers de personnes si tel était bien le cas et la réponse est affirmative. Je répète ici ce que je dis dans chaque atelier que je donne : le parent avec qui on avait l'impression de mieux s'entendre étant adolescent, est celui avec qui on a le plus de choses à régler. Il est tout à fait normal d'éprouver des difficultés à accepter qu'on en veuille au parent qu'on aime le plus. La première réaction à cette constatation est en général le reniement, puis ensuite la colère et par la suite, on est prêt à faire face à la réalité : c'est le début de la guérison.

La description du comportement et des attitudes reliées aux différentes blessures peut te sembler négative. En reconnaissant une de tes blessures, il se pourrait donc que tu sois en réaction à la description du masque que tu t'es créé pour éviter de souffrir. Cette résistance est très normale et humaine. Donne-toi le temps. Souviens-toi que, tout comme les personnes qui t'entourent, lorsque c'est ton masque qui te fait agir, tu n'es pas toi-même. N'est-il pas rassurant de savoir que lorsqu'un comportement te dérange ou te déplaît chez les autres, cela indique que ces personnes viennent de mettre leur masque pour éviter de souffrir? En gardant cela à l'esprit, tu seras plus tolérant et il te sera plus facile de les regarder avec amour. Prenons l'exemple d'un adolescent qui a le comportement d'un « dur ». Lorsque tu découvres qu'il se comporte ainsi pour cacher sa vulnérabilité et sa peur, ta relation est différente, car tu sais qu'il n'est ni dur ni dangereux. Tu gardes ton calme et tu peux même remarquer ses qualités plutôt que d'en avoir peur et de ne voir que ses défauts.

Il est encourageant de savoir que même si tu nais avec des blessures à régler qui sont régulièrement réveillées par ta réaction aux gens et aux circonstances qui t'entourent, les masques que tu as créés pour te protéger ne sont pas permanents. En mettant en pratique les méthodes de guérison suggérées dans le dernier chapitre, tu verras tes masques diminuer graduellement et, par conséquent, ton attitude se transformera et possiblement ton corps aussi.

Cela peut toutefois prendre plusieurs années avant de constater les résultats dans le corps physique, car celui-ci se transforme toujours plus lentement à cause de la matière tangible dont il est constitué. Nos corps plus subtils (émotionnel et mental) prennent moins de temps à se transformer suite à une décision prise en profondeur et avec amour. Par exemple, il est très facile de désirer (émotionnel) et de s'imaginer (mental) en train de visiter un autre pays. La décision de faire ce voyage peut se prendre en quelques minutes. Par contre, avant d'avoir tout planifié, organisé, économisé l'argent nécessaire, etc., la concrétisation de ce projet dans le monde physique sera plus longue.

Un bon moyen pour vérifier tes transformations physiques consiste à te photographier chaque année. Veille à prendre des gros plans de toutes les parties de ton corps afin de bien voir les détails. Il est vrai que certaines personnes changent plus rapidement que d'autres, tout comme certaines personnes pourraient arriver à concrétiser leur voyage plus vite que d'autres. L'important est de toujours continuer à travailler sur ta transformation intérieure, car c'est ce qui fera de toi un être plus heureux dans la vie.

Durant la lecture des prochains chapitres, je te suggère de noter tout ce qui semble te correspondre et ensuite de relire le ou les chapitres qui décrivent le mieux ton attitude et, surtout, ton apparence physique.

Livre : La guérison des 5 blessures

Chapitre 1 - Révision des cinq blessures

Pour commencer, je te rappelle que nous venons tous au monde avec des blessures que nous devons apprendre à accepter. Elles se sont développées au fil de nombreuses incarnations et, selon notre plan de vie, certaines seront plus souffrantes que d'autres. La souffrance a un degré différent pour chacun et la plupart d'entre nous ne savent pas d'où elle vient, ni comment faire pour l'arrêter. Tout ce que nous savons c'est que de nombreuses personnes et situations nous font réagir et donc souffrir. Voilà pourquoi il est si intéressant de découvrir la source de nos souffrances.

Pourquoi sont-elles appelées les blessures de l'âme? Parce que l'âme n'en peut plus d'être éloignée de son plan de vie à répétition lorsque nous laissons notre ego diriger notre vie. Elle souffre, car le but de ses incarnations est de vivre dans l'amour véritable et l'acceptation de soi afin d'arriver à vivre sa divinité.

Notre âme souffre de façon différente selon les blessures activées. Ce qui est le plus désolant, c'est que nous laissons notre ego nous convaincre qu'il nous aide à moins souffrir alors que c'est le contraire.

Il est impossible pour l'ego de sentir les souffrances de l'âme. Il ne vit que pour lui. Sa grande satisfaction, c'est d'avoir raison.

Le moyen préféré de l'ego pour nous éviter de sentir la souffrance engendrée par une blessure est de nous inciter à porter un masque chaque fois qu'une d'elles est activée. Il croit sincèrement nous protéger et est inconscient qu'en agissant ainsi, nous ne faisons qu'entretenir et nourrir nos blessures. Plus une blessure est alimentée, plus elle fait mal. Plus nous réagissons rapidement et fortement, plus la réaction dure longtemps.

Pourquoi y a-t-il autant de suicides? Pourquoi y a-t-il des millions de gens qui deviennent dépendants de substances qui les endorment, qui les empêchent d'être conscients d'un problème véritable, tels la cigarette, le sucre, le jeu, l'alcool, les médicaments, la drogue? Pourquoi y a-t-il de plus en plus de maladies importantes, malgré les grands progrès de la science? Pourquoi y a-t-il autant de séparations et de divorces? Parce que les gens ne veulent pas sentir toute la douleur de leur âme.

Hélas, le fait de nier cette douleur ne fait que l'empirer. Tu peux comparer cela à une grave blessure physique. La plaie est ouverte et s'infecte peu à peu. Même si tu essaies de la couvrir pour ne pas la voir, l'infection empire et la plaie te fait de plus en plus mal jusqu'au jour où tu atteins ton seuil de tolérance à la douleur. Il te restera deux choix : en mourir ou faire des actions pour la guérir. Voilà où la race humaine en est arrivée! Il est grand temps de devenir conscients de l'urgence actuelle pour arriver à vivre la vie à laquelle nous aspirons tous... Une vie de bonheur plutôt que de douleur.

Après autant d'années d'observation et d'écoute de multiples situations problématiques, personnelles et professionnelles, je m'aperçois qu'il est très évident que nous attirons vers nous certains comportements ou attitudes de la part des autres en fonction de nos blessures. J'en suis venue à comprendre que nous sommes tous habités d'au moins quatre des cinq blessures. Nous souffrons tous de rejet, d'abandon, de trahison et d'injustice. Il n'y a que la blessure d'humiliation qui ne semble pas présente chez tous les individus.

La plupart des gens admettent avoir au moins deux des quatre blessures qui sont plus apparentes et plus souffrantes. Par contre, selon les changements vécus au cours de notre vie, nous pouvons constater que certaines blessures semblent diminuer et d'autres augmenter.

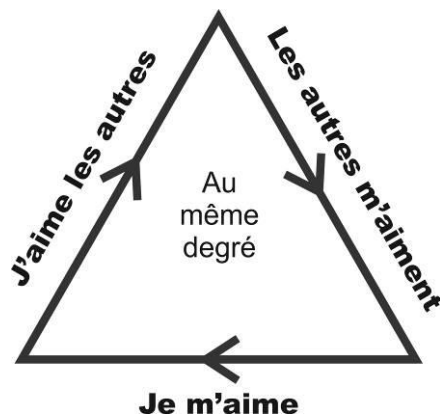
Personnellement, je viens d'une famille nombreuse. Mes parents ont fait leur possible pour leurs onze enfants en travaillant beaucoup, mais ils n'étaient pas aussi présents et attentifs à nos besoins que nous l'aurions voulu. Ils n'avaient pas le temps de nous faire des compliments ou de nous écouter. Alors pourquoi certains se sont-ils sentis surtout rejetés, d'autres abandonnés ou trahis et d'autres qui ont plus souffert d'injustice? Certains parmi nous ont aussi souffert d'humiliation. Je sais à présent que ce n'est pas ce que nos parents étaient et faisaient qui occasionnait les souffrances associées à nos blessures. C'était NOTRE perception personnelle de leur attitude.

C'est toujours notre perception ou notre interprétation des faits qui cause notre souffrance et non ce que quelqu'un est ou fait.

Dans mon livre précédent sur les blessures, j'explique que derrière la trahison se cache l'abandon et derrière l'injustice se cache le rejet, sans pour autant que nous les vivions au même degré. Je te suggère de te souvenir de ce fait lorsque tu ressentiras de l'injustice ou de la trahison. En cherchant de quoi tu as peur pour toi dans une situation blessante, tu découvriras que les peurs d'être rejeté ou abandonné sont les plus souffrantes et effrayantes.

J'en ai désormais acquis la certitude, car les deux blessures importantes et visibles dans mon corps ont toujours été la trahison et l'injustice. J'ai longtemps cru ne pas ou très peu vivre d'abandon et de rejet. Ce n'est qu'au fil des dix dernières années que j'ai commencé à admettre que la peur d'être rejetée et la peur d'être abandonnée étaient encore plus présentes que la peur d'être trahie et d'être victime d'injustice.

Je te rappelle de plus que la peur de rejeter, d'abandonner, de trahir les autres ou d'être injuste envers eux est tout aussi importante que la peur de ce qu'ils pourraient te faire. Tu te rendras compte également que tu te blesses au même degré. Tu te rejettes, tu t'abandonnes, tu t'humilies, tu te trahis et tu es injuste envers toi-même au même degré que ce que tu vis avec les autres, et tu en souffres autant. Dans l'enseignement d'*Écoute Ton Corps*, nous appelons cette grande vérité le *Triangle de la vie*.



Le triangle de la vie illustre le fait que les autres sont avec toi comme tu es avec eux et avec toi-même. Le degré de souffrance – les peurs et les émotions – est identique.

Voici un abrégé des caractéristiques de chaque blessure et chaque masque auquel te référer tout au long de ce livre. Souviens-toi que nous portons un masque suite à l'activation d'une blessure – par soi ou par une autre personne – afin de nous protéger.

L'ego nous joue des tours en nous faisant croire que nous n'avons pas de blessure et il est convaincu qu'en la niant, elle fera moins mal. **Nous faisons notre possible pour ignorer la blessure et surtout ne pas la sentir, croyant en plus que les autres ne la verront pas et ne la sentiront pas.**

Les caractéristiques de chaque masque se distinguent légèrement de celles décrites dans mon premier livre à ce sujet, car elles incluent les résultats de toutes mes recherches et observations depuis sa parution.

BLESSURE DE REJET

Éveil de la blessure : de la conception à un an. Enfant qui s'est senti rejeté par le parent du même sexe et ne croit pas à son droit d'exister.

Masque : fuyant

Sa plus grande peur : la panique

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

Le *fuyant* croit profondément qu'il ne vaut rien ou pas grand-chose. Il est constamment insatisfait par ce qu'il est. Il se considère comme nul et se juge d'être sans valeur. Il a très peu d'estime de lui-même.

Il est convaincu que s'il n'existait pas, cela ne ferait pas une grande différence. Il se trouve différent du reste de sa famille.

Il se sent coupé et incompris des autres et même des humains en général. Il se sent souvent seul, inquiet et fébrile dans un groupe.

Il a développé plusieurs moyens de fuite (astral, drogue, alcool, sommeil, départs précipités, jeux virtuels, etc.).

Il se protège inconsciemment en utilisant le déni. Il se coupe facilement du monde extérieur en se réfugiant dans son monde imaginaire ou en étant dans la lune (monde astral). Il peut même se demander ce qu'il fait sur Terre ou croire qu'il s'est trompé de famille.

Il est envahi par ses émotions, surtout ses peurs, quand il est seul.

Il accorde peu d'importance aux choses matérielles : tout ce qui est relié à l'esprit ou au monde intellectuel l'attire davantage.

Il possède une imagination très fertile, mais il l'utilise, hélas, pour se créer facilement des scénarios de rejet.

Il croit, d'une façon consciente ou non, que le bonheur ne peut durer longtemps.

Il parle généralement peu et se retire dans un groupe. Il a peur de déranger ou de ne pas être intéressant. On le considère comme solitaire et on le laisse seul. Plus il s'isole, plus il semble devenir invisible.

En présence de quelqu'un qui hausse le ton ou devient agressif, il quitte rapidement la situation avant de paniquer.

Lorsqu'on le regarde, il s'inquiète tout de suite de ce qu'il est.

Il possède une énergie nerveuse qui lui donne une grande capacité de travail. Il sent qu'il existe seulement quand il est très occupé, ce qui l'aide à s'ancrer dans le monde matériel.

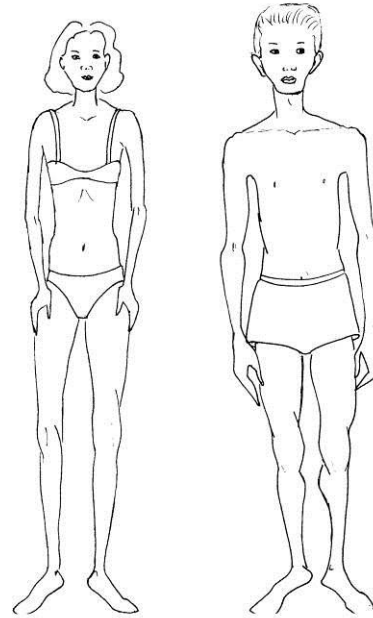
C'est un grand perfectionniste qui, en vieillissant, panique de plus en plus à l'idée de ne pas être capable de faire face à la vie. Il croit qu'il a raté sa vie.

Sa peur du rejet l'amène à devenir obsessionnel dans certaines situations.

Il utilise souvent les mots suivants : nul, rien, disparaître, inexistant, pas de place, sans valeur, etc.

Description du corps physique :

Petit corps, étroit, très mince
Haut du corps contracté, replié sur lui-même
Partie du corps plus petite
Manque une partie ou un morceau (ex. : fesses, seins, etc.)
Présence de creux (poitrine, dos, ventre, etc.)
Partie du corps asymétrique
Petits yeux et un regard fuyant
Masque autour des yeux (cerne gris prononcé)
Voix faible, éteinte
Problèmes de peau (surtout dans le visage)
Favorise les vêtements noirs



PHYSIQUE DU FUYANT
(Blessure de rejet)

BLESSURE D'ABANDON

Éveil de la blessure : entre un et trois ans avec le parent du sexe opposé.

Enfant qui a souffert de ne pas se sentir soutenu par son parent du sexe opposé dans sa connexion amour-affection. Il a manqué de nourriture affective ou a reçu une forme d'affection non chaleureuse ou différente de ses attentes.

Masque : dépendant

Sa plus grande peur : la solitude

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

Le *dépendant* a de la difficulté à fonctionner seul et a très peur de la solitude. Il recherche la présence et l'attention. Il a surtout un grand besoin d'être soutenu par son entourage.

Il souffre souvent de tristesse profonde, étant seul ou non, sans trop savoir pourquoi.

Quand il est seul, il peut pleurer pendant longtemps, inconscient de s'apitoyer sur son sort.

Il provoque inconsciemment des drames ou des maladies pour attirer la pitié et l'attention. Il développe une attitude de victime en croyant que c'est parce qu'il est malchanceux.

Il fusionne facilement avec les autres. Il entre dans leurs émotions et leurs souffrances, mais il se sert de leurs problèmes pour ramener l'attention à lui.

Il exhibe un côté vedette, souvent dramatique, dans sa façon de s'exprimer, afin d'attirer l'attention. Dans un groupe, il aime parler de lui. Il ramène souvent tout à lui.

Il s'accroche physiquement aux autres. Il a de la difficulté à faire ou à décider quelque chose seul.

Il demande des conseils ou l'avis des autres et peut même se montrer incapable juste pour avoir de l'aide et non parce qu'il ne peut pas y arriver. Ensuite, il est fort probable qu'il ne suive pas ces conseils puisqu'il cherchait uniquement l'attention.

Quand il s'occupe de quelqu'un ou lui rend service, c'est dans l'espoir que ce dernier s'occupera de lui en retour.

Il a des hauts et des bas, un jour joyeux, un jour triste. Il est facilement déstabilisé par ses émotions.

Sa difficulté à terminer une relation lui fait faire beaucoup de pirouettes pour ne pas se retrouver seul.

Il croit que si l'autre est d'accord avec lui, c'est une preuve d'amour.

En présence d'une personne en colère ou agressive, il s'écrase et devient comme un petit enfant qui a peur.

En vieillissant, il angoisse de plus en plus à l'idée d'être seul. Il choisit d'endurer une situation difficile plutôt que d'être seul.

Il utilise souvent les mots suivants : seul, absent, je ne supporte pas, on ne me lâche pas, j'ai laissé tomber, etc.

Description du corps physique :

Corps long, mince, qui manque de tonus

Système musculaire sous-développé

Bras semblent trop longs et pendent le long du corps

Épaules tombantes

Dos courbé, qui tombe par en avant

Partie du corps tombante ou flasque

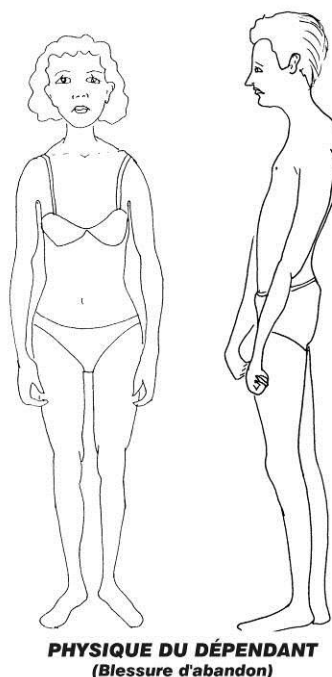
Partie du corps située plus basse que la norme

Grands yeux tristes ou tombants

Petite voix d'enfant ou plaintive

S'appuie souvent sur quelque chose ou sur quelqu'un

Favorise les vêtements amples ou pendants



BLESSURE D'HUMILIATION

Éveil de la blessure : entre un et trois ans avec le parent qui réprimait toute forme de plaisir physique. Cette blessure peut être vécue avec un des parents, celui qui s'occupait du développement physique et sexuel de l'enfant, ou avec les deux.

Enfant qui a souffert d'humiliation de la part d'un parent pour avoir eu du plaisir avec ses sens. Sa liberté a été brimée par l'attitude répressive et méprisante. Il a vécu de la honte face à ce parent.

Masque : masochiste

Sa plus grande peur : la liberté

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

Le *masochiste* a une belle âme de missionnaire, mais il la manifeste souvent par peur.

Il semble croire que Dieu (ou le gardien de la morale de la famille) l'observe et le juge sans cesse. Il fait tout pour être digne aux yeux de Dieu ou de ceux qu'il aime. Il croit que pour être spirituel et digne, il doit alléger la souffrance de l'humanité. C'est pourquoi il se fait un devoir de servir tous ceux qu'il aime, les faisant passer avant lui. D'autre part, le *masochiste* a de la difficulté à se laisser mater.

Il a beaucoup de retenue dans ses paroles, ayant appris qu'il n'a pas le droit de dire des choses qui pourraient nuire surtout aux autres. Il est même porté à excuser les autres.

Il ne veut pas reconnaître sa sensualité ainsi que son amour des plaisirs associés aux sens.

Il refoule les pulsions associées à ses sens, car il a peur de déborder et d'avoir honte.

Il a aussi peur d'être puni s'il jouit trop de la vie.

Il y a souvent des histoires d'ordre sexuel dans son enfance et adolescence.

Il s'arrange pour ne pas être libre, car pour lui, « être libre » signifie « être illimité et avoir trop de plaisir ».

Il brime de ce fait sa liberté en faisant passer les besoins des autres avant les siens, manquant ainsi de temps pour jouir de la vie. Il croit que jouir de ses sens l'éloigne de sa spiritualité. De plus, il ne veut pas être jugé de sans-cœur.

Il connaît ses besoins, mais ne les écoute pas, croyant qu'il doit se sacrifier pour gagner son ciel.

Il se sent facilement malpropre, cochon ou indigne. Il se dégoûte même parfois.

Il compense et se récompense souvent par la nourriture, se faisant croire qu'il en jouit, mais sa culpabilité et sa honte lui font perdre cette jouissance.

Il grossit facilement pour se donner une raison de ne pas jouir de ses sens.

Il a le don de faire rire les autres en se prenant en dérision, s'humiliant ainsi.

Il est attiré par ou ne se permet que des petites choses, car il ne voit pas sa grandeur d'âme.

Il utilise souvent les mots suivants : digne, indigne, petit, gros, je suis pris, cochon, salope, sale, etc.

Description du corps physique :

Surplus de poids qui est tout en rondeur

Taille courte

Visage rond, ouvert

Grands yeux ronds, ouverts et naïfs d'un enfant

Gros cou

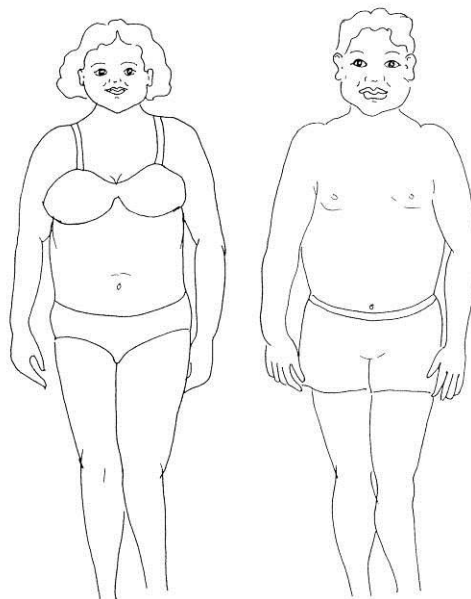
Bosse de bison dans le haut du dos

Partie du corps ronde ou rondelette

S'habille souvent serré, ce qui accentue les rondeurs

Tache fréquemment ses vêtements

Voix mielleuse



PHYSIQUE DU MASOCHISTE
(Blessure d'humiliation)

BLESSURE DE TRAHISON

Éveil de la blessure : entre deux et quatre ans avec le parent du sexe opposé.

Enfant déçu qui a souffert de ne pas voir ses attentes d'attention comblées par le parent du sexe opposé. S'est senti trahi ou manipulé dans sa connexion amour-sexualité. A perdu confiance en ce parent après avoir été témoin de promesses non tenues, de mensonges ou de marques de faiblesse. A jugé ce parent de ne pas prendre ses responsabilités.

Masque : contrôlant

Sa plus grande peur : dissociation, séparation et reniement

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

Le *contrôlant* fait tout pour convaincre les autres de sa forte personnalité. Il utilise ses qualités de chef pour imposer sa volonté.

Il n'est pas en contact avec sa vulnérabilité et cherche à se montrer fort. Il tient à ce que les autres sachent ce dont il est capable.

Il performe pour qu'on le considère comme étant très responsable. Il croit qu'être responsable, c'est être un chef. En réalité, il est irresponsable, car il accuse les autres et leur fait porter le blâme. Il trouve facilement des moyens pour ne pas être accusé.

Il cherche à être spécial et important. Il recherche les honneurs, les titres, prenant ainsi beaucoup de place dans un groupe.

Il est facilement impressionné par la prestance d'une personne riche ou célèbre et lui fait facilement confiance. Il en oublie d'être vigilant et s'il est déçu, il finit par être méfiant.

Sa réputation étant très importante, s'il la sent menacée, il est prêt à salir celle de quelqu'un d'autre.

Il ment facilement pour se sortir d'une impasse. Par contre, il ne peut tolérer que quelqu'un d'autre lui mente. Ce n'est pas l'action qui le dérange c'est le mensonge. Ex. : si monsieur trompe sa femme, cette dernière sera plus dérangée par le mensonge que par le fait qu'il ait rencontré quelqu'un.

Il a beaucoup d'attentes envers les autres et il est exigeant. Quand il délègue, il exige que ce soit fait à sa façon et à son rythme pour se montrer supérieur et important. Il vérifie sans cesse par manque de confiance.

Il aime tout prévoir pour mieux contrôler. Il ne supporte pas que quelqu'un vienne défaire ses plans. Il a de la difficulté à accepter les imprévus.

Il se croit indispensable et il aime penser que les autres ne réussiraient pas sans lui.

Il se révèle, se confie difficilement, ne faisant pas assez confiance aux membres du sexe opposé. Il craint de faire profiter de lui. Il ne veut surtout pas parler de ses failles ou faiblesses.

Il est un excellent manipulateur pour contrôler son partenaire. Il ne veut pas admettre qu'il est à la recherche de preuves d'amour de ce dernier. Tous les moyens sont bons pour manipuler : boudier, faire du chantage, mentir, séduire, pleurer de rage, crier, menacer, se plaindre. Il peut même utiliser la violence.

Il comprend et agit rapidement, mais la plupart du temps, c'est après avoir sauté trop vite aux conclusions.

Il est sûr d'avoir raison, tente d'imposer son point de vue aux autres et aime avoir le dernier mot.

Il est rancunier. Il peut mettre fin à une relation brusquement, sans préavis et refuser tout contact pendant une longue période.

Il est intolérant et impatient avec ceux qui sont trop lents selon lui. Il n'hésite pas à montrer sa colère.

Il cherche à se montrer très indépendant pour ne pas toucher à sa peur de la séparation, donc d'abandon. Il critique les gens dépendants.

Il utilise souvent les expressions suivantes : je suis capable, fais-moi confiance, je ne lui fais pas confiance, je le savais, j'avais raison, as-tu compris, écoute-moi, ainsi que les mots suivants : associé, dissocié, séparé, quitté, c'est vrai, franchement, etc.

Description du corps physique :

L'homme exhibe de la force et du pouvoir dans le haut du corps et a donc les épaules plus larges que les hanches.

Chez la femme, les hanches sont plus larges et fortes que les épaules. Le bassin dégage de la force.

Muscles dominants dans plusieurs parties du corps

Voix forte

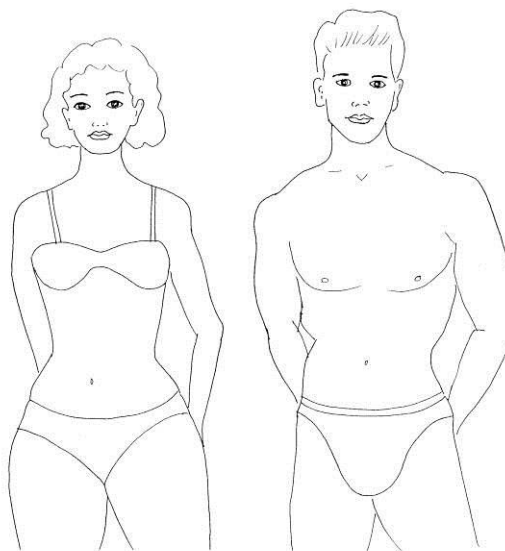
Poitrine bombée

Avec un surplus de poids, ne paraît pas gros, mais plutôt fort

Porté à avoir du ventre avec l'âge

Grands yeux, regard intense et séducteur

Favorise les vêtements flamboyants



PHYSIQUE DU CONTRÔLANT
(Blessure de trahison)

BLESSURE D'INJUSTICE

Éveil de la blessure : entre quatre et six ans avec le parent du même sexe.

Enfant qui a souffert de la froideur du parent du même sexe. N'a pas pu s'exprimer et être lui-même avec ce parent. A réagi en se coupant de sa sensibilité, s'est imposé de performer et d'être parfait. A bloqué l'expression de son individualité.

Masque : rigide

Sa plus grande peur : la froideur

Attitudes et comportements de la blessure ainsi que du masque activé :

Le *rigide* cherche à se montrer vivant et dynamique même s'il est fatigué.

Il admet rarement qu'il vit des problèmes ou que quelque chose le dérange. S'il admet un problème, il s'empresse de dire que ce n'est pas grave, qu'il est bien capable de s'en sortir seul ou comment il s'en est sorti tout seul.

C'est un grand optimiste qui veut toujours se montrer positif.

Il se contrôle pour être parfait et pour correspondre à l'idéal qu'il s'est fixé ou auquel il croit qu'on s'attend de lui.

Il fait tout pour contrôler sa colère – celle dont il est conscient – ayant peur de perdre le contrôle.

Il peut sembler contrôlant avec les autres quand sa propre perfection est remise en cause et qu'il se défend.

Malgré le fait qu'il veut que tout soit parfait et juste, il est souvent le premier à exagérer un fait ou une accusation. Il est inconscient à quel point il peut être injuste envers les autres et lui-même.

Le *rigide* ne veut pas sentir. Il montre difficilement ses sentiments parce qu'il ne sait pas gérer sa grande sensibilité. Il a peur de perdre le contrôle et de ne pas être parfait aux yeux des autres.

Il passe d'ailleurs pour froid et insensible parce qu'il se fait croire, ainsi qu'aux autres, que rien ne le touche. De ce fait, il est incapable d'établir une relation intime satisfaisante.

Il est très dur envers son corps et admet rarement être malade. Il sent difficilement le froid ou la douleur. Il se glorifie de ne pas avoir besoin de médicaments ou de médecin.

Il se croit apprécié surtout pour ce qu'il fait et pour son apparence. Il est dans l'action tant que tout n'est pas terminé et parfait. Avant de se faire plaisir, il doit le mériter en ayant bien travaillé.

Il s'en demande beaucoup, veut performer et ne respecte pas ses limites. Il accepte de ce fait difficilement les paresseux.

Il est spécialiste en autosabotage quand cela commence à aller trop bien, selon lui.

Tout doit être juste, justifié et justifiable. Quand il est pris en défaut, il se justifie immédiatement. Il peut mentir pour se justifier et, par crainte d'être pris en défaut, il prépare ses justifications.

Il ne peut s'empêcher d'interrompre quelqu'un qui n'a pas été juste dans ses propos, croyant ainsi aider l'autre. Il critique facilement tous ceux qui n'agissent pas comme ce qu'il croit être parfait et juste, tout autant qu'il se critique lui-même.

Il croit que les connaissances sont plus importantes que les sentiments. Il se glorifie de ses connaissances et de sa mémoire.

Quand il a atteint sa limite, il peut être très cassant, sarcastique, entêté et intransigeant.

Il utilise souvent les mots suivants : pas de problème, justement, exactement, sûrement, toujours, jamais, correct, supposé, il faut, je devrais, extraordinaire, fantastique, tous les superlatifs tels que : super bon, plus spécial, trop beau, etc.

Description du corps physique :

Corps bien proportionné, le plus parfait possible

Posture bien droite

Épaules carrées

Parties du corps rigides, raides (ex. : jambes, cou, dos, etc.)

Mouvements secs

Apparence soignée et séduisante

Petite taille serrée par vêtement ou ceinture

Mâchoire serrée

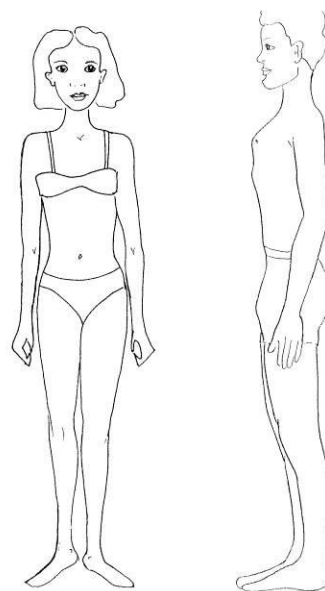
Ventre plat qu'il s'efforce de rentrer

Fesses rondes, bombées

Teint clair, rayonnant

Regard brillant, vivant et direct

Voix sèche et rapide



PHYSIQUE DU RIGIDE
(Blessure d'injustice)

L'activation des blessures

Les attitudes et les comportements nommés dans la description de chaque masque se manifestent au moment où la blessure est activée et que nous décidons de porter le masque associé à cette blessure. Pourquoi porter un masque? Parce que notre ego nous fait croire qu'en utilisant ces différents comportements, nous ne sentirons pas le mal engendré par la blessure activée. Nous croyons en plus que les autres ne verront pas notre blessure,

On peut aussi comparer cela au fait de masquer une blessure physique avec un pansement ou d'avalier un comprimé pour ne pas toucher à la douleur. Ainsi on prétend qu'il n'y a pas de mal. La douleur physique est le reflet d'une douleur psychologique et sert à attirer notre attention sur la vraie cause du mal.

Le contenu de ce livre te donne des moyens pour enrayer le mal par toi-même. Cependant, il est certain que cela ne se fait pas seulement par la lecture. Tu devras apprendre à mettre en application les différents outils que tu y trouveras et ainsi peu à peu, tu atténueras ta douleur par toi-même, sans avoir besoin d'aide extérieure.

Guérir une blessure de l'âme peut être comparé à guérir une blessure physique. Par exemple, une personne qui a de la facilité à trouver le message lié à un malaise physique est passée par différents stades d'apprentissage. Au début, elle est inconsciente et dépend donc entièrement de l'aide extérieure (médicament ou thérapeute). Ensuite, elle devient consciente qu'il y a un message au-delà du mal physique et, tout en prenant le médicament ou en se faisant aider pour se soulager, elle tente de décoder ce message. Peu à peu, elle découvre le message plus rapidement et finit par ne plus avoir besoin d'aide extérieure.

Comment une blessure est-elle activée, touchée? Elle peut l'être de trois façons, comme il a été mentionné plus haut d'après le triangle de la vie. Les voici :

1. Tu es touché par l'attitude ou le comportement que quelqu'un a envers toi;
2. Tu te sens coupable envers quelqu'un, ayant peur de le blesser et d'activer une de ses blessures avec ce que tu dis et fais ou planifies de dire ou faire;
3. Tu souffres à cause de ce que tu te fais ou de comment tu es envers toi-même.

Nous passons, chaque jour, d'une blessure à l'autre selon les circonstances et selon les personnes que nous côtoyons. J'ai remarqué que généralement au travail, nous souffrons plus souvent de rejet et d'injustice, alors que dans notre vie personnelle, ce serait plus souvent d'abandon et de trahison. L'humiliation est toujours vécue avec soi-même. On n'accuse pas les autres de nous humilier. Ceci sera expliqué davantage dans le chapitre sur l'humiliation.

Comment apprivoiser les peurs

Livre: Écoute ton corps tome 1

Chapitre 2 – La conscient / Le subconscient / La superconscience

Maintenant que tu as terminé l'exercice du premier chapitre, j'ose espérer qu'en faisant cet examen de conscience, tu as déjà découvert certaines choses sur toi-même.

À plusieurs reprises, tu as sûrement réalisé avoir accompli des choses sans en être conscient et, qu'au cours d'une même journée, n'avoir pu te rappeler de certains actes, certaines paroles ou pensées. Tu as sans doute posé des gestes pour d'autres personnes sans te demander si ça te plaisait vraiment ou sans vérifier si ça répondait réellement à leurs besoins. Ne t'en fais pas.

Dans le monde entier, l'être humain est en moyenne 90 % inconscient et 10 % conscient de ce qu'il fait, dit, pense et ressent. Surprenant, n'est-ce pas? Ce qui veut dire que tu emploies 90 % de ton temps dans la journée à agir, parler et penser machinalement, tout en étant à peine conscient de ce que tu ressens. Nous allons tenter ensemble de modifier ton état de conscience, car il est primordial de devenir conscient de ce que tu penses, fais, dis ou ressens en vue de provoquer ce que tu désires avoir et faire ainsi que ce que tu veux être.

La partie de ton mental appelée « subconscient » affecte directement la région du plexus solaire située entre le nombril et la zone du cœur. Ce qui est enregistré dans ton subconscient réagit sur tes émotions qui, à leur tour, influencent ta façon d'agir.

On dit que le subconscient peut enregistrer jusqu'à dix mille messages par jour pour une personne active et vivant dans une grande ville. Ton subconscient, c'est comme un puissant ordinateur dans ton corps qui enregistre tout ce qui se passe dans ta vie. Depuis ta conception, c'est-à-dire neuf mois avant ta naissance, tout ce qui a été dit, vu, entendu et perçu par tes sens a été enregistré et ce, que tu en sois conscient ou non.

Voici un exemple de ce que ton subconscient peut accomplir : lorsque tu es en route vers ton travail, il capte tous les panneaux de signalisation, de publicité, les passants, le nom des rues, les couleurs, les sons et même les odeurs... enfin tout ce qui est capté par tes sens. Ton subconscient effectue ce travail, bien malgré toi, car ton degré de conscience n'est pas encore assez élevé pour tout accepter globalement pour le moment. Le subconscient existe dans le but de venir à ta rescousse afin de te garder sain d'esprit! Il est un peu comme une soupe.

Le subconscient est une partie de toi qui ne raisonne pas. Il recueille simplement et accepte tout, comme un ordinateur accepte les données. Cela va de même pour une calculatrice : si tu lui commandes de solutionner l'équation 3×4 , alors que ton intention était de lui donner 4×4 , elle te répondra 12 inévitablement, car elle ne peut deviner tes erreurs. Elle accepte les commandes, telles qu'elles lui sont fournies. Ton subconscient effectue exactement le même travail. Il enregistre tout ce qui le pénètre et te fait ensuite agir en conséquence, car il influence tes pensées à ton insu. Combien de fois as-tu circulé devant le même panneau publicitaire représentant une nouvelle marque de savon et que, sans t'en rendre compte, tu l'aie adoptée par la suite! Tu t'es laissé hypnotiser. Ton subconscient a capté le message et, tout à coup, l'envie d'essayer une nouvelle marque de savon s'est manifestée. Sur la Terre, il y a beaucoup d'hypnotiseurs de ce genre: la télévision en est un des plus grands.

Les gens ne réalisent pas la quantité d'éléments qu'ils captent et tout ce qu'ils peuvent faire suite à ces messages. C'est pourquoi il importe pour toi de te montrer plus alerte à ce que tu laisses pénétrer dans ton subconscient. Celui-ci est un serviteur pour toi. Il ne connaît ni le bien ni le mal. Il ne différencie pas ce qui t'est bénéfique de ce qui ne l'est pas. Il exécute simplement les commandes en te fournissant les résultats de tout ce qui lui est transmis et reçu.

Alors, si tu entretiens continuellement de la peur ou si tu es entouré de gens dont les conversations ne se nourrissent en partie que de peurs ou de choses négatives, tu réagiras de même. Tes pensées négatives sont enregistrées par ton subconscient et celui-ci te les retourne, inévitablement. Te voilà à nouveau aux prises avec ces pensées négatives. Ton subconscient les capte à nouveau et te les renvoie... C'est un cercle vicieux.

Sais-tu que tu peux même te remplir de doutes et d'inquiétudes par le simple fait d'une radio ouverte dans l'auto ou à la maison? Pendant que tu vaques à tes occupations, tu crois ne pas porter attention à ce qui se raconte sur les ondes mais, de façon subtile, tout pénètre dans ton subconscient.

Or, ce dernier travaille toujours sur le dernier message entendu ou que tu lui as transmis. Ainsi, supposons que ton subconscient soit représenté par un chauffeur de taxi, et que ta pensée c'est toi, le passager. Tu demandes au chauffeur de te conduire au 8662, rue Papineau. Il se dirige vers l'adresse qui lui est fournie. Il fera tout pour concrétiser l'ordre donné. Mais tu réalises quelques minutes plus tard qu'une erreur s'est glissée quant à l'adresse. Le nom de la rue est St-Denis et non Papineau. Le chauffeur change de route afin de se rendre à la nouvelle destination. Tout comme le chauffeur de taxi, ton subconscient exécute le dernier message reçu de ta part.

J'utilise cet exemple pour te faire réaliser que si tu passes ta vie à changer ta façon de penser, ton subconscient deviendra confus et ne

saura plus quoi faire, ni qui écouter, tout comme le chauffeur de taxi qui, après dix changements d'adresse s'impatience inévitablement et s'exclamera : « *Écoutez, faites-vous une idée! À quel endroit voulez-vous aller?* »

Maintenant que tu as une bonne idée de la puissance du subconscient, pourquoi ne pas l'utiliser pour te faire arriver ce que tu veux ? En lui transmettant le même message régulièrement, il te fera arriver des situations, des rencontres, des événements qui te guideront vers la concrétisation de tes désirs et l'accomplissement de tes rêves.

Prenons comme exemple le fait que tu veuilles déménager l'an prochain dans une belle maison située au bord de l'eau. Bien. Tu commences à penser à cette maison : tu l'imagines, tu la visualises, tu peux même ressentir le bonheur d'être déjà là, dans cette maison, de sentir la fraîcheur de l'eau. Il est important que tu saches que ton subconscient s'avère beaucoup plus efficace en y intégrant des images.

Alors, imagine-la en la ressentant bien, penses-y assidument à tous les jours et pose des actions en conséquence. Tu mets ainsi toutes les chances de ton côté pour concrétiser ce que tu veux. De quelle façon? Avec quel argent? Ce n'est pas important. Le moyen nécessaire se manifestera.

C'est comme pour ton chauffeur de taxi. Donne-lui une adresse; ne change pas d'idée; assieds-toi dans l'auto et laisse-toi conduire à l'endroit désiré. Et tu y seras. Quelles que soient la route empruntée et la raison de ton choix, le chauffeur te conduira là où tu veux. Fais de même pour ton subconscient. Donne-lui un ordre, laisse-toi guider et attends qu'il t'amène à l'endroit désiré.

L'essentiel est de te souvenir de ne pas te laisser distraire de ton idée ou d'en changer à tout moment. Ne te laisse pas influencer par l'opinion des autres. Aussitôt que tu révéles tes intentions, les réactions extérieures s'acharneront sur toi : « *Comment parviendras-tu à obtenir une maison de la sorte?* », « *Crois-tu obtenir assez d'argent?* » Des doutes prennent naissance et tu commences à trop réfléchir : « *Je vais peut-être trop vite* », « *Je devrais peut-être attendre une autre année* ».

Et voilà! En changeant d'idée, tu viens de changer l'ordre donné à ton subconscient. Rappelle-toi, il enregistre ta dernière pensée, laquelle s'est formée une image : celle de ne pas vouloir de maison. Par contre, si tu te mets le lendemain à repenser à tous les plans et réalises que tu désires vraiment une maison; ton subconscient reprendra automatiquement son travail. L'humain change d'idée trop souvent. Se concentrer s'avère une maîtrise à acquérir et à maintenir.

Alors pourquoi ne pas utiliser ton subconscient en ta faveur, sachant qu'il est une grande force en toi? Chaque individu possède un subconscient. Il n'en tient qu'à toi d'en tirer profit. Commence dès maintenant à visualiser ce que tu veux être, faire et avoir dans ta vie. Veux-tu avoir de l'amour autour de toi? Veux-tu mieux t'entendre avec tes enfants? Tes amis ? Ta famille ? Veux-tu obtenir l'emploi dont tu as toujours rêvé? Poursuis la liste. Ton subconscient peut tout faire arriver pour toi. À toi de t'en servir. Si tu n'aimes pas ton travail, assieds-toi et visualise que tu annonces une nouvelle fantastique à tes amis : « *Je viens de trouver un travail extraordinaire; c'est fantastique, je suis tellement heureux de ce qui m'arrive* ». Sens-le véritablement en toi!

Si tu te mets à penser consciemment avec ton raisonnement et que tu donnes l'ordre à ton subconscient que tu aimerais un tel genre de travail avec tel salaire, tel type de patron, à tel endroit, etc., tu viens de minimiser tes chances. Ça devient beaucoup plus difficile. Ainsi, lorsque tu tiens à obtenir quelque chose de précis, tu dois éviter de vouloir trop contrôler. Par exemple, il est préférable de ne pas dire à ton chauffeur de taxi quelles rues il devrait emprunter. En effet, il est fort probable que le parcours devienne plus long, pénible et que ça te coûte deux fois plus cher.

Il s'agit tout simplement de faire confiance à ton subconscient, relié à ta superconscience, qui elle possède de très grands pouvoirs. Tu dis à ton subconscient exactement ce que tu veux comme produit fini, sans énumérer tous les détails pour y arriver.

Tu désires un partenaire? Inutile de demander la taille, la couleur des yeux, le métier, s'il ronfle ou s'il porte une prothèse dentaire. Encore là, tu limites tes chances. Il y en aura sûrement un sur plusieurs milliers qui répondra à tes critères. Mais qu'en est-il de l'aspect spirituel ? Tu devrais plutôt tenter de te visualiser avec une personne, mais sans nécessairement la décrire en détail. Souhaite-la fantastique, celle qui te convient le mieux pour grandir, pour accomplir ton plan de vie. Tu rencontreras peut-être un type de personne auquel tu n'aurais jamais pensé et qui représente en fait ce dont tu as vraiment besoin.

J'ai déjà entendu dire que dans une grande ville telle que Montréal, au moins 3 500 personnes pouvant être compatibles avec soi au plan amoureux pouvaient exister. Alors, nul besoin de t'inquiéter, pas vrai?

Tel que mentionné plus haut, il est donc très important de ne pas oublier la partie en toi que l'on appelle *superconscience*. Ta superconscience représente ton côté divin et connaît toutes tes vies antérieures et futures ainsi que ton plan de vie. C'est ton DIEU qui sait exactement quelle route tu dois suivre pour atteindre ta perfection divine. En résumé, c'est un autre nom pour parler de DIEU.

Alors, lorsque tu demandes, désires ou crois que tu as un besoin réel et que tu en donnes l'ordre à ton subconscient, il est impératif de lui rappeler de consulter ta superconscience afin de savoir si ce que tu veux est véritablement bénéfique pour toi. Dans le cas contraire, tu recevras un message qui t'indiquera qu'il est préférable pour toi de désirer autre chose. Ce nouveau désir sera en outre encore plus fort que le premier.

Revenons à l'exemple de la maison au bord de l'eau. Si celle-ci ne correspond pas à ce qui t'est actuellement le plus bénéfique et que tu es ouvert à écouter un message de ta superconscience, tu recevras ce message dans les semaines qui suivent. Pour ce faire, tu dois être alerte à ce que tu ressens. **Ton Dieu intérieur te parle davantage par ton senti. Ce que tu ressens est beaucoup plus**

important que ce que tu penses. Quand un autre désir se manifeste et que tu es indécis, vérifie comment tu te sens avec chacun d'eux. Lequel parmi les deux produit un vrai WOW en toi. Quand tu seras fixé, ta décision sera facile à prendre. « *Voilà ce que je veux maintenant... et non pas la maison* ». Grâce à ce qui t'est présenté, tu comprendras et réaliseras que tu as obtenu ce que contenait ton message.

C'est tellement rassurant de savoir qu'il y a en toi cette grande force extraordinaire et directement reliée à la puissance universelle, au cosmos entier, à la superconscience de chacun d'entre nous sur la Terre, tout comme chaque cellule du corps humain est reliée à toutes les autres.

Ta superconscience est toujours présente pour te guider et te soutenir et ce, vingt-quatre heures par jour. Ce serait entre autre une bonne idée de lui donner un nom. Lorsque tu apprendras à te parler et à te connecter à ta superconscience, tu auras l'impression de t'adresser à un grand ami. Le choix de son nom est laissé à ta discrétion. Toutefois, je suggère souvent aux gens d'opter pour un mot qui ne puisse être confondu avec un autre ou encore n'étant relié à aucun souvenir. Je suggère « ROUMA », qui renferme les mêmes lettres que le mot « AMOUR ». Parle-lui. Tu as maintenant quelqu'un de très puissant à qui te confier en permanence.

Tu réaliseras que tu n'es plus jamais seul. Cette grande puissance enfouie en toi sait exactement ce qui t'est bénéfique. Et si tu penses, dis ou fais quelque chose à l'encontre de cette grande puissance intérieure, ta superconscience va s'assurer de t'envoyer un message à travers ton subconscient. Ce message te fera prendre conscience qu'il y a quelque chose que tu fais en ce moment qui s'avère non bénéfique pour toi.

Tu vois comme c'est merveilleux! Tu es maintenant ton propre thérapeute. Tu peux mener ta vie à ta guise et, pour chaque faux pas ou action entreprise de façon inconsciente, elle t'enverra des signaux. Tu n'as plus à t'inquiéter, à penser et repenser, à trop analyser avant de prendre une décision. Ta grande puissance intérieure, ton DIEU est toujours là pour agir à ta place. C'est un moyen fantastique de laisser de côté notre mental, nos pensées, et d'accepter qu'il existe en nous une force qui nous guide continuellement dans nos décisions. Ça s'appelle *lâcher prise*.

Voici différents messages que ta superconscience peut t'envoyer pour t'avertir qu'en ce moment, il y a quelque chose qui n'est pas bénéfique pour toi : les émotions qui prennent le dessus – surtout les peurs, la culpabilité ainsi que la colère - les malaises, les maladies, le manque d'énergie, les problèmes de poids, les accidents, les dépendances, l'envie de prendre de l'alcool ou des drogues, manger ou dormir trop ou pas assez, etc.

Tu as déjà reçu des milliers de messages depuis ta naissance. Et comme tu ne pouvais les décoder, tu attribuais tes malaises ou tes angoisses à quelque chose qui provenait de l'extérieur. C'est la raison pour laquelle la plupart des gens sont souvent en réaction dans leur vie personnelle : ils cherchent au mauvais endroit.

Tu sais maintenant que tu as été créé à l'image de DIEU, c'est-à-dire un être parfait. **Tu es aussi parfait que tu puisses l'être à chaque instant.** Chaque fois qu'il t'arrive quelque chose à l'encontre de tes désirs et de tes besoins, c'est-à-dire un incident qui te fait souffrir, DIEU, dans sa perfection, t'envoie un message pour t'indiquer que tu ne t'engages pas sur la bonne route, soit celle de L'AMOUR. Ce message est parfait car il est présent pour attirer ton attention sur ta façon erronée de penser – ce qui se passe à l'intérieur de toi - au même degré que la souffrance que tu vis dans ton monde extérieur.

DIEU, dans son amour inconditionnel, nous a donné le libre-arbitre et IL nous a laissé libres de commettre nos erreurs, de vivre nos expériences comme bon nous semble. C'est également pour cette raison qu'il nous arrive autant de désagréments. Nous utilisons mal notre pouvoir de choisir. DIEU t'aime au même titre qu'un parent aime son enfant, soit de manière inconditionnelle. Si ce dernier veut quitter la maison à un très jeune âge et vivre ses expériences, trop souvent les parents s'y opposeront et se borneront à lui évoquer leurs propres expériences, sans tenir compte des besoins de leur enfant. Lorsqu'il y a amour véritable, lui en faire la démonstration les convaincra de le laisser partir à l'aventure – même s'ils ne sont pas d'accord – de même que consentir à ce qu'il vive ses propres expériences et entreprendre l'apprentissage qui lui est propre.

C'est exactement ce que DIEU fait avec toi. IL est toujours là, présent à l'intérieur de toi. IL voit tout ce qui se passe; cependant IL te laisse libre de choisir ce que tu veux ou ne veux pas. Si tu agis à l'encontre de SES grandes lois naturelles, DIEU t'enverra un message par ta superconscience et ce sans attendre. C'est à toi, grâce à ton libre arbitre, d'en faire ce que tu veux.

Qu'il t'arrive un accident, un malaise ou une émotion difficile à gérer, plutôt que de te mettre en colère, accepte la situation et remercie ton DIEU intérieur pour le message. Te révolter ne fera qu'aggraver la situation. Observe-toi d'une façon objective en sachant que tu es en train de vivre une expérience dans le but d'apprendre sur toi. Essaie de comprendre ce qu'IL tente de te faire saisir. Ça te libérera; ça t'aidera à être en harmonie avec toi-même et à obtenir une plus grande paix intérieure.

À partir d'aujourd'hui, je sais pertinemment que tu veux devenir beaucoup plus conscient ainsi qu'apprendre à maîtriser ta vie. Il s'agit donc de comprendre les messages et de poser les gestes en conséquence.

Chapitre 13 - Les peurs

La peur, comme toute émotion, vient de ton ego lorsqu'elle est irréaliste. Ce que tu crains peut laisser une autre personne indifférente. Par exemple, si tu crois qu'un chien est un animal dangereux, tu éprouverais sûrement une grande peur si un jour l'un d'eux bondissait

sur toi, n'est-ce pas? Cette peur est réelle pour toi. Par contre, une autre personne dans la même situation réagirait d'une façon différente si elle adore les chiens et ne perçoit d'eux que leur côté sociable et enjoué, et surtout si elle n'a jamais eu à les confronter de manière dangereuse. Elle est convaincue d'avance que le chien ne cherche pas à lui faire mal. Elle croit plutôt que c'est sa façon à lui de se comporter, tout comme chaque personne éprouve des impulsions différentes pour exprimer la joie et l'amour.

Chaque peur nous appartient. Il est évident que certaines personnes se révèlent plus braves que d'autres. Or, ces gens très courageux vivent également des peurs, mais ils foncent malgré tout. Le plus important est de prendre conscience de ta peur afin de définir si elle s'avère réelle ou non. S'il y a un danger réel pour ton corps physique, au moment où tu vis cette peur, il est naturel d'éprouver de la crainte à cet instant précis. En parallèle, ton corps sait exactement quelle dose d'adrénaline il doit te fournir pour faire face à cette situation, soit en te sauvant, soit en l'affrontant.

On doit reconnaître qu'il y a beaucoup plus de peurs irréelles dans ce monde que de peurs réelles. Recule de quelques mois dans ta vie. Combien de fois t'est-il arrivé depuis disons les trois derniers mois d'avoir éprouvé une peur réelle, c'est-à-dire avoir à faire face à une situation où il y avait véritablement un danger pour ta vie?

Toutes les autres peurs sont issues de la pensée. Lorsqu'une peur est fréquente, c'est qu'elle correspond à une mémoire devenue une croyance développée depuis fort longtemps. Généralement, un ou les deux parents possèdent la même croyance, donc ils nous rappellent sans cesse cette peur. Par exemple, l'enfant reçoit et accepte les notions de peur suite à la surprotection de ses parents (peur que bébé tombe et devienne handicapé, qu'il attrape froid, qu'il soit malade, etc.). Ils croient qu'avoir peur correspond à un comportement normal et habituel en tant que parents. Ils croient même qu'ils se montrent de bons parents quand ils adoptent ce genre d'attitude.

J'ai déjà mentionné dans ce livre que grâce à leurs pensées et leurs croyances, les gens forment une image dans le monde invisible. Cette image est aussi nommée « élémental » ou « forme-pensée ». Plus on lui donne d'énergie, plus on alimente cet élémental. Éventuellement, cette pensée prend forme, se matérialise et devient réalité dans le monde visible.

Ceci t'aidera sûrement à comprendre pourquoi une personne qui craint de se faire voler risque fortement que cela se produise et pourquoi celle qui craint de se faire violer risque également que cela lui arrive. Par leur forme-pensée, ces gens préparent le terrain pour que ça leur arrive. Tout se concrétise de façon inconsciente. Nous attirons à nous ce à quoi nous croyons et sur ce à quoi nous mettons beaucoup d'énergie. Plus la peur est grande, plus on la fait arriver rapidement. En devenir conscient aide très certainement à gérer nos peurs mais, hélas, la plupart s'avèrent inconscientes.

En psychologie, on dit que l'humain est conscient d'à peine 10% de tout ce qui l'habite. Ce qui signifie que la plupart de nous sommes inconscients à environ 90% de nos peurs, de nos croyances, de nos sentiments et émotions, etc. En apprenant à devenir plus conscients, en faisant quantité d'exercices d'amour et de prises de conscience, plusieurs de ces peurs inconscientes referont surface. Le grand cadeau sera qu'en apprenant à les reconnaître, tu pourras les gérer et les maîtriser davantage.

Prenons l'exemple d'un petit garçon qui est laissé pendant un mois chez une tante qu'il connaît à peine, alors que ses parents sont en voyage. Il réagit fortement en croyant avoir perdu ses parents. Il se sent rejeté et abandonné. Dès lors, il décide que le rejet et l'abandon sont intolérables à supporter tout en continuant d'avoir peur que la situation se reproduise. Au cours de sa vie, sa peur finit par provoquer de plus en plus de situations de rejet ou d'abandon avec les personnes qui lui sont chères.

Sa décision prise dans l'enfance l'affectera jusqu'à ce qu'il parvienne à découvrir sa grande peur et qu'il puisse la maîtriser. Les peurs sont tellement subtiles qu'elles grossissent, prennent des proportions énormes et s'infiltrent graduellement dans la personne pour finalement devenir des phobies.

Il existe une grande variété de peurs et de phobies : celles de la noirceur, de l'eau, des tunnels, des ponts, des ascenseurs, peur de se retrouver enfermé dans un endroit exigu, de rougir, de grossir, de manquer d'argent, d'être malade, peur des animaux, des araignées, du trafic, des hauteurs, des microbes, des foules, de la mort, peur des accidents, du feu, des avions, des injections, et combien d'autres!

Il y a des peurs encore plus subtiles : celles de ne pas être à la hauteur d'une situation, de faire rire de soi, de blesser les autres ou de se faire blesser, de ne pas être accepté, de se faire critiquer ou accuser, d'être rejeté, humilié, trahi, abandonné... Tu vois combien les peurs détiennent une énorme emprise chez nous tous?

Il est évident que si tes deux parents ou ceux qui en ont joué le rôle étaient envahis de peurs, tu auras à faire plus d'efforts pour surmonter chacune d'elles et t'en libérer. Le but d'avoir choisi tes parents avant ta naissance était pour attirer ton attention sur tes propres peurs déjà présentes au niveau de l'âme. Je te rappelle que ce ne sont pas nos parents qui nous transmettent leurs peurs; nous avons choisi ces derniers parce que nous avons les mêmes peurs à gérer qu'eux.

Selon les recherches effectuées dans ce domaine, il est dit qu'il se vit beaucoup plus de peurs et de phobies chez les femmes que chez les hommes. La raison découle peut-être du fait que les hommes les laissent moins paraître! Pour ma part, je crois que chaque personne renferme un degré de peur différent, qu'il soit homme ou femme, et que ces peurs diffèrent d'une personne à l'autre.

Comment une peur devient-elle une phobie, c'est-à-dire une peur tellement grande qu'elle cause des pertes de contrôle ou des agissements exagérés? Le degré d'une peur est toujours en fonction du degré de la croyance qui l'alimente. Cette croyance est déterminée par la souffrance vécue et la pensée de ce qui se produirait si l'objet de notre peur se manifestait. Au fil des années, je me

suis aussi rendu compte que derrière toute phobie se cache un grand sentiment de rancune et/ou de haine envers l'un des parents que nous avons cru responsable de cette peur.

Ces dernières s'accroissent souvent au moment de changements importants ou cruciaux pour nous, tout au long de notre vie. L'ordre de ces changements varie d'un individu à l'autre et pourrait se définir comme suit : l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, ou de sa séparation, la rentrée scolaire, l'adolescence, l'âge adulte, le mariage, la naissance des enfants, le changement de résidence ou de travail, le divorce ou encore chaque décès d'un être cher.

Selon une recherche effectuée au moment de l'écriture de ce livre, voici la proportion des phobies les plus fréquentes en Amérique, laquelle varie d'année en année :

60 % l'agoraphobie, 22 % la maladie ou les blessures, 8 % la mort et les foules, 4 % les animaux, 2 % la noirceur, 2 % la hauteur, 2 % les autres phobies.

Comme tu peux le constater, l'agoraphobie se révèle la plus courante des phobies. Mais qu'est-ce au juste que l'agoraphobie?

L'agoraphobie signifie « crainte de la place publique ». Elle est la plus répandue des phobies qui se caractérise par une peur irrationnelle des espaces libres et des endroits publics; et plus précisément une peur marquée d'être loin d'un endroit et/ou d'une personne sécurisante. Ainsi, l'agoraphobe craint de se retrouver seul dans des endroits publics d'où il pourrait difficilement s'enfuir et n'avoir aucun secours rapide en cas de malaises.

Les individus atteints de ce problème ne sont pas malades, et encore moins des malades mentaux, tel que perçu de façon générale... et péjorative et ce, même si cette peur provient de notre mental.

L'agoraphobie est une réaction émotionnelle inculquée depuis l'enfance ou l'adolescence. Cependant, la peur et les sensations que ressent l'agoraphobe deviennent excessivement puissantes. Les symptômes physiologiques ressentis peuvent être les suivants : palpitations cardiaques, étourdissements, tension ou faiblesse musculaire, transpiration, difficultés respiratoires, nausées, bouffées de chaleur, etc. Comme il ne sait pas ce qui lui arrive, l'agoraphobe interprète faussement ces symptômes et craint de perdre le contrôle, de s'évanouir, d'avoir une crise cardiaque, de devenir fou ou de mourir. Dans les faits, les catastrophes anticipées ne se produisent presque jamais. De même, l'agoraphobe ne perd pas le contrôle mais a plutôt l'impression ou la peur de le perdre, ou plus souvent qu'autrement il a **peur d'avoir peur**.

Une première crise consciente a souvent lieu suite à l'un des changements majeurs mentionnés plus haut. La menace constante de ne pas savoir quand, ni où une nouvelle crise risque de se produire le maintient dans un état d'alerte perpétuel et l'amène à éviter de plus en plus toute situation potentiellement anxiogène. Il en vient à fuir tous les endroits qui lui paraissent éloignés de la personne ou du lieu sécurisant. L'agoraphobie est toujours accompagnée d'angoisse très élevée et d'états de panique. Cela amène généralement un dérèglement du système hormonal et il n'est pas rare que les agoraphobes souffrent d'hypoglycémie.

Selon nos observations, l'origine de l'agoraphobie proviendrait d'une angoisse de séparation ressentie très jeune, lorsque l'individu aurait perdu ou aurait eu peur de perdre une personne qui lui apportait de la sécurité affective et avec qui il était fusionnel. Il est du genre à fusionner facilement avec les autres et à se sentir presque toujours responsable de leur bonheur, surtout celui de ses proches. De ce fait, il se trouve constamment aux aguets en présence des autres afin de prévenir d'éventuels malheurs.

L'agoraphobe craint fortement le décès de ses proches, car toute mort lui rappelle son angoisse vécue étant jeune. Par conséquent, chaque mort est vécue comme s'il perdait une partie de lui-même. Sa propre mort lui fait peur car il a de la difficulté à envisager d'être séparé de ses proches. Tout changement — étant vécu comme une mort symbolique — réveille l'angoisse chez l'agoraphobe et accentue son degré d'agoraphobie.

La personne qui souffre d'agoraphobie a largement intérêt à devenir consciente qu'il n'existe pas de moyens miracles pour éliminer instantanément tous les symptômes qui y sont associés. Le moyen par excellence qui a donné de très bons résultats chez les clients d'Écoute Ton Corps, est de mettre en pratique la notion de responsabilité, c'est-à-dire cesser de croire qu'ils sont responsables du bonheur ou du malheur des autres.

Si tu te vois comme étant une personne agoraphobe ou angoissée, je te suggère fortement de relire le chapitre sur la responsabilité, et surtout de le mettre en pratique.

En ce qui concerne les peurs en général, la première chose consiste à accepter d'avoir cette peur pour le moment, de l'accueillir, tout en te rappelant qu'un jour tu seras en mesure de ne plus croire à ce danger irréel. Ensuite, rien ne t'empêche de commencer à poser une action face à la peur, comme si elle n'existait plus. Commence par de petites victoires quotidiennes. Celui qui a peur des hauteurs doit s'aventurer vers une hauteur un peu plus accentuée. Celui qui craint les animaux doit les approcher en choisissant d'abord un animal de petite taille.

Quelle que soit la petitesse des victoires, il est important de se féliciter. Toute personne, que ce soit un enfant ou un adulte, devrait être encouragée dans chacune de ses victoires. La peur ne se raisonne pas. Essayer de vaincre ses peurs par la raison n'aboutit à rien et ne représente pas la solution à long terme. La méthode la plus efficace demeure l'acceptation suivie de l'action, et donc poser des gestes en conséquence. L'employé qui craint son patron mais qui désire réclamer une augmentation n'avancera à rien en demeurant assis à son bureau. L'idéal est d'aller frapper à la porte du patron, d'entrer dans son bureau et d'expliquer le but de sa visite, en prenant soin

d'exprimer sa peur et sa fierté d'avoir trouvé le courage nécessaire pour passer à l'action.

Ne crois pas que les autres vont te trouver faible si tu admetts ta peur. Au contraire, ça prend de l'humilité, du courage et de la force intérieure pour y arriver. Exprimer sa peur nous aide à l'accepter davantage et il devient alors plus facile de la vaincre. Les gens qui vivent constamment dans la peur sont tourmentés par la petite voix intérieure de *CANTA* qui, sans arrêt, les harcèle jour et nuit. Tenter d'éclipser cette voix par la boisson ou la drogue ou par des agissements qui étourdissent n'est certes pas la solution. Elle t'empêche au contraire d'y faire face. Une fois l'effet dissipé, la voix reviendra à la charge, mais au galop cette fois!

Aussitôt que tu éprouves de la peur face à quelque chose, fais le bilan de ce que tu perds ou ce que tu gagnes en agissant de la sorte. Lorsque tu constates qu'il y a plus à gagner qu'à perdre, il est temps de faire un acte d'amour envers toi-même en cessant de résister. Prenons l'exemple que tu aies peur de conduire l'auto. S'il est facile pour toi de trouver quelqu'un pour t'amener du point A au point B et que ça t'apporte du plaisir d'être accompagné, ta peur ne te nuit pas beaucoup, donc accepte-la. Si au contraire il y a plus à perdre qu'à gagner, tu aurais avantage à poser des actions en conséquence. Si le fait de ne pas conduire t'empêche de te retrouver dans certains endroits, ou te contraint à demeurer seul chez toi et que tu vives mal la solitude, il est temps de passer à autre chose. À combien de reprises dans ta vie as-tu freiné tes actions et tes paroles parce que tu ressentais une trop grande peur? Avouer ta peur ou y faire face t'aidera à évoluer davantage vers tes besoins.

Un autre aspect néfaste de la peur est celui de nous faire prendre de mauvaises décisions. Si, pour une même soirée, deux activités se présentent et que tu demeures indécis face à ton choix, observe si ton hésitation est motivée par la peur. Si tu laisses cette dernière te contrôler, tu prendras inévitablement la mauvaise décision.

La peur pourra devenir un guide seulement si tu demeures alerte et conscient et que tu essaies de comprendre le motif de sa présence. Exemple : on t'invite à te rendre à une soirée sociale pour laquelle tu n'as aucun intérêt. Tu acceptes uniquement par peur de déplaire aux amis : tu prends alors une mauvaise décision, puisqu'elle est motivée par la peur. Si on t'invite à une réunion mais que tu décides de rester chez toi, car la noirceur t'effraie, ce sera à nouveau une mauvaise décision. Être motivé par la peur n'entraîne que du désappointement et de l'insatisfaction, en plus de freiner nos désirs. L'amour de soi en est affecté et cela crée un grand malaise intérieur. Par contre, en prenant conscience de ta peur, celle-ci t'aide à te guider vers le bon choix pour toi, comme tu as pu le constater dans les exemples précédents.

Plus tu accumules de peurs, plus tu t'ouvres aux autres peurs circulant dans le cosmos qui sont par ailleurs constamment autour de toi dans l'invisible. Tu les capteras et les laisseras pénétrer en toi, tant et aussi longtemps que tu n'auras pas appris à les maîtriser. Il est donc urgent d'y faire face, de décider d'être plus alerte afin de les découvrir et les maîtriser. Par la suite, donne-toi le droit d'avoir cru à ces peurs et décide de ce que tu souhaites à la place. Il ne te reste qu'à passer à l'action. Pour t'aider à le faire, tu peux te poser la question suivante : « *Quelle est la pire chose qui puisse m'arriver si... Et si ce pire arrivait, serais-je capable de le gérer?* ».

Livre : Écoute ton corps tome 2

Chapitre 1 - Avoir des croyances et des peurs

Au tout début des temps, l'être était pur esprit, c'est-à-dire, lumière. Il a voulu et décidé de vivre l'expérience d'être DIEU dans la matière. Pour ce faire, il a dû se créer un corps mental, un corps émotionnel et un corps physique qui constituent les trois dimensions du monde ou du plan matériel. L'être est ainsi devenu de plus en plus humain afin de vivre toutes sortes d'expériences sur la planète Terre. Voilà pourquoi les êtres vivant sur la planète Terre, planète matérielle, sont appelés des êtres humains.

En se créant un corps de matière, l'être s'est créé une âme, d'où la notion de dualité, conséquence de la séparation de l'âme et de l'esprit. L'âme représente le plan subtil du monde matériel, c'est-à-dire les côtés émotionnel et mental de l'humain. Le plan original était que l'être vivrait toutes sortes d'expériences sur le plan matériel tout en ayant le libre arbitre, c'est-à-dire le pouvoir de choisir. Chaque être avait la liberté de choisir le genre d'expériences qu'il voulait vivre dans le domaine matériel et la façon de les vivre. Il avait aussi le libre arbitre quant au temps qu'il prendrait pour vivre ces expériences.

Malheureusement, la plupart des êtres ont tellement descendu dans la matière qu'ils ont oublié qui ils étaient véritablement: des dieux expérimentant la matière! La plupart des humains ont oublié leur "être" parce qu'ils ont commencé à penser et à croire qu'ils étaient leur mental. Pourquoi le mental? Parce qu'il est la dimension la plus élevée, la plus puissante du monde matériel.

Prenons ensemble quelques instants pour réviser ce qu'est le mental humain, qu'on peut aussi appeler mental inférieur, petit moi ou moi inférieur, intellect ou mémoire. C'est du mental que proviennent les formes-pensées ou élémentaux, les croyances, les peurs et l'ego. La fonction principale du mental humain est d'abord et avant tout de recueillir et d'accumuler toutes les informations captées par les sens du corps physique et les désirs du corps émotionnel. Le mental est donc primordialement de la mémoire.

Tout ce qui a été perçu par nos sens physiques ainsi que tout ce qui a été ressenti par le corps émotionnel durant cette vie et les vies précédentes est donc enregistré dans notre mémoire, notre mental. La fonction du mental est tout simplement d'enregistrer ces expériences et de les utiliser au besoin sans les juger bonnes ou mauvaises. Son apport le plus précieux est de nous aider à nous souvenir que nous sommes des êtres de lumière désireux de vivre des expériences dans l'amour et l'harmonie.

Une personne centrée, c'est-à-dire qui sait qu'elle est DIEU, ne peut vivre que gouvernée par l'amour. L'être centré qui s'aime et qui aime les autres se donne le droit, ainsi qu'aux autres, de vivre toutes sortes d'expériences sans culpabilité. Il n'y a pas de jugement, seulement une constatation qui nous aide à demeurer centrés, à être nous-mêmes. Quand elles sont douloureuses à vivre et que nous ne sommes pas en harmonie, c'est que nous avons oublié DIEU ou l'amour.

Chaque expérience enregistrée par le mental, chaque pensée devient une forme-pensée ou un élémental qui demeure autour de la personne. Cette forme-pensée ou cette mémoire a pour fonction de nous aider lorsque nous en avons besoin. Nous avons besoin d'une mémoire pour pouvoir nous véhiculer sur la planète Terre, ne serait-ce que pour nous souvenir de notre nom, comment écrire, parler, etc.

Par contre, au lieu d'utiliser la mémoire juste pour mémoriser les expériences vécues ou les incidents survenus, les humains ont commencé à penser que l'expérience vécue était la réalité. Ainsi, plutôt que de simplement reléguer cette expérience dans la mémoire et l'utiliser au besoin, dès qu'un incident provoquant une douleur quelconque arrive dans son monde physique ou émotionnel, l'humain lui donne ou y attache trop d'importance. Il décide: "Il ne faut pas que cet incident se reproduise, alors je ne l'oublierai pas. J'ai trop peur de souffrir encore si cela se reproduisait." Plus on amplifie quelque chose, c'est-à-dire plus on se dit "il ne faut pas" ou "je ne dois pas", plus cette forme-pensée augmente et devient une croyance fortement ancrée. Comme tout ce qui vit dans le plan matériel, plus c'est nourri et plus ça grossit. Une croyance est une mémoire par laquelle nous nous laissons diriger.

Prenons l'exemple d'un jeune enfant qui naît dans une famille où les parents sont déjà très occupés avec d'autres enfants, leur travail, leurs activités, etc. Il n'arrive pas au moment idéal, personne n'ayant vraiment le temps de s'occuper de lui. L'expérience de l'enfant peut devenir la suivante: il se sent de trop et à part des autres ayant l'impression de passer inaperçu dans le brouhaha de leurs activités quotidiennes. Il se demande quelle différence il fait.

S'il décide à ce moment-là qu'il est vraiment de trop, que personne ne l'aime parce que personne n'a de temps pour lui, cette décision (forme-pensée) deviendra aussi forte que l'énergie qu'il met à l'entretenir. Rendu adulte, il risque fort de répéter l'expérience qui le fait se sentir de trop et non aimé parce qu'il a décidé d'y croire quand il était plus jeune.

La plupart des gens vivant ce genre de situation disent: "C'est normal d'y croire. Ça m'arrive tout le temps!" Ils pensent qu'ils y croient parce que ça leur arrive, mais c'est le contraire. L'expérience se répète parce qu'ils croient être de trop et non aimés. C'est précisément ce dont il faut devenir conscient. En effet, aussitôt que nous laissons une forme-pensée devenir une croyance, celle-ci devient notre maître et nous dirige empêchant notre être intérieur, notre lumière de nous diriger.

C'est ce que je veux dire par "oublier qui nous sommes". Il est dit qu'il nous arrive toujours ce à quoi nous croyons et non ce que nous voulons. Pourquoi? Parce qu'en laissant notre mental diriger, nous lui déléguons notre pouvoir de créer. Comme le mental n'est que de la mémoire, il ne peut diriger qu'en se basant sur les expériences passées déjà enregistrées. Il peut donc seulement recréer ces mêmes expériences du passé.

Il est aussi bon de noter qu'aussitôt qu'une croyance nous dirige, nous vivons dans la peur. Pourquoi? Parce que nous ne sommes plus guidés par notre lumière intérieure. Nous sommes donc dans la noirceur. Nous avons toujours le choix entre la lumière ou la noirceur, l'amour ou la peur, le bonheur ou le malheur.

Tu vas certainement me dire: "Il est important de croire en quelque chose. Depuis que je suis enfant, on me dit qu'il est important de croire en moi, de croire en la vie, de croire au bonheur, de croire en DIEU." Oui, je suis d'accord avec toi. L'humain, en devenant de plus en plus conscient, utilise son mental pour discerner parmi ses croyances celles qui lui sont bénéfiques. C'est toujours le mental qui juge ce qui est bien ou ce qui est mal. Puis finalement, quand l'être humain est totalement conscient, il sait intuitivement ce qui est bon pour lui sans avoir à y croire. Certains commencent par dire: "Je crois que je suis capable d'affronter telle situation." Ensuite ils le font. Ils commencent par croire, jusqu'au jour où ils sont capables de dire: "Maintenant je suis capable."

Affirmer: "Je suis capable" est beaucoup plus puissant que d'affirmer "Je crois que je suis capable." Tant qu'il y a une croyance, il y a un risque de douter, de croire à autre chose. Ceci s'applique aussi à DIEU. Les gens commencent par croire en DIEU et un jour ils sont capables de sentir et savoir: "Je suis DIEU, je suis l'expression de DIEU dans le plan matériel", ce qui est beaucoup plus puissant. Croire est donc une étape nécessaire pour arriver au savoir. Quand tu as des croyances vraiment bénéfiques du genre: "Je crois que je suis capable", tu sais qu'au moins elles t'amènent vers quelque chose d'agréable.

Cependant, il est important d'être conscient que toute croyance entretient la peur, c'est-à-dire la peur que quelque chose de désagréable se produise si tu agis contrairement à la croyance.

Certaines croyances demandent plus d'efforts pour arriver à s'en départir car elles sont entretenues simultanément par des millions de personnes. En voici quelques exemples:

- croire que lorsqu'on se tient dans un courant d'air, on attrape un rhume;
- croire que lorsqu'on se couche tard, on est fatigué le lendemain;
- croire qu'en vieillissant, notre capacité d'accomplir des choses diminue ou qu'on devient malade;
- croire qu'il faut manger trois repas par jour pour être en santé ou avoir de l'énergie;
- croire qu'en faisant ce qu'on veut, on est égoïste;
- croire qu'en disant ce qu'on a à dire, on blesse les autres;

- croire qu'il n'est pas toujours bon de dire la vérité parce qu'on sera moins aimé;
- croire qu'en étant raisonnable, on est aimé davantage;
- croire qu'en montrant nos émotions, les autres profitent de nous;
- croire qu'il faut avoir un beau corps pour être aimé et désirable;
- croire qu'il faut être mince pour être beau.

Ces croyances sont appelées des croyances populaires. Il est important d'en devenir conscient le plus vite possible parce que sans trop t'en rendre compte, tu les laisses diriger et contrôler ta vie. En plus de ces croyances populaires, il y a toutes les autres qui t'habitent et qui sont, pour la plupart, inconscientes.

C'est la totalité des croyances d'un humain qu'on appelle "ego" ou le "petit moi". L'ego est ce qui empêche une personne d'être elle-même. Une personne avec un ego très fort a beaucoup de difficultés dans ses relations car elle contredit sans cesse les autres et s'obstine souvent. Elle croit tout savoir, avoir raison car elle est prisonnière de ses croyances mentales. Elle ne croit qu'en son propre mental; elle se ferme aux conseils des autres ou à tout ce qui est nouveau.

Il est donc très important de devenir conscient de tes croyances car tant qu'elles demeurent inconscientes, elles dirigent ta vie et tu les alimentes sans t'en rendre compte. Quand tu arrêtes de les alimenter, elles redeviennent une simple mémoire disponible selon le besoin.

Pour ce faire, je te suggère fortement de regarder les peurs qui t'habitent étant donné qu'une croyance est toujours reliée à une peur. Il semble plus facile en général de devenir conscient de la peur avant de devenir conscient de la croyance. Par contre, il est possible qu'on devienne conscient d'une croyance et qu'ensuite on voit la peur qu'elle engendre.

Prenons l'exemple d'une personne qui cherche un emploi, mais qui ne réussit pas à s'en trouver. Consciemment, cette personne dit vouloir du travail, mais le fait qu'elle n'obtienne pas ce qu'elle désire indique qu'une croyance mentale inconsciente la bloque. Pour découvrir ce qui empêche la manifestation de son désir, cette personne doit se demander: "Si je me trouvais du travail, que pourrait-il m'arriver de désagréable?" La réponse habituelle à ce genre de question est: "Il ne m'arriverait rien de désagréable puisque c'est ce que je veux. Mon plus grand désir est d'obtenir un travail. Ce serait donc merveilleux." Cette réponse indique que la personne à ce moment-là est en contact avec son désir, et non pas avec la peur qui la bloque.

Pour trouver la peur, elle doit aller encore plus en profondeur en admettant d'abord la possibilité qu'il y ait une peur cachée. La façon la plus rapide de trouver une peur est de se donner le droit d'en avoir une. Ce faisant, une personne s'ouvre pour découvrir l'une ou l'autre des peurs suivantes: peur de ne pas être à la hauteur dans son nouveau travail; peur de ne pas être payée à sa juste valeur; peur de faire profiter d'elle; peur de perdre sa liberté; peur de se tromper et d'avoir un travail ennuyant ou peur de faire rire d'elle comme cela lui est peut-être déjà arrivé, etc.

Supposons que cette personne est très dévouée et qu'elle a peur de faire profiter d'elle. On sait tout de suite que dans le passé, elle a sûrement été très dévouée envers quelqu'un qui a profité d'elle. Cette personne doit absolument devenir consciente qu'elle entretient une croyance voulant qu'une personne qui se dévoue beaucoup pour quelqu'un d'autre fait profiter d'elle. C'est ce qui fait que de telles situations lui arrivent. Ce n'est pas que les autres veulent profiter d'elle, c'est plutôt elle qui crée cette circonstance dans sa vie parce qu'elle y croit. C'est le grand pouvoir de créer de l'être humain. Ce n'est qu'en devenant consciente de sa croyance non bénéfique que cette personne réussira à créer ce qu'elle désire et non le contraire.

Un autre moyen de devenir conscient d'une croyance non bénéfique est de regarder tes habitudes quotidiennes. En général, nos habitudes sont dictées par nos croyances; alors pour chaque chose que tu fais par habitude, demande-toi si c'est vraiment toi qui as choisi cette habitude ou si elle est basée sur une peur. Par exemple, si tu as l'habitude de manger trois repas par jour, est-ce parce que tu as peur de ne pas être en santé? Si tu sautes un repas, as-tu peur d'avoir mal à la tête ou de manquer d'énergie? Si oui, cela signifie que ce n'est pas toi qui décides, ni ton être. C'est plutôt une croyance mentale qui te fait manger tes trois repas par jour. Ton corps peut ne pas avoir besoin de toute cette nourriture.

Pour devenir conscient de tes croyances, tu peux également observer les jugements que tu portes et les critiques que tu fais, en pensée ou en paroles. Je ne m'étendrai pas ici sur ce sujet puisqu'il est traité au chapitre 9 de ce livre.

En plus des moyens précédents, tu peux aussi prendre note de toutes les occasions où tu dis ou penses "il faut que", ou toutes les expressions au conditionnel tel que "il faudrait", "je devrais", "je voudrais", "j'aurais dû", "je n'aurais pas dû", "j'aimerais", etc. Ces expressions dénotent toutes une peur en toi et montrent que même si tu veux quelque chose, tu ne fais rien pour l'obtenir parce que ta tête, ton mental, dit le contraire.

Quand tu dis "il faut que", est-ce vraiment toi qui choisis? Il peut arriver que tu te sois mis dans une situation où tu t'es engagé à faire quelque chose et que le prix à payer, si tu décidais de te désengager, serait trop cher pour toi. Tu t'es alors placé dans une position de "il faut"; dans ce cas, puisque c'est ton choix, c'est bénéfique pour toi. Par contre quand tu deviens conscient que le "il faut" a été décidé à cause d'une croyance mentale au lieu d'être un choix conscient, cela te permet de réaliser qu'encore une fois, ce n'était plus toi qui dirigeais ta vie.

Chaque fois qu'une personne se laisse diriger par ses croyances mentales, elle n'est pas centrée; ce qui signifie ne pas être maître de soi. Quand c'est une croyance qui décide pour nous, la décision ne peut être bénéfique car on doit être centré pour connaître nos vrais besoins.

Imagine ton "être" comme étant le centre de tout, et qu'autour de celui-ci se trouvent le corps mental, ensuite le corps émotionnel et finalement le corps physique. De façon similaire à un oignon, tu as enveloppé ton centre de ces corps pour pouvoir expérimenter dans le monde matériel. Ils n'ont de substance que dans le monde matériel; ils sont une illusion du point de vue spirituel. Un être en harmonie sait facilement ce qu'il veut et sait reconnaître ses besoins. Ces derniers viennent de son centre, ou DIEU intérieur. Ce n'est que par la suite qu'il utilise ses trois corps du plan matériel pour les manifester. C'est ainsi que le matériel est au service de l'être.

Une personne commence d'abord par vouloir quelque chose, un vouloir qui vient de son intuition, du centre d'elle-même. Ensuite, elle éprouve du désir avec son corps émotionnel. Puis elle utilise son corps mental, en se référant à sa mémoire, pour trouver des moyens qui l'aideront à manifester son désir. Finalement, elle utilise son corps physique pour faire des actions concrètes. C'est par la combinaison de ces quatre éléments que peut se manifester un besoin dans le monde physique d'une façon harmonieuse. Malheureusement, une grande partie de nos besoins ne se manifestent pas à cause des blocages créés par nos croyances mentales.

Décoder un malaise ou une maladie est aussi une façon très agréable de découvrir une croyance. Dans mon deuxième livre Qui es-tu? je donne plusieurs explications qui aident à devenir plus conscient de l'attitude mentale qui crée l'état de malaise ou de maladie.

Un malaise ou une maladie dans le corps physique dénote que le flot du courant énergétique est gêné à cet endroit du corps. Ce blocage physique vient d'un blocage émotionnel qui est lui-même occasionné par un blocage mental. Cela signifie que tu désires quelque chose dans ton monde physique mais que ton mental (tes croyances) bloque ce désir en te disant, par exemple, que tu vas manquer d'argent, qu'on ne t'aimera pas si tu fais ça, etc.

La partie affectée du corps physique est directement reliée avec le genre de désir que tu as, même si ce désir est inconscient. Voilà pourquoi tu dois prendre en considération la partie du corps qui te fait mal pour identifier la croyance mentale qui cause le blocage. Prenons l'exemple d'une dame que j'ai rencontrée et qui avait mal à son bras droit. Tout son bras lui faisait mal, surtout la partie du coude. Je lui ai donc demandé: "Si la douleur empirait, qu'est-ce que ça t'empêcherait de faire?" Comme le bras peut être utilisé pour plusieurs choses, je veux savoir par cette question ce qu'elle fait de particulier avec cette partie de son corps. Sa première réponse a été: "Ça m'empêcherait de jouer au tennis." J'ai alors tout de suite su, grâce à sa réponse, que son blocage avait un lien avec le tennis, puisqu'elle n'a pas dit que ça l'empêcherait de faire ses travaux ménagers, ou de prendre son enfant dans ses bras, etc. Ce qu'elle a dit en réalité, c'est: "Mon attitude face à ma façon de jouer au tennis me fait mal." Je lui ai ensuite demandé si elle aimait vraiment jouer au tennis et elle m'a répondu que oui.

Comme je sais qu'un malaise se manifeste pour nous aider à devenir conscient d'une attitude mentale non bénéfique, je lui ai demandé s'il y avait quelque chose dans sa façon de jouer au tennis qui lui déplaisait, ce à quoi elle a répondu: "J'aime jouer au tennis pour le plaisir mais, dans le moment, je joue avec trois autres dames qui jouent de façon très compétitive. On a formé deux équipes et, chaque fois que je joue au tennis, je dois performer parce que je ne veux pas faire perdre ma partenaire. C'est devenu une compétition et ça m'enlève du plaisir."

Ce qu'elle désirait, c'était de jouer au tennis pour le plaisir, mais elle croyait qu'en n'acceptant pas le désir de ses amies, elle les perdrait. Sa croyance: "Je dois faire ce que les autres veulent pour avoir des amies." l'empêchait de jouer au tennis seulement pour le plaisir de jouer. Si elle avait continué de se laisser diriger par cette croyance, elle aurait eu beaucoup de difficulté à faire quelque chose pour son simple plaisir à elle.

Mais cette dame a réalisé à quel point ce qu'elle croyait n'était pas nécessaire et non bénéfique pour elle. Elle en a parlé à ses amies, à savoir s'il était possible de jouer de façon non compétitive, juste pour avoir du plaisir et elles ont fait un compromis. Elles ont accepté de jouer par plaisir tout en ayant une compétition par mois. Tout le monde en est ressorti gagnant, et cette dame n'a pas perdu ses amies. Sa douleur au bras est disparue et elle s'est aperçue que tout ce qu'elle croyait n'était pas nécessairement vrai. Peut-être avait-elle vécu une situation semblable alors qu'elle était plus jeune, et que, n'ayant pas fait ce qu'une amie avait voulu, celle-ci était partie. Toutefois, le plus important est de devenir conscient que ce n'est pas parce qu'un événement s'est produit une fois qu'il se reproduira nécessairement.

Ce qui est agréable quand on devient conscient, c'est que ça aide à régler le problème beaucoup plus vite, non seulement au point de vue physique mais aussi aux niveaux émotionnel et mental.

En devenant plus conscient, tu t'apercevras qu'une croyance n'a pas besoin d'être permanente. Tout ce que tu vis dans le monde matériel est temporaire. Que ce soit au niveau physique, émotionnel ou mental, rien n'est permanent dans le monde matériel. La vie bouge sans arrêt. La permanence n'existe que dans le monde spirituel, mais l'humain confond les deux facilement. Depuis que l'humain a oublié sa nature spirituelle, il pense que son monde matériel est permanent quand en réalité il ne l'est pas. Cette constatation est encourageante car elle t'aidera à réaliser que tu n'as pas besoin de garder les mêmes croyances jusqu'à la fin de tes jours, même si tu les as depuis plusieurs années.

Pour découvrir une croyance non bénéfique, prends conscience de ce que tu désires et pose-toi la question: "Quelle est la pire chose qui pourrait m'arriver si je me donnais le droit de manifester mon désir?" Souviens-toi que lorsque ton désir ne se manifeste pas, c'est

qu'il est bloqué par une peur. Ne te fais pas avoir par ton mental qui dit: "Non, non, je n'ai pas peur, je le désire vraiment; il n'y a aucun blocage." Donne-toi le droit d'avoir un blocage. C'est ainsi que tu deviens conscient de la croyance qui a pris le dessus sur toi.

Un autre moyen pour découvrir une croyance non bénéfique est de vérifier si tu as déjà connu une personne qui manifestait ce désir mais qu'il lui arrivait quelque chose que tu as jugé de désagréable. Tu as donc peur qu'il t'arrive la même chose.

Après cette étape, la partie la plus importante du processus est d'accepter que tu as cru à cela un jour. Ceci est vraiment indispensable si tu veux parvenir à une transformation mentale. Si tu t'en veux d'avoir cru à certaines choses, tu vas y croire encore davantage; moins tu acceptes quelque chose, plus ce quelque chose se fixe en toi et plus il devient permanent. Par contre, plus tu donnes la permission à cette chose d'être ce qu'elle est, ce qui vient du principe de l'amour, plus cette chose commence à bouger. La vie est un processus de transformation continue; pour qu'il y ait de la vie, il doit y avoir de l'amour.

Il est important aussi d'accepter que tu as cru à cela plus jeune suite à une expérience qui t'a fait souffrir ou qui a fait souffrir quelqu'un que tu aimais. La seule raison pour laquelle tu as décidé d'y croire était parce que tu ne voulais pas souffrir ainsi par la suite. Ta motivation était bonne à ce moment-là. Ce dont tu deviens maintenant conscient et que tu ne savais pas au moment où tu as décidé d'y croire, c'est que tu n'avais pas besoin d'avoir cette peur pour que cette souffrance ne se reproduise plus. Au moment où tu as vécu cette expérience, tu as cru qu'il était très important pour toi de te protéger.

Accepte cette croyance comme tu accepterais de trouver un vieux vêtement qui ne t'est plus utile, que tu ne portes plus dans le fond de ta garde-robe. Trouverais-tu logique ou intelligent de t'en vouloir d'avoir acheté ce vêtement il y a plusieurs années? Non. Tu sais qu'au moment où tu l'as acheté, tu en avais besoin, tu l'aimais, tu avais une bonne raison de l'acheter. Tout ce qu'il te reste à faire, c'est te défaire de ce vêtement devenu inutile. C'est la même chose avec tes croyances qui ne te sont plus utiles.

Pour savoir si une croyance t'est utile ou non, regarde le genre de résultat qu'elle t'apporte.

Si le résultat n'est vraiment pas agréable pour toi, il est clair que cette croyance ne t'est plus utile. Tu n'as donc qu'à lui parler comme si tu parlais à une autre personne parce qu'une croyance est vraiment comme un personnage que l'on a créé dans notre dimension mentale. Explique-lui qu'elle t'a été utile pendant un certain temps mais que maintenant, tu lui demandes de retourner en toi en tant que mémoire qui ne servira qu'à te souvenir qu'un jour il t'est arrivé tel incident et que tu l'utiliseras au besoin.

Tu ne veux plus que cette croyance dirige ta vie, qu'elle t'empêche de faire des choses de peur que ledit incident se reproduise. Tu apprends ainsi à reprendre ta place et tu demandes à ta croyance d'en faire autant. Tu vas découvrir que l'être humain centré, qui est en harmonie avec lui-même, dirige son mental au lieu de se laisser diriger par lui. Le mental ou l'intellect n'a jamais été créé pour diriger l'être puisqu'il ne sait même pas comment le faire. Ça ne fait pas partie de ses fonctions. N'oublie pas: le mental a été créé pour pouvoir mémoriser des choses et ainsi nous aider à analyser, à philosopher, à juger. Pour ce faire, nous avons besoin de la mémoire.

En appliquant les moyens énumérés pour découvrir tes croyances, tu constateras une nette différence au niveau de tes peurs. Étant donné que la peur est issue d'une croyance, tu fais le même processus avec ta peur qu'avec ta croyance. Tu te donnes le droit d'avoir cette peur, tu lui donnes le droit de faire partie de toi pour l'instant. Mais ce processus ne se fait pas du jour au lendemain; tout dépend à quel point elle est ancrée en toi. Donne-toi le droit de prendre tout le temps nécessaire pour te libérer graduellement de cette peur ou de cette croyance.

C'est souvent au moment où la souffrance engendrée par la peur devient trop difficile à supporter que les gens se libèrent plus rapidement de leurs croyances. Au début, grâce à ta peur, tu éprouves une certaine satisfaction du fait d'avoir l'impression de ne pas souffrir. Mais éventuellement, la souffrance et la peur finissent par être plus fortes que la satisfaction passagère de ne pas souffrir.

Prenons l'exemple d'une personne qui a peur de s'affirmer, de faire ses demandes, par peur de se faire rejeter, de se faire dire non. Sa peur fait en sorte qu'elle ne dit rien et l'empêche de faire ses demandes. Elle ne court donc aucun risque de se faire rejeter. Elle en retire une certaine sécurité croyant être plus acceptée par son entourage en disant ce qu'ils veulent. Elle agira ainsi jusqu'au jour où la souffrance causée par le fait de ne pas parler sera plus forte que la sécurité retirée par le fait de ne pas se sentir rejetée en se taisant.

C'est à ce moment que les gens font les progrès les plus rapides puisqu'ils ne voient plus l'avantage qu'ils auraient à conserver leurs peurs ou leurs croyances. Ça devient beaucoup plus facile de faire des actions contraires à celles qu'ils faisaient quand la peur gagnait. C'est un moyen qui nous aide à nous défaire graduellement de croyances devenues inutiles car toute croyance influence notre comportement, nous fait agir d'une certaine façon dans notre quotidien. Donc, en commençant par agir différemment de ce que tu faisais auparavant dans une situation donnée, tu t'apercevras que ce n'est plus ta croyance antérieure qui dirige ta vie.

Livret: Les peurs et les croyances

Quelques questions et leur réponse

Toujours exprimer nos peurs n'est-il pas une façon de les activer?

Il y a une différence entre exprimer une peur et en parler sans cesse. Quelqu'un se complaisant dans ses peurs les active effectivement. Les exprimer veut dire en devenir conscient, leur donner le droit d'être là présentement, ne pas se critiquer pour avoir créé ces peurs, les accepter et être capable ainsi d'en parler sans se juger et sans avoir peur d'être jugé.

Depuis plusieurs années, je n'arrive pas à prendre une décision. Une journée je veux, le lendemain, pas du tout. Je remets tout en doute. Je me dis parfois que ça doit être la crise de la quarantaine. Quand j'ai une idée, je ne l'aime pas assez pour y mettre de l'énergie. Je me dis toujours: "Un jour j'aurai une bonne idée et je vais sauter dessus". Mais le doute est toujours là. Je crois que j'ai trop peur de me tromper et je ne fais rien. Que me conseillez-vous?

D'après votre question, je constate que vous êtes conscient de votre peur. C'est déjà une partie du problème qui est résolue. Maintenant, il est impératif pour vous de passer à l'action. Je vous suggère de prendre n'importe quelle idée et de faire au moins une action à tous les jours afin de réaliser cette idée. Vous ne pouvez pas vous tromper, vous ne pouvez que vivre des expériences. Si, après quelque temps, cela ne répond pas à un besoin, suivez une autre idée.

En général, les personnes qui ont peur de se tromper voudraient avoir tous les détails de leur plan d'action avant d'entreprendre quoi que ce soit. Elles veulent s'assurer qu'elles obtiendront le résultat désiré. Cela s'appelle vouloir contrôler l'extérieur et cette attitude dénote une peur. La personne qui a la foi ne planifie pas tout d'avance. Elle planifie le début de son projet et fait des actions, en ayant en tête où elle veut se rendre. Elle accepte d'être guidée par son **DIEU** intérieur en cours de route. Elle accepte aussi qu'elle ne peut contrôler toutes les personnes et situations autour d'elle. C'est ce qu'on appelle "lâcher prise", c'est-à-dire ne pas baser son bonheur sur le résultat, mais bien sur les expériences vécues en cours de route.

Allez-y, foncez, commencez par des petites actions si vous voulez, mais passez à l'action!

Comment faire pour identifier une peur particulière?

En s'observant davantage et en utilisant la question suivante: *"Quel est le pire qui pourrait m'arriver si...?"*

Par exemple, s'accuser ou accuser quelqu'un d'autre cache toujours une peur. Prenons une personne qui accuse régulièrement son conjoint de trop dépenser. Pour identifier sa peur, elle doit se demander: *"Quel est le pire qui pourrait m'arriver s'il continuait à dépenser?"*

Un autre exemple: une personne n'arrive pas à passer à l'action pour faire quelque chose qu'elle désire. Elle s'accuse d'être lâche, lente ou incapable, etc. Elle aussi doit se demander: *"Quel est le pire qui pourrait m'arriver si je passais à l'action?"* Réponse possible: *"Je pourrais me tromper."* Elle doit poursuivre en se demandant: *"Et si je me trompais, quel est le pire qui pourrait m'arriver?"* Réponse possible: *"Je pourrais faire rire de moi."* Elle doit continuer ainsi jusqu'à ce qu'elle sente avoir touché à la peur profonde derrière son comportement. Avec ces questions, elle arrivera facilement à trouver que sa vraie peur est celle de ne pas être aimée. Voilà pourquoi il est possible d'affirmer que la peur fait obstacle à l'amour.

Une fois la peur trouvée, vous découvrez par le fait même votre croyance. Vous devez ensuite vérifier si cette croyance est bien fondée. Êtes-vous bien sûr que cela se passera ainsi? Vous constaterez que votre peur est irréaliste car elle est basée sur une croyance non bénéfique pour vous. Il vous sera alors beaucoup plus facile d'adopter une nouvelle croyance qui vous mènera au résultat désiré.

Une peur peut-elle avoir une utilité?

Définitivement! C'est surtout au moment où elle a été créée qu'elle nous a été utile. Le problème apparaît lorsqu'on la garde même si elle ne nous est plus utile. Une personne intelligente ne garde rien d'inutile. Tout ce qu'elle a dans son monde matériel doit être utile. Si nous ne pouvons trouver une utilité à quelque chose, nous devons nous en défaire. Une peur nous aide aussi à découvrir une croyance inconsciente qui n'est plus bénéfique pour nous.

D'autre part, une peur peut nous être utile pour découvrir un désir inconscient. Par exemple, derrière la peur d'avoir un blanc de mémoire en parlant en public, se cache le désir d'avoir confiance en soi et de pouvoir parler en public avec assurance. Derrière toute peur se cache un désir non satisfait. Le fait d'être conscient du désir vous aide à savoir sur quoi concentrer vos pensées et actions à la place de mettre l'accent sur la peur qui bloque la manifestation de ce désir.

Une peur peut aussi aider à prendre une décision. Lorsque vous avez deux possibilités ou plus et que vous hésitez à vous décider, regardez si un des choix est basé sur une peur quelconque. Vous saurez alors que ce n'est pas le bon choix. Voici un exemple: supposons que vous êtes invité à une soirée. Vous hésitez entre vous reposer chez vous ou aller à cette soirée. Ne pas y aller parce que vous avez peur de vous y rendre seul, pour quelque raison que ce soit, serait basé sur une peur: cela serait donc la mauvaise décision.

Si, d'autre part, vous y allez juste parce que vous avez peur de déplaire à ceux qui vous ont invité en n'y allant pas, ou parce que vous avez peur d'un jugement quelconque, y aller serait alors la mauvaise décision.

Le fait de voir l'utilité d'une peur aide beaucoup à l'accepter, à lui dire merci, à se donner le droit de l'avoir. Comme c'est l'étape la plus importante pour s'en libérer, il est sage de l'envisager ainsi.

Livre: Le cancer, Un livre qui donne de l'espoir

Chapitre 4 – La peur et ses effets

Quand j'ai appris que l'adrénaline aidait à produire de l'inflammation, ce qui en fait stimule les cellules nocives à se multiplier, j'ai tout de suite fait le lien entre la peur et le cancer. Voilà une autre réponse à *pourquoi maintenant?*

Effets de la peur sur le corps	Utilité
Hausse du taux d'adrénaline	Avoir le surplus d'énergie nécessaire pour faire face au danger.
Accélération du rythme cardiaque .	1) La circulation du sang est accélérée, augmentant ainsi l'apport d'oxygène vers les tissus tout en les débarrassant des déchets de l'organisme. 2) Le sang est aussi détourné des parties du corps, où sa présence est moins vitale, vers les grands muscles tels que ceux des cuisses et des biceps, ce qui aide le corps à se préparer à l'action.
Intensification de la respiration .	1) Les tissus ont besoin d'un apport d'oxygène supplémentaire pour se mettre en condition d'agir.
Augmentation de la transpiration .	Rendre la peau plus glissante, plus insaisissable pour un ennemi, et refroidir le corps pour freiner toute élévation anormale de la température du corps (hyperdermie).
Autres effets physiologiques : 1. Dilatation des pupilles 2. Diminution de la salivation 3. Système digestif ralenti 4. Contraction musculaire	1. Laisser pénétrer plus de lumière. 2-3. L'énergie est conservée pour faire face au danger potentiel. 4. Préparer le corps à faire face ou à fuir telle ou telle situation.

Quand un danger quelconque est perçu ou anticipé, le cerveau envoie un message à une partie de notre système nerveux, appelé le *système nerveux autonome*. Celui-ci se subdivise en deux ramifications: le *système nerveux sympathique* et le *système nerveux parasympathique*. Ces deux composantes du système nerveux autonome sont directement impliquées dans le contrôle du niveau d'énergie du corps et dans la préparation à l'action.

Pour simplifier, disons que le système nerveux sympathique est le système lié au « faire face ou fuir » qui libère de l'énergie pour mettre le corps en condition de réagir, tandis que le système nerveux parasympathique est le système qui aide à ramener le corps à son état normal.

Le tableau ci-dessus démontre entre autres ce que notre système nerveux sympathique met en branle aussitôt qu'un danger se présente, et ce, bien avant que notre conscience puisse être au courant, pour nous aider à fuir ou à attaquer. On peut ainsi se rendre compte à quel point la création de l'espèce animale et humaine est intelligente. À noter que ce phénomène automatique se produit depuis le début des temps.

Voilà ce que les gens éprouvant une peur viscérale vivent une grande partie de leur vie. La peur dont je faisais mention dans les exemples donnés précédemment n'est pas une peur réelle en soi, c'est-à-dire qu'il n'existe aucune présence d'un danger imminent. La peur irréaliste est complètement imaginaire, mais le corps n'étant pas en mesure de faire la différence entre une peur réelle et irréaliste, met tout le système en branle pour faire face au danger pressenti.

Tu comprends maintenant pourquoi les gens qui vivent beaucoup de peurs paraissent souvent fatigués. Ils demandent en effet beaucoup trop d'efforts à leur système. Quand une personne est plus souvent en état de peur qu'en état de sérénité, elle produit beaucoup d'adrénaline et use en plus son système immunitaire. Les recherches scientifiques ont prouvé que celui-ci est beaucoup plus fort chez une personne sereine, en paix. Les orientaux savent cela depuis très longtemps et c'est pour cette raison que la recherche de la paix intérieure et de l'équilibre est à la base de leur médecine.

En même temps, je suis sans cesse émerveillée de constater à quel point le corps peut être solide. Avant que le cancer ou une autre maladie importante se déclare, le corps a tenu le coup pendant de nombreuses années. Bref, avant que les cellules perdent le contrôle et ne puissent plus remplir leur tâche correctement.

On peut donc en conclure que si le cancer arrive plus tôt, c'est que la personne avait de plus fortes peurs et qu'elle demandait ainsi plus de travail à tous ses systèmes, lesquels ont fini par s'affaiblir. Il se peut de plus que ces mêmes peurs aient été vécues depuis plus d'une vie. En effet, aussitôt qu'un système est mis en branle, il affecte directement tout le reste du corps. Le corps est tellement intelligent qu'il connaît la limite de la personne et qu'il donne l'ordre au système nerveux parasympathique de prendre la relève. En ce qui concerne les peurs, quand le système nerveux parasympathique, qui a comme fonction de rétablir le corps à son état normal, devient trop usé, trop fatigué, la personne demeure dans son état de stress et de peur plus longtemps que la normale.

Mais, tout comme le cancer, nous pouvons affirmer que la personne qui a de plus en plus de peur, n'étant pas assez consciente de ce qui se passe en elle, va au-delà de ses limites, au même titre que les cellules nocives continuent à se reproduire au-delà de leur territoire, dépassant elles aussi leurs limites.

Comment développer le senti

Livre: Écoute ton corps tome 1

Chapitre 6 - Couper les cordons/ Le pardon

Ce chapitre est considéré comme étant l'un des plus importants de ce livre, car il renferme des principes fondamentaux pour l'être humain. Il serait donc sage que tu y apportes une attention particulière. La compréhension avec le cœur de cette matière pourra transformer complètement ta vie.

Ce que j'entends par *cordons*, ce sont des *liens invisibles* formés depuis ta naissance. Ce sont des rancunes bien enfouies tout au fond de toi. Ces liens ont été créés par tes réactions envers quelqu'un qui représentait une autorité dans ta vie : père, mère, grand frère, grande sœur, grands-parents, oncle, tante, gardienne, voisin, éducateur, etc. La moindre chose que tu aies refusé d'accepter dans la façon *d'être* de ces gens a donné naissance à un lien invisible avec chacun d'eux. Qui, d'après toi, s'est montré très présent dans ta vie, de la naissance à sept ans, et qui a agi tel un parent ? Celui-ci aura forcément eu beaucoup d'influence dans ta vie.

De la naissance à sept ans, l'instinct de l'enfant se révèle plus fort que son intuition. Il ne raisonne pas. Il accepte les choses telles qu'elles lui sont présentées. Cependant, l'enfant prend plusieurs décisions en fonction de son plan de vie, pour la plupart inconscientes.

La première décision de ta vie fut de choisir tes parents. En les choisissant, tu consentais à les avoir comme modèles pour apprendre à aimer, ainsi que de les accepter tels qu'ils étaient. Or dès la naissance, tu aurais volontiers changé certains traits de leur caractère car une partie de leur façon d'être te dérangeait et te faisait réagir. Chaque attitude non acceptée a formé un lien. Ce lien invisible et omniprésent entre vous a occasionné une irritation intérieure. Ce lien est justement présent pour te faire signe que tu es devenu exactement ce que tu n'aimes pas chez tes parents. Voilà ce que tu devras apprendre d'eux. Ils sont dans ta vie pour t'aider à voir ce que tu n'acceptes pas encore de toi.

J'appelle ce lien un cordon car ce dernier emprisonne celui qui en veut à celui envers qui il réagit. Attachées ensemble, ces deux personnes sont autant prisonnières l'une que l'autre dans leur difficulté à exprimer l'amour véritable.

Toute attitude non acceptée qui crée ce cordon, continue par la suite à se répéter dans ta vie. Supposons que ton père ait été une personne renfermée ; il n'exprimait jamais ses sentiments, se retirait dans son coin et préférerait ne parler à personne. Les conversations étaient quasi inexistantes ; il n'a jamais su te révéler son amour pour toi. Dans la mesure où tu n'as pas accepté cette attitude, tu as laissé la frustration s'emparer de toi. Regarde-toi maintenant. Observe bien ta vie. Te dévoiles-tu aux gens ? Dis-tu exactement ce que tu penses lorsque tu t'exprimes ? Ou bien racontes-tu ce que l'entourage veut entendre ? Tu vois, tu es devenu exactement comme ton père ! Sa copie conforme, rajouteront certains et ce, même si les circonstances sont différentes.

Supposons maintenant que tu avais une mère qui se mêlait de tes affaires. Elle te limitait dans ton espace. Elle te surprotégeait et te disait sans cesse quoi faire et ne pas faire. C'était inacceptable selon toi et tu te sentais étouffé. Regarde comment tu agis maintenant. Fais-tu la même chose ? Si tu doutes d'être ainsi, demande à des personnes proches - celles qui te connaissent bien - ce qu'elles perçoivent de toi. On ne pourra s'empêcher de te répondre que tu es le vrai portrait de ta mère.

Si tu refusais d'accepter l'autorité de ton père, tu l'as maintenant acquise. Elle fait désormais partie de ta personnalité. Tu l'exprimes peut-être différemment, mais elle est (ou demeure) bien présente.

Tu n'acceptais pas la soumission de l'un ou l'autre de tes parents ? Regarde bien comment tu te comportes dans la vie. Accomplis-tu quelque chose toujours par choix ou parce qu'on t'y oblige ?

Ta mère était-elle une maniaque de la propreté ? Et toi, te laisses-tu déranger par le désordre ou la malpropreté ? C'est du pareil au

même.

Suite à cette énumération, tu parviendras peut-être à trouver un trait de caractère que tu n'acceptais pas de ta mère mais dont on ne trouve aucune trace dans ton comportement actuel. « *Pas du tout, c'en est d'ailleurs tout le contraire!* », t'empresserais-tu de répliquer. Je te répondrais que tu t'efforces tellement à agir à l'opposé, afin d'éviter de lui ressembler, que tu t'empêches d'être toi-même. As-tu réalisé la somme d'énergie que cela requiert à vivre à l'opposé de sa vraie nature? Tout ce que tu réussis à faire, c'est d'être en réaction à ce que tu n'as pas accepté. Dans ce cas, le lien – le cordon – sera beaucoup plus difficile à rompre car tu dois devenir conscient de ce lien avant de pouvoir le gérer.

Agir ainsi, c'est aller à l'encontre de la grande loi de l'amour. Tant et aussi longtemps que tu chercheras, consciemment ou non, à vouloir être quelqu'un d'autre pour fuir la ressemblance des gens qui t'ont influencé, tu n'atteindras jamais la paix intérieure. Tes buts personnels ne seront qu'un amas de projets confus et ta présence sur Terre se résumera en un simple égarement.

La situation la plus difficile à accepter est celle impliquant un abus quelconque, telle la violence physique ou psychologique. Si tu n'as pas accepté d'avoir été battu, par exemple, en pensant que l'on a agi injustement envers toi, ou que l'on t'ait fait violence, tu devras à tout prix rompre ce lien avant que le venin ne s'empare de toi. Tu n'as par contre peut-être encore jamais ressenti le besoin de t'exprimer violemment, soit physiquement, en pensée ou en paroles, mais en cherchant tout au fond de toi, il y a probablement une violence prête à éclater, selon le moment où se présentera une opportunité. Puis un jour, elle te fera agir avec regrets et remords. Tu tentes peut-être de tout garder en toi. Ce combat intérieur s'éternisera et ne fera de toi qu'une victime. La seule façon d'en sortir vainqueur est de rompre ce lien de façon concrète.

Constate que tout ce qui n'a pas été accepté se répète continuellement dans ta vie. Ainsi, tu provoques la présence de gens (membres de la famille, partenaire, enfant, patron, amis, voisin, etc.) qui te dérangent constamment par leurs agissements ou leur attitude. Inévitablement, tu finis toujours par les attirer. Ils se présentent néanmoins dans ta vie pour attirer ton attention sur ce que tu n'as pas accepté de tes parents, et par conséquent ce que tu n'acceptes pas en toi. De plus, cela se reproduira jusqu'à ce que tu comprennes qu'il existe un lien quelque part qui n'a pas été rompu. Souviens-toi que tu attires tout ce qui t'arrive ainsi que toutes les personnes qui se trouvent sur ton chemin pour t'aider à devenir conscient de ce que tu acceptes ou non de toi.

Or, tu dois apprendre à aimer malgré l'indifférence, malgré la violence, malgré la surprotection et malgré l'injustice, la trahison et le rejet. Si dans ta jeunesse tu te sentais rejeté, que tu croyais qu'on se serait volontiers passé de toi, qu'on ne t'acceptait pas tel que tu étais, voire qu'on ne t'aimait pas, tu vivras alors du rejet toute ta vie. Tu te sentiras souvent rejeté par les gens autour de toi. C'est pourquoi tu dois couper tous les cordons afin de pouvoir progresser dans ton évolution.

Imaginons par exemple que tu sois un jeune parent; comment agis-tu, quelle attitude démontres-tu envers tes enfants? Il t'arrive certainement de les réprimander, de les reprendre, de leur donner des sanctions en ajoutant des commentaires quelque peu blessants, n'est-ce pas? Tout ça au nom de l'amour, me diras-tu. Tu les aimes, mais tu veux également leur faire comprendre ce qui est bon pour eux. Il est par ailleurs fréquent de voir les parents perdre patience. C'est parce qu'ils ne s'y prennent pas de la bonne façon. Ils n'aiment pas avec leur cœur, tout comme leurs parents qui n'ont pas eu l'opportunité d'apprendre à le faire. Cependant, il est important de ne pas te culpabiliser, car quelle que soit ta façon d'aimer, ton degré d'amour est tout aussi important. Deviens simplement conscient qu'aimer avec sa tête est plus souffrant qu'aimer avec son cœur. Le premier est basé sur la peur et n'apporte qu'émotions et déceptions tandis que le deuxième est libérateur et apporte à l'opposé la paix intérieure ainsi que l'harmonie avec notre entourage.

Pour parvenir à rompre ce lien avec tes parents et à enfin devenir toi-même, tu dois accepter que tes parents ou les gens qui les représentaient ont fait de leur mieux et ce, au meilleur de leurs connaissances. Ils t'ont aimé du mieux qu'ils savaient à ce moment-là. En effet, ils ne pouvaient t'en donner davantage car c'est la seule forme d'amour qui leur avait été enseignée. Ils agissaient de cette façon en croyant eux aussi que c'était pour ton bien.

L'indifférence exprimée par certains parents peut d'ailleurs se révéler un synonyme de confiance, le réalises-tu? On fait tellement confiance à son enfant qu'on le laisse libre de faire ses choix et de vivre sa vie. L'enfant peut croire que c'est de l'indifférence, alors que ça s'avère une grande preuve d'amour. Alors, pourquoi devrait-on croire qu'obligatoirement on nous délaisse? Regardons de plus près notre interprétation des faits; elle est souvent fausse, étant influencée par nos blessures.

Les parents dits « critiqueurs » sont en général ceux qui voient trop grand pour leur enfant. Selon leur perception, leur enfant devrait les dépasser, leur être supérieur quant à la réussite de leur vie. Ils ne peuvent donc tolérer le voir accomplir quelque chose à moitié. Ils espèrent trop, vivent beaucoup d'attentes. Ce genre de parent souhaite la plupart du temps manifester ses rêves laissés en plan à travers son ou ses enfants. Il y a malgré tout de l'amour derrière chaque critique, puisqu'ils considèrent leur enfant comme étant capable d'accomplir de grandes choses.

Nombreux sont les parents qui feront tout pour éviter que leurs enfants ne subissent le même sort qu'eux. Un homme soumis, plutôt faible devant l'adversité pourra utiliser de la violence envers ses enfants afin qu'ils deviennent forts et insensibles, comme il souhaiterait l'être. Il réagit ainsi par amour, n'est-ce pas? Il utilise la violence contre ses enfants, simplement parce qu'il ne s'aime pas et rejette sa propre vie, sa vie de résigné. La mère super exigeante et contrôlante envers sa fille illustre bien la même situation. Elle exigera la réussite totale dans tout ce qu'entreprendra cette dernière, afin de lui assurer une vie meilleure que la sienne.

Le vœu le plus cher de la plupart des parents est que leur enfant possède plus qu'eux ou devienne mieux équipé pour affronter la vie. De là naissent les grandes attentes irréalistes. Toute protection démesurée ou sévérité excessive est une manifestation d'un grand amour possessif. Plus on craint, plus on aime avec sa tête.

Souviens-toi de la définition de l'amour : **AIMER, c'est ACCEPTER ce qui est, même si tu ne comprends pas et même si tu n'es pas d'accord.** Il n'y a pas un enfant qui soit complètement en accord avec la notion d'amour de ses parents, parce que chaque personne est unique. En réalité, tout enfant aurait préféré être aimé autrement, quel que soit son niveau social. Il aurait aimé que ce soit avec plus ou moins d'affection ou plus ou moins d'attention, etc. Néanmoins, on ne peut changer personne. Chaque parent a sa façon d'être. Ils sont ce qu'ils sont, selon ce qu'ils ont appris et selon le plan de vie du parent et de l'enfant.

Toi, tu as maintenant l'opportunité d'apprendre qu'il existe une forme d'amour nettement plus élevée que l'amour possessif. L'être humain a ignoré pendant des années l'existence de son potentiel intérieur. Son amour ne dépendait que des gens autour de lui. Alors, comment aurait-il pu enseigner ce qu'il ne connaissait pas ?

Si tu fais le bilan de tout ce que tu aurais aimé changer chez tes parents, si tu te souviens de tous les désaccords et les reproches encaissés te faisant vivre de la rancune voire de la haine, tu constateras qu'au fil des années, ton cordon a pris des proportions démesurées. Au fur et à mesure que tu constateras l'amour qui motivait chaque geste, chaque parole, tu couperas peu à peu ce cordon, jusqu'au jour où tu déborderas d'amour pour eux. Pour y arriver, tu dois en premier lieu accepter les moyens utilisés par tes parents, même si tu n'es pas d'accord avec leur attitude et leurs comportements. Tu les percevras différemment - avec tes yeux d'amour - et tu réaliseras combien ils t'aimaient, et surtout à quel point ils ne s'aimaient pas eux-mêmes, étant incapables de se voir à travers toi.

Chaque rancune que tu gardes en toi contre les gens qui t'ont blessé ou marqué par leur influence, s'imprime et forme un lien qui t'emprisonne. C'est une des causes probables de l'insatisfaction que tu ressens intérieurement. Maintenant que tu sais qu'il existe autre chose de tellement plus extraordinaire que ce que tu vis en ce moment, face à ces gens, ne crois-tu pas qu'en te libérant tu permettrais à ton cœur de s'ouvrir davantage et à ton âme de grandir ?

Pour rompre ce lien, il ne s'agit pas nécessairement de comprendre le parent: ça, c'est travailler avec sa tête. Il suffit de vivre le sentiment d'amour que cette personne éprouvait pour toi à ce moment-là et qui s'exprimait par des attentes irréalistes. C'est à l'intérieur de toi que se dissimule ce sentiment et non dans ta tête. Mets ce raisonnement de côté et sers-toi de ton cœur. Tu dois aller au-delà du raisonnement suivant : « *C'est vrai, leur vie n'était pas facile. Leur famille était nombreuse. Ils étaient pauvres. Ils vivaient des choses difficiles* ». Les gens aiment utiliser leur tête, ce qui en fait les rassure tellement, qu'ils en oublient leur cœur. Lorsque tu accepteras vraiment combien tes parents t'ont aimé (même si ce n'était qu'avec leur tête), tu ressentiras de plus en plus de compassion et un grand élan d'amour pour eux.

Il se peut aussi que tu aies conservé des liens – cordons – avec certains de tes professeurs. Peut-être es-tu devenu exactement comme l'un d'eux ? Examine ce qui a pu te déranger, te faire vivre des émotions, de la colère. Ensuite, vérifie à quel point cette rancune affecte ta vie professionnelle. En effet, les liens formés durant l'éducation scolaire affectent les relations en lien avec la vie professionnelle tandis que les liens formés dans la vie familiale affectent plus tard les relations intimes, amicales et sociales.

Depuis ta jeunesse, tu as été si souvent en réaction avec ces gens et tellement préoccupé par la crainte de leur ressembler, que tu as négligé de demeurer toi-même. Cet être extraordinaire qui existe en toi est là, mais souffre pourtant de ne pas être découvert et reconnu. N'entends-tu pas les appels de ton âme ? Tu es le seul qui puisse la libérer de ses chaînes, de son isolement. Elle a besoin d'évoluer, de respirer et d'avoir son espace, tout autant que ce qui existe.

Si tu continues de garder rancune contre tes parents ou contre une autre personne, c'est que ton ego te domine. Tu refuses d'accepter, croyant que tout est injuste et insensé. Cette rancune peut devenir de la haine, ce qui signifie que le cordon vous reliant devient de plus en plus volumineux. Mais vois-tu, le prix à payer sera très élevé car tu continues en effet de t'attirer les mêmes situations. Ça te coûte très cher dans tes relations, dans la façon de recevoir l'amour, dans ton bonheur ainsi qu'aux plans de ton énergie et de ta santé. Ton corps, par le biais de ta superconscience ne cessera de t'envoyer des signaux à l'effet que tes actions et tes attitudes dans le moment enfrennent les lois de l'amour. Tu ne peux définitivement pas y échapper ou toujours t'en sauver.

Si tu es l'aîné de la famille, tu auras fort probablement plus de cordons avec tes parents que les autres enfants. C'est souvent celui qui aura eu le moins d'espace, dans le sens de le laisser être, car on le voulait parfait pour qu'il puisse être un bon exemple pour les futurs frères ou sœurs à venir. On a donc dû être généralement plus exigeant envers lui. Si l'un ou l'autre des parents avait préféré un garçon plutôt qu'une fille, ou vice versa, ça indique que l'un ou l'autre croit qu'il n'a pas réussi sa vie en tant qu'individu. En l'occurrence, il se pourrait que tu ressenties un sentiment de rejet, mais sache que ce n'est pas par manque d'amour: c'est ton parent qui n'aime pas sa propre vie.

Sois fort et courageux. Regarde une situation à la fois, une journée à la fois et, progressivement, tu finiras par couper tous les cordons qui t'étouffent, voire t'en libérer une fois pour toutes.

Un cordon auquel on se trouve fréquemment confronté est celui concernant l'attitude face à l'argent. Pourquoi ? Parce que pour les générations précédentes, l'argent prenait une très grande place, dans le sens qu'il fallait absolument économiser. Leur bonheur dépendait en grande partie de leurs biens matériels car l'argent était synonyme de sécurité. Nos parents ont donc voulu nous inculquer cette valeur, nous apprendre à faire de l'argent, et à l'économiser, croyant que ça nous rendrait heureux et collaborerait à notre

sécurité. Telle a été leur notion d'amour. Si tu es porté à tout mettre ton argent dans des fonds de placement ou à tout dépenser, tu es probablement en réaction face à l'attitude de tes parents car tu n'as pas découvert l'équilibre.

Tu vois, quelle que soit la situation, il y a toujours possibilité de voir qu'au fond, tes parents t'aimaient. Selon les grandes lois naturelles, il est impossible pour des parents de ne pas aimer leurs enfants, tout comme il est impossible pour les enfants de ne pas aimer leurs parents. Cet amour est d'une importance capitale pour tout un chacun. Le grand problème est que la plupart des gens ne savent pas comment exprimer cet amour. Il y a certaines personnes qui vont jusqu'à affirmer qu'elles haïssent leurs parents ou qu'ils leur sont indifférents; alors qu'en réalité c'est leur souffrance qui a fini par atteindre un degré très élevé. Souviens-toi que la haine est synonyme d'un grand amour déçu.

La seule solution pour couper tout cordon, quel qu'il soit, afin de nous libérer de nos rancunes et de notre haine, est le PARDON véritable.

Celui-ci ne peut s'effectuer, qu'à la condition d'être avant tout capable de reconnaître notre responsabilité.

Reconnaître (prendre) ta responsabilité signifie accepter que tout ce qui arrive dans ta vie est ta création - le fruit de ton DIEU intérieur - lequel met en mouvement des situations pour que tu puisses devenir conscient des aspects de toi que tu n'as pas encore acceptés. Plus la souffrance est grande, plus c'est un signal que ton âme souffre et qu'il est devenu très urgent que tu voies cet aspect de toi pour enfin l'accepter.

Je te rappelle que l'amour véritable se manifeste quand on accepte une attitude quelconque, même si on n'est pas d'accord. C'est toujours le seul moyen pour parvenir à s'aimer et à aimer les autres tels qu'ils sont. C'est se donner le droit d'être humain mais également donner le droit aux autres de l'être. Ainsi, tu pourras accepter d'avoir été ce que tu as jugé de l'autre.

Le fait de prendre ta responsabilité va t'aider à ressentir de la compassion pour l'autre, contribuant ainsi à te réconcilier. Progressivement, tu deviendras conscient que la personne que tu as jugée et condamnée t'a également jugé pour la même chose, même si tu n'es pas conscient de lui avoir causé du tort.

Par la suite, il te reste à te donner le droit d'en avoir voulu à cette personne, en constatant que c'est une réaction normale et humaine pour quiconque éprouve une grande souffrance. La dernière étape consiste à t'accepter, t'accueillir dans le fait que ton attitude ait contribué à faire souffrir l'autre. **Voilà le vrai pardon de soi.**

Chapitre 14 - Savoir exprimer tes émotions

Voilà un chapitre que tu attendais sûrement avec impatience : comment exprimer tes émotions. Si tu as mis plusieurs éléments en application depuis le début du livre, il te sera certainement plus facile à ce stade-ci d'exprimer une émotion dans l'amour et dans l'acceptation.

Mais d'abord, qu'est-ce qu'une **émotion**? C'est un trouble, une agitation passagère provoquée par une cause extérieure ou issue de nos croyances. La majorité de nos émotions proviennent de nos attentes, lesquelles sont présentes suivant notre ignorance à pouvoir aimer correctement et véritablement. L'amour guérit et la haine détruit! En ce sens, plus l'émotion provient de la haine et plus elle détruit son maître de façon violente.

La distinction avec un **sentiment**, c'est que celui-ci consiste en la capacité de sentir ce qui se passe en soi et ce, sans qu'il n'y ait interférence avec un quelconque jugement de valeur. Autrement dit, il nous est possible de sentir quelque chose de bénéfique ou de non bénéfique, sans pour autant que ce sentiment ne soit qualifié de bien ou de mal. Par exemple, on peut éprouver une grande peur face à une situation quelconque et la sentir en soi sans la juger. Si toutefois on s'accuse d'avoir peur et d'être faible ou si on accuse la personne qui nous a fait peur, ça devient alors une émotion. Bref, il y a émotion s'il y a accusation, et ça demeure un sentiment si aucune accusation ou jugement de valeur n'est porté.

Lorsque nous sentons véritablement (sentiment), l'énergie circule bien, librement, tandis que lorsque nous vivons une émotion, l'énergie bloque au plexus solaire et nous nous sentons vidés d'énergie. Voilà pourquoi il est très important et salutaire de savoir bien gérer toute émotion afin de retrouver notre énergie naturelle. Et le meilleur moyen de pouvoir la gérer au fur et à mesure, c'est de l'exprimer.

Que veut dire *exprimer* une émotion? Voilà une grande question! À maintes reprises, plusieurs personnes m'ont ainsi demandé: « *Je suis en thérapie depuis des années. On me dit d'exprimer mes émotions, sans toutefois m'expliquer ce que cela signifie, ni me fournir d'outils concrets pour le faire ! Dois-je pleurer, crier, casser la vaisselle? Que dois-je faire? Comment dois-je agir?* »

C'est la raison pour laquelle j'ai conçu une méthode concrète et très efficace pour exprimer une émotion. Il faut savoir qu'une émotion non maîtrisée aura sans cesse tendance à se répéter au cours de situations similaires.

Prenons l'exemple de l'époux qui a l'habitude d'humilier sa femme devant la famille ou les amis. Si quelque chose lui déplaît dans leur vie de couple, il attendra un moment où ils seront avec d'autres personnes pour se plaindre ou tenter de faire valoir son point de vue. L'épouse vit alors des émotions en se sentant ainsi humiliée et trahie. Elle se met intérieurement en colère et se demande pourquoi il ne s'adresse jamais à elle lorsqu'ils sont seuls tous les deux à la maison. Une fois revenus à la maison elle lui fait une

colère, mais ça ne change rien. Le mari recommence son petit manège et la même scène d'émotions se reproduit encore et encore. Combien d'émotions remontent constamment depuis ton jeune âge car tu n'as pas su les exprimer correctement!

Voici plusieurs façons habituelles d'exprimer ses émotions. Je te suggère donc de te mettre en mode « alerte » et, en ce sens, tu t'y reconnaitras sûrement. D'emblée, une façon régulièrement employée pour s'exprimer est celle de manger ou de boire parfois avec excès, et la plupart du temps des aliments ou des besoins dont le corps n'a pas besoin. De fait, on croit à tort qu'un bon snack nous fera du bien, ou bien avaler des calmants, consommer de la drogue, s'écraser devant la télévision, aller au cinéma, dormir, prendre un bon bain chaud, et j'en passe.

D'autres préfèrent s'asseoir et réfléchir en attendant le bon moment pour clarifier un point avec la personne concernée. Certains fumeront davantage ou prendront de l'alcool tandis que plusieurs choisiront d'ignorer et refouler leur colère comme si rien ne s'était passé. Il y en a par ailleurs qui se jetteront à corps perdu dans leur travail tandis que d'autres vont pleurer, faire du ménage, bricoler ou tout simplement boudier. Il y a ceux également qui vont se lancer dans un sport parfois violent, alors que d'autres accuseront la personne directement ou en pensée.

De même, certaines personnes en rient, prétendant que cela ne les affecte pas, ou diront plutôt : « *Je vais lui pardonner. Ce n'est pas de sa faute, il ne sait pas ce qu'il fait* », tout en refusant d'endosser leur responsabilité. Enfin, bon nombre d'entre eux décideront de ne rien faire en se faisant croire qu'avec le temps, tout va s'arranger.

Une des façons les plus courantes de réagir à la colère – car dans toute émotion il y a de la colère exprimée ou refoulée – est de vider son sac à une tierce personne. Bien des gens en sont même devenus des spécialistes! Par exemple, le mari revient de son travail de mauvaise humeur, et « déballe » à son épouse sa lamentable journée. Pourtant, vider son sac à son partenaire n'arrange jamais la situation, en plus de pouvoir créer divers problèmes dans leur vie de couple. En agissant de cette façon, personne n'en ressort gagnant. Le mari qui se défoule ainsi vit des attentes face à son épouse car après lui avoir énuméré ses insatisfactions, il souhaite être consolé et surtout se faire donner raison pour satisfaire son ego. Dans l'éventualité où celle-ci répondra à ses attentes, il s'exclamera, satisfait : « *Ah! Ça m'a fait tellement de bien de t'en parler. Tu as toujours le bon mot pour moi!* »

Mais au fond, qu'est-ce qui a véritablement été réglé dans sa vie? Rien. Il s'est simplement défoulé et son épouse l'a laissé puiser dans son énergie. Après plusieurs mois, voire des années à ce même régime, elle se sentira de plus en plus « vidée », jusqu'à ce que cela altère pour de bon leur relation de couple. Au bout du compte, elle aura de moins en moins envie d'être en contact avec lui, de communiquer, et surtout de l'écouter. La même situation peut bien sûr se produire entre amis.

Vider son sac de la sorte produit comme une illusion de regain d'énergie, mais il faut savoir que cet état n'est en fait que temporaire. De façon générale, la personne recommencera à vider son sac les jours suivants, avec quiconque voudra bien la laisser lui raconter ses problèmes. Quelqu'un qui endure ou tolère ce genre de victimes sans qu'il n'y ait d'échange ou de solutions à envisager, n'y gagne pour ainsi dire pas grand-chose, voire absolument rien, car elle se laisse vider de son énergie, amenant donc les deux à se retrouver perdants. Aussitôt que le même genre de situation se produira à nouveau, la personne qui s'est défoulée revivra les mêmes émotions en se faisant croire qu'elle a raison, en plus d'alimenter son ego.

Je ne suis pas en train de dire de ne jamais écouter une personne parler de ses problèmes. Cependant, si tu le fais par compassion, la meilleure aide que tu puisses lui apporter est celle de lui retourner sa responsabilité, plutôt que de croire que c'est à toi de régler son problème. Voici une suggestion. D'abord, écoute gentiment la personne concernée jusqu'à ce qu'elle ait terminé et réponds-lui ceci : « *J'entends bien ton problème dans cette situation. Maintenant, ce que je veux surtout entendre, c'est ce que tu comptes faire pour te sortir de ton problème. As-tu envisagé une solution quelconque?* »

Si cette personne te répond « *Qu'est-ce que tu veux que je fasse? Je n'ai pas le choix, c'est de la faute de l'autre, je ne peux rien y faire* », alors dis-lui délicatement que tu n'es plus disposé à écouter ses déboires si elle refuse d'en prendre la responsabilité, et surtout de reconnaître ce qu'elle doit apprendre dans cette situation. Si elle refuse catégoriquement de faire quoi que ce soit, c'est qu'elle n'en a pas encore assez. Elle n'est pas rendue à sa limite. Beaucoup de personnes semblent se complaire dans leurs problèmes; soit qu'elles s'en servent pour obtenir de l'attention, soit qu'elles ne s'aiment pas assez pour accepter d'avoir tout en elles pour améliorer leur qualité de vie. Elles ne réalisent pas qu'en continuant à donner de l'énergie à un problème, à l'alimenter, ce dernier s'amplifie sans cesse.

Tu dois pourtant t'attendre à ce qu'une telle réponse de ta part risque de susciter de la mauvaise humeur. La personne pourra te trouver injuste et sévère à son endroit. Par contre, il se peut que tu l'aies suffisamment remuée pour qu'elle s'aperçoive qu'il est grand temps pour elle de réagir de façon constructive dans sa vie. D'autre part, si tu n'étais dans sa vie que pour l'aider à vider son sac, elle te laissera tomber pour trouver quelqu'un d'autre avec qui le faire. Ainsi, tu conserveras ton énergie. Telle est la différence entre « partager » et « vider son sac ».

Le terme « partager » consiste à raconter une situation, un événement désagréable vécu, dans le but d'y trouver une solution ou d'apporter un changement pour y remédier. À ce titre, celui-ci se veut donc sans attentes. C'est pourquoi il importe que deux partenaires apprennent à partager les joies et les désagréments de leur vie comme savent le faire deux grands amis. Partager est aussi le fait de prendre sa responsabilité dans tout ce qui nous arrive. Le fait de raconter à haute voix ce que nous vivons, nous aide bien souvent à trouver la solution par nous-mêmes. En somme, on n'avait besoin que d'une oreille attentive.

Comme tu peux le constater, il y a bien des façons d'exprimer une émotion. Les plus dommageables parmi celles énumérées plus haut sont celles où tu ne réagis pas, où tu prétends que cela ne te dérange pas. Un tel comportement signifie : avaler ses émotions. On entend souvent : « *Je ne m'abaisserai jamais à lui dire qu'il m'a mis en colère, que ça m'a dérangé* ». Avaler ses émotions est souvent la cause d'un excès de poids et engendre automatiquement une quantité de problèmes physiques, surtout au système digestif. On dit que la maladie ultime des émotions refoulées, et donc non exprimées, est le cancer. Ce sont des émotions qui ont été retenues, voire reniées depuis l'enfance et qui finissent par faire éclater le système, et les cellules du même coup. S'exprimer en pleurant, en criant, en marchant ou en faisant du sport n'est pas aussi nuisible que de refouler et tout garder en soi ; c'est simplement une façon de faire sortir notre colère.

Voici le moyen que je t'invite à utiliser en vue d'exprimer une émotion. Une fois que tu auras complété cet exercice avec ton cœur, tu ne vivras jamais plus les mêmes émotions de la même façon, lorsqu'une situation semblable se présentera dans ta vie. Tu constateras que la situation est là, bien présente, mais qu'en la vivant avec ton cœur, tu ne l'interpréteras plus comme avant. C'est merveilleux, n'est-ce pas ? Posséder un tel outil pour améliorer ta vie est tout simplement fantastique. Mais souviens-toi qu'il ne peut t'être utile que lorsque tu t'en sers intelligemment et avec ton cœur. En somme, un outil laissé dans un tiroir ne fait aucune différence dans la vie des gens...

Cet outil renferme entre autres sept étapes, dont les cinq premières doivent être réalisées par toi, seul, dans une atmosphère calme. En ce sens, il est suggéré de tout noter ce que tu vis en les accomplissant. Lorsque tu auras l'habitude d'utiliser cet outil, tu n'auras plus à tout noter car cela te viendra spontanément.

Premièrement, il est très important **d'identifier les émotions**, de constater ce qui se passe en nous. Pour ce faire, on vérifie quels sont les jugements que nous portons envers la personne avec qui nous vivons une difficulté ou un conflit. Nous devons nous demander de quoi nous accusons cette personne d'ÊTRE. Ensuite, il est plus facile de savoir précisément comment nous nous sentons suite à ces jugements. Est-ce de la peine, de la colère, du désappointement, de la frustration, de la peur, de l'anxiété, de la rancune, de l'agressivité... ? Quelles que soient les émotions qui te submergent, il est nécessaire de les identifier. Sache que lorsque tu vis une émotion (accusation), il y a toujours de la colère et de la peine qui y sont associées. Il est donc recommandé de repérer sans délai le plus possible de sentis et de ressentis dans toute situation de conflit et d'émotions.

La deuxième étape se veut un peu plus difficile. Il s'agit **d'accepter la responsabilité** de ce que tu vis, accepter le fait que c'est toi qui as créé tes émotions, dû à ta perception de l'incident et de tes attentes qui n'ont pas été comblées. La plus grande cause de tes émotions résulte en la peur que tu vis envers toi-même dans ce genre de situation, laquelle fausse ton interprétation des faits et l'intention de l'autre personne.

Prenons l'exemple suivant. L'une de tes meilleures amies s'amène vers toi vêtue d'une toute nouvelle robe. En l'apercevant, tu constates rapidement que la couleur ne lui convient pas. Selon toi, elle paraît plus âgée et son teint semble plus terne. Tu te dis : « *Je dois lui rendre service et lui avouer que cette couleur ne lui convient pas. Elle devrait éviter de s'acheter d'autres vêtements de cette teinte. Il faut que quelqu'un le lui dise car elle ne semble pas le réaliser* ». Donc, tu décides d'être l'âme charitable qui doit lui rendre ce service.

Dans ce contexte, cette amie peut réagir de différentes façons. D'une part, elle te remercie : « *C'est gentil de me le dire. C'est la première fois que j'achète un morceau de cette couleur. Je trouve ça courageux d'avoir osé me livrer ton impression. Je te remercie* », et semble ravie de ta franchise. D'autre part, une autre réaction peut également s'avérer sans émotion, et ton amie pourrait donc décider de rester neutre et se dire : « *Bon ! C'est son choix si elle n'aime pas cette couleur, chacun a droit à son opinion !* » et, en ce sens, elle n'en fera pas de cas. Finalement, cette amie peut aussi vivre de la colère et penser : « *Je ne lui ai rien demandé, pourquoi me raconter de telles choses ? Quand j'aurai l'occasion, je me permettrai aussi de lui lancer mon opinion à la figure* ». Cette colère peut par ailleurs être refoulée ou exprimée de vive voix. Combien de fois as-tu vécu des émotions lorsque quelqu'un t'a donné son opinion, sans pour autant que tu lui aies demandé ?

Faisant suite à ce dernier exemple, que la colère soit exprimée ou non, on doit nécessairement en trouver la cause. En somme, qu'est-ce qui provoque ces émotions ? Les commentaires ou la façon dont elle a interprété les propos de l'autre ? De fait, toutes nos émotions proviennent de la même source : l'égo qui veut à tout prix avoir raison. Mais la réalité se montre souvent toute autre. Tu dois absolument réaliser que ce n'est jamais la faute des autres. Jamais ! Sans exception ! Selon la grande loi de la responsabilité, nous sommes l'unique responsable de toutes nos émotions.

Revenons à l'exemple du partenaire qui humilie sa femme devant la famille ou les amis. L'attitude de l'épouse s'avérerait différente si elle prenait la responsabilité de son émotion. Elle réaliserait que ses attentes proviennent du fait qu'elle voudrait que son mari s'exprime en privé et, à ce titre, elle parviendrait à accepter qu'il en soit incapable pour le moment. Le plus important est de cerner la peur qu'elle éprouve dans cette situation. Ça peut être la peur d'être abaissée, humiliée, rejetée par son mari et les autres, et par conséquent, ne pas être aimée. Cette étape l'amènera invariablement vers la troisième étape ; qui est celle de la réconciliation avec son mari.

L'étape de la **réconciliation** se réalise en se plaçant dans la peau de l'autre personne. Le moyen par excellence pour y parvenir est de se rappeler que tout ce que nous vivons avec une autre personne, celle-ci le vit de la même façon que nous, mais strictement **au niveau du ÊTRE**. Dans l'exemple précédent, cette dame doit sentir que son mari vit les mêmes peurs qu'elle, même si cela se réfère à d'autres situations, et donc peur d'être humilié, abaissé, rejeté et non aimé par elle. Dans son introspection, elle doit se demander dans quelles

circonstances son mari peut se sentir ainsi avec elle. En l'occurrence, elle réalisera que c'est à cause de sa propre peur que son mari se montre inapte à lui exprimer en privé ce qu'il vit avec elle.

Aussitôt qu'elle est en mesure de sentir que son mari souffre au même degré qu'elle, il lui sera plus facile de développer de la compassion envers lui et elle cessera aussitôt de lui en vouloir. C'est cela ouvrir son cœur; en acceptant sa responsabilité. Après s'être placée dans la peau de son mari, cette dame verra ses émotions se dissiper graduellement et elle ne vivra par ailleurs plus la même colère face à lui dans ce genre de situation.

Et maintenant, passons à la quatrième étape qui est la plus difficile, mais aussi la plus importante. C'est l'étape du **PARDON véritable**, lequel ne peut se réaliser qu'au moment où TOI tu parviens à te pardonner. Se pardonner signifie se donner le droit d'avoir été ce que nous avons jugé l'autre « d'être », se donner le droit d'éprouver des souffrances parce que nous manquons d'amour pour nous et que nous cherchons sans cesse à être aimé des autres. En réalité, c'est se permettre d'avoir accusé l'autre et de lui en avoir voulu, à cause de nos souffrances. C'est aussi se donner le droit d'avoir agi avec l'autre personne de façon à avoir éveillé ses peurs. C'est devenir conscient que nous n'avions aucune intention de lui faire du mal, tout comme l'autre n'avait pas l'intention de nous en faire. Il se peut que cette étape soit longue avant d'y parvenir, mais peu importe, prends le temps nécessaire pour agir avant de passer à l'étape suivante. Cet exercice complète l'ouverture du cœur.

Cette cinquième étape, qui est de **faire le lien avec un parent**, peut s'avérer très utile pour t'aider à te pardonner. Pour ce faire, on peut reprendre l'exemple de la dame qui se sentait abaissée par son mari en public, laquelle devra reculer dans son enfance ou son adolescence et se demander à quelle occasion elle a vécu les mêmes souffrances, accusations, jugements ou émotions avec son père. Pourquoi son père? Parce que tout ce qui n'a pas été réglé dans notre vie émotive avec un parent, se perpétue avec les gens du même sexe que ce même parent. Voilà pourquoi dans cet exemple, c'est avec son père.

Maintenant que le cœur de cette dame est ouvert, elle pourra ainsi sentir que son père vivait les mêmes peurs avec elle ainsi qu'avec sa conjointe, que celles qu'elle-même a vécues avec son mari et son père. Elle aura davantage de compassion pour la petite fille en elle qui vit ces peurs depuis sa tendre enfance. Avec chaque étape, le pardon est vécu de plus en plus en profondeur. La troisième étape, celle de la réconciliation, consistait à avoir de la compassion pour l'autre en vue de nous inciter et nous aider à faire la même chose avec nous-mêmes. Le pardon véritable n'est totalement complété qu'une fois le pardon de soi accompli. C'est par conséquent le seul moyen de ne plus revivre ce même genre d'émotions, advenant le retour de situations semblables.

La sixième étape consiste à vérifier **comment tu te sens à l'idée de rencontrer la personne** en question, pour lui partager ta démarche complète d'être devenu conscient. Si tu en as envie, c'est signe que tu as vraiment pris ta responsabilité et que tu te situes dans ton cœur. Si tu résistes en te trouvant différentes excuses pour éviter d'aller rencontrer la personne, cela signifie qu'une étape n'est toujours pas complétée dans ton cœur. Quelle que soit la situation qui t'empêche d'aller t'exprimer, donne-toi le temps nécessaire pour y parvenir, vas-y à ton rythme. Plus il y a eu une grande souffrance, et qu'en outre elle est de longue date, et plus l'ego a de la difficulté à lâcher prise.

Quand tu te sens prêt, la septième étape consiste à **aller t'exprimer à la personne concernée**. Plusieurs personnes croient que cette étape n'est pas nécessaire. Elles se disent : « *Pourquoi ressasser de vieilles rancunes et aller raconter à l'autre ce que je vis, car je ne lui en veux plus de toute façon. Pourquoi simplement ne pas tout oublier?* »

En tant qu'humain, c'est normal d'avoir de telles réactions. Cependant, sache que ce n'est pas une bonne idée car franchir cette étape est considérée tout aussi importante que les autres. En ce sens, elle va t'aider à vérifier si tu as vraiment été dans ton cœur ou non, tout au long des dernières étapes. Il est tellement facile de se raconter des histoires, de se justifier. On doit toujours demeurer alerte pour ne pas se faire jouer des tours par la puissance de notre ego.

Pour en revenir à l'exemple du mari qui humilie sa femme devant des amis, voici la façon dont celle-ci pourrait par ailleurs s'exprimer à lui:

« Je veux simplement te partager quelque chose que j'ai vécu. Tu sais, quand tu racontes aux autres des choses que j'ai faites et qui t'ont dérangé, sans m'en avoir parlé auparavant, ça me fait vivre des émotions (les énumérer). J'ai récemment appris que je vis cela parce que je m'attends à ce que tu m'en parles d'abord et que je sois par la suite consentante à ce que tu en parles aux autres. J'ai pris conscience combien j'ai peur pour moi quand tu agis ainsi (énumérer les peurs). Je veux arriver un jour à être bien, même si tu ne réponds pas à mes attentes ; mais pour le moment, j'en suis incapable, c'est au-delà de mes limites. Donne-moi cependant un peu de temps et j'y arriverai.

J'ai aussi appris que lorsque je vis une situation difficile avec quelqu'un, que ce dernier vit en fait la même chose avec moi, voire ressent les mêmes peurs et les mêmes émotions. Quand cette situation arrive, je suis tellement en colère que je t'accuse d'être (énumérer). Peux-tu me raconter dans quelles circonstances tu me juges d'être la même chose ? Est-ce que ça te fait vivre les mêmes émotions ? Est-ce que tu as les mêmes peurs que moi ?

La dame n'a fait que lui exprimer ce qu'elle a vécu, tout en se montrant intéressée à ce que vit son conjoint. Il n'y a pas d'accusation, seulement un partage de ses sentiments. Est-ce que tu saisis l'importance pour cette dame de n'exprimer ses émotions qu'après avoir accepté son entière responsabilité? Dans le cas contraire, son mari va ressentir de l'accusation ou se sentir culpabilisé. Idéalement, ce dernier doit plutôt sentir que ce que vit sa femme ne lui appartient pas.

Cette façon d'exprimer tes émotions est le moyen par excellence d'en devenir maître. Cependant, cette forme de partage demande de la pratique car ton ego veut absolument tout gérer et continuer à croire que tout ce que tu vis est la faute de l'autre ; que le seul moyen pour toi d'être bien, c'est que l'autre change. Tu as sûrement vécu l'expérience de vouloir changer l'autre et, au bout du compte, t'apercevoir que ça n'apporte aucun résultat. D'ailleurs, c'est le meilleur moyen pour que rien ne change et que la situation persiste.

Te libérer de vivre des émotions parce que tu as pris ta responsabilité, c'est très bien. Mais si tu ne parviens pas à l'exprimer à la personne concernée, tu perdras une merveilleuse occasion de semer de l'amour autour de toi. Ce faisant, cela crée un lien de rapprochement vraiment bénéfique pour un couple, entre amis ou entre parents-enfants. Aller trouver la personne concernée et lui raconter ce qui a été vécu s'avère un acte d'amour véritable, de confiance en soi et en les autres.

Il n'en tient qu'à toi dorénavant de cesser de refouler tes émotions, d'en prendre la responsabilité et d'aller les exprimer à la personne concernée. Tu expérimenteras non seulement un changement intérieur mais également une transformation importante au plan physique. Il se peut que tu aies l'agréable surprise de voir ton corps se libérer de plusieurs malaises physiques. En plus, il a souvent été remarqué qu'après avoir exprimé ses émotions, le tour de taille s'amincit. C'est la région du plexus solaire qui se libère.

Quand tu apprendras à exprimer au fur et à mesure tes émotions, tu verras s'épanouir sans cesse ta qualité de vie. Cependant, assure-toi que ta démarche soit accomplie avec ton cœur et non avec ta tête. Tu n'y gagneras rien à te raconter des histoires. C'est d'ailleurs seulement au moment où tu t'exprimeras à la personne concernée, que tu sauras vraiment si tu es dans ton cœur.

Si tu gardes espoir que l'autre changera ses agissements suite à ton partage, c'est signe que tu es encore dans ta tête car tu entretiens des attentes, pas plus que tu n'acceptes l'entière responsabilité de tes émotions.

Renoncer à notre ego et laisser notre cœur nous diriger apporte toujours un énorme changement. Prenons un exemple anodin. Supposons que des portes d'armoires de cuisine laissées ouvertes te dérangent. Tu vis beaucoup de frustrations et même de la colère lorsqu'un membre de ta famille ne les ferme pas. Finalement, tu réalises que c'est un détail banal dans la vie de tous les jours et, que cela ne fait pas une si grande différence au fond dans ta vie, dans tes pensées, dans ton « être ». Tu peux ainsi te dire : « *C'est moi qui aime les portes d'armoires fermées. C'est donc à moi de les fermer* ». À partir de cet instant, vu que tu cesses de vouloir tout contrôler et que tu arrêtes d'avoir des attentes face aux autres pour qu'ils te rendent heureux à ta façon, tu cesses de vivre des émotions. Les portes ouvertes te dérangent moins, tu n'accuses plus les autres et fermes simplement celles-ci au passage.

Comme tout acte d'acceptation apporte un changement inattendu, tu seras étonné de constater que les gens de ta famille les fermeront d'eux-mêmes graduellement, sans même s'en rendre compte. Ils ne ressentent plus cette pression du fait que tu essaies de les changer. Voilà un autre exemple d'acceptation avec ton cœur ; tu ne vis plus la situation de la même façon. Quel soulagement!

En répétant ce genre d'exercice, tu coupes peu à peu les cordons avec tes parents, car à chaque fois que tu te réconcilies avec une personne, tu le fais par ricochet avec le parent avec qui tu as vécu les mêmes émotions. Par contre, si ce parent est encore vivant, c'est une excellente idée de lui raconter ce que tu as vécu avec telle ou telle personne et que, grâce à cette dernière, tu es devenu conscient de lui en avoir voulu. L'important, c'est de lui exprimer à quel point tu es heureux que la paix soit revenue dans ton cœur.

Maintenant que tu possèdes un outil merveilleux ayant largement fait ses preuves depuis plus de trente ans, avec des milliers de personnes, je te suggère de commencer à faire ton ménage intérieur, à te libérer. Rappelle-toi que tu le fais d'abord pour toi, tu le fais pour ta propre libération. Il est certain que ça aide également l'autre à se libérer, mais ça ne doit pas être le but premier qui te motive.

Si tu veux exprimer ce que tu as vécu avec une personne qui n'est plus de ce monde, ou avec qui tu as perdu contact, retire-toi dans un endroit paisible et installe-toi en position de détente. Relâche toutes les parties de ton corps. Une fois bien détendu, imagine-toi dans une pièce assis face à face avec cette personne. Parle-lui comme si vous étiez vraiment ensemble. Même si le corps de cette personne n'est pas perçu physiquement, son âme reçoit le message, qu'elle soit vivante ou non.

Un dernier élément avant de terminer ce chapitre est de bien intégrer le fait qu'il n'existe jamais de personnes fautives lorsque tu vis quelque chose de difficile avec quelqu'un. Vous êtes tout simplement deux personnes humaines souffrantes vivant la même chose, et c'est pour ça que votre DIEU intérieur vous a attirés ensemble. Cette situation a été provoquée afin de vous aider à devenir conscients et que vous puissiez accomplir un acte d'amour envers vous-mêmes. Voilà pourquoi on ne fait pas ce genre d'exercice pour signifier à l'autre qu'on lui pardonne ou pour lui demander pardon.

En effet, agir de la sorte implique qu'il y ait quelqu'un de coupable. Si une personne vient te voir pour te dire qu'elle te pardonne ton agissement passé, tu entendas certainement qu'elle est en train de t'accuser d'avoir mal agi à ce moment là. Elle ne prend pas du tout sa responsabilité et n'a pas regardé en elle ce qui a attiré ce genre d'agissement de ta part. De fait, tu ne te sentiras pas bien et de son côté elle n'aura rien réglé. Si jamais tu agis à nouveau de la même façon avec elle ou que quelqu'un d'autre le fait, elle revivra encore des émotions similaires.

On se réconcilie avec les autres lorsqu'on ne leur en veut plus, tandis que le pardon ne peut se faire qu'avec soi-même. Quand on dit « je me pardonne », on est en train de dire « je m'accepte, je me donne le droit d'avoir été ce que je considérais auparavant être mal, même si je ne suis pas d'accord ».

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 15 - Sentir et comprendre

J'ai décidé de consacrer un chapitre complet à ces deux mots car j'ai remarqué qu'ils portent souvent à confusion. Plusieurs personnes ont pour désir de se couper de leurs émotions mais comme elles confondent le mot "émotion" avec le mot "sentiment", elles se coupent également de leurs sentiments. Nous devons tous aspirer à demeurer des êtres sensibles mais sans vivre d'émotions.

Une émotion provient du plan mental. En effet, une personne vit une émotion quand une de ses croyances mentales l'empêche d'accéder à son désir. Un être humain bien centré vit ses expériences pleinement, tout en étant capable d'observer ce qui lui arrive sur le plan physique et de vérifier si cette expérience répond à un désir ou non.

Il lui est possible d'entreposer l'expérience qu'il vit en mémoire, en même temps qu'il se donne le droit de la vivre et de la ressentir. Une personne bien centrée peut véritablement sentir et comprendre une situation ou une personne. La véritable compréhension d'une idée ou d'un concept abstrait, tel l'amour, ne peut s'effectuer qu'après avoir senti ce dit état, idée ou concept. Selon moi, ces deux facultés s'harmonisent bien l'une avec l'autre quand l'être dans sa totalité participe au processus, soit l'être sur les plans spirituel et matériel.

C'est au moment où une personne se coupe de son plan spirituel, de son DIEU intérieur, en se laissant diriger complètement par le monde matériel qui l'entoure, qu'elle vit des émotions ou qu'elle est malheureuse car elle ne peut comprendre véritablement une situation ou une personne. Ces émotions surviennent chez la personne qui, à la fois, éprouve un certain désir et entretient une croyance mentale qui bloque son désir. L'émotion est le résultat de ce blocage.

Une personne ne peut vivre une émotion et être dans son "senti" en même temps. Lorsqu'une émotion surgit, c'est signe que le mental d'une personne désire diriger et contrôler une situation et s'entête à vouloir obtenir un certain résultat. De toute évidence, seul le résultat lui convenant est acceptable! La personne, se laissant ainsi diriger par son mental, refuse de s'ouvrir à d'autres possibilités. Les émotions prennent naissance sitôt que le résultat anticipé n'aboutit pas. Pour en savoir plus sur les émotions, je te suggère de référer à mon premier livre.

Pour ressentir, une personne doit être en état d'observation et non pas se laisser diriger par ses croyances mentales.

Les croyances bloquant nos désirs se sont développées dû au fait que, dès notre jeune âge, certaines situations vécues nous ont fait souffrir et nous ont fait vivre des émotions. L'être humain souffre quand il ne baigne pas dans l'amour véritable. Nous avons donc appris, pour la plupart, depuis notre tendre enfance, à nous réfugier derrière des masques afin de cacher ces émotions et pour tenter d'en vivre le moins possible. Malheureusement, parce que nous confondons les mots "émotion" et "senti", nous nous coupons des deux en même temps.

Les personnes qui ont développé un caractère plutôt rigide, soit celles qui croient s'afficher au-dessus de toute situation comme si rien ne les dérangeait, s'avèrent être celles qui ont coupé le plus tous liens avec leur senti. Ces personnes parviennent difficilement à sentir véritablement. Elles sont en général très critiques et exigeantes, surtout envers elles-mêmes; aucune erreur leur est permise.

Elles se réfèrent constamment à ce qu'elles ont appris par le passé pour tout décider alors que pour sentir véritablement, une personne doit être dans son cœur et vivre le moment présent, c'est-à-dire être centrée et en contact avec son intuition, son DIEU intérieur. Être en contact avec DIEU, c'est simplement reconnaître qu'on est tous sur Terre pour expérimenter différents états d'être et non pour juger les personnes expérimentant ces dits états.

Une personne capable de sentir véritablement ne vit plus d'émotions, ce à quoi nous aspirons tous puisque vivre des émotions n'est pas agréable. Les émotions constituent des blocages d'énergie et des résistances de sorte que plus nous résistons à une situation, plus ses effets sur nous sont grands. Il est donc permis de dire qu'une personne qui vit des émotions est une personne qui résiste à ce qu'elle ressent.

Si tu veux vérifier cet affirmation, observe ce qui se passe au niveau de ton corps physique lorsque tu résistes à quelque chose physiquement. Prenons pour exemple que tu es dehors et qu'il y fait un froid sibérien. Si tu essaies de résister au froid en te contractant, tu auras davantage froid. Par contre, si tu en arrives à simplement observer qu'il fait froid et à ressentir quelles parties de ton corps en sont davantage affectées, tu noteras une nette différence dans la façon dont ton corps réagit au froid. En ne résistant plus à l'expérience du froid, ton corps n'en souffre pas. La résistance engendre la souffrance et la douleur.

De la même façon, les personnes qui résistent à leurs sentiments vivent plus difficilement les événements qui se présentent à eux. Elles se coupent de leur sensibilité alors que l'être humain apprend à partir de ce qu'il ressent. C'est un besoin naturel du corps émotionnel.

La personne trop rigide, n'étant pas en contact avec ce qu'elle ressent, reconnaît difficilement ses vrais besoins. Elle s'illusionne à croire que rien ne la dérange quand en réalité, si elle était à l'écoute de ses besoins, ses choix seraient différents. Son corps émotionnel souffre de ne plus être en position de sentir et d'avoir des désirs, ces deux rôles étant ses fonctions principales.

Plus tu deviendras conscient de qui tu es vraiment par un travail de développement intérieur, plus ta sensibilité ira en s'accroissant.

Tu te donneras graduellement le droit d'être sensible à la beauté, à la douceur, à l'harmonie, au bonheur, au point d'en être parfois profondément ému. En ces moments de grande ouverture à ta sensibilité, les larmes constituent une soupape qui t'aide à te libérer de

cet excès de sensibilité soudaine parce que tu n'es pas habitué à supporter l'impact d'une telle ouverture. En acceptant ta sensibilité, elle deviendra une douce présence telle une très grande amie.

Les personnes qui essaient de comprendre quelque chose par la voie intellectuelle, c'est-à-dire par l'analyse strictement intellectuelle, n'arrivent pas à comprendre ce qu'ils analysent parce qu'il est nécessaire de sentir quelque chose pour le comprendre. La personne qui insiste à vouloir être aidée et éclairée tente de forcer la compréhension. Quand il t'arrive de ne pas comprendre, accepte qu'il te manque des données.

Si tu essaies de comprendre une autre personne en l'analysant intellectuellement, c'est-à-dire en te basant sur ce que tu as appris dans le passé, tu ne pourras y parvenir car pour comprendre véritablement, tu dois ouvrir ton cœur. Tu dois aussi donner aux situations et aux gens le droit d'être tels qu'ils le sont car ainsi, tu ne portes pas de jugement selon tes croyances mentales.

Tu peux alors vraiment observer, saisir les situations telles qu'elles sont en toute impartialité. Tu peux ainsi accumuler les données relatives à ce que tu observes chez une personne: ses paroles, sa gestuelle, sa façon de marcher, sa manière de répondre et de réagir, etc. De la même façon, tu peux ressentir ses peurs, ses joies ainsi que ses désirs et frustrations. C'est ainsi que tout à coup tu en viens à comprendre ce qui fait que telle personne agit de telle façon.

La compréhension vient du cœur où tout jugement basé sur la notion du bien et mal est absent. Lorsque toutes les données qui te sont nécessaires sont présentes, il t'est alors possible de comprendre véritablement.

Lorsque j'avise les gens de cesser de vouloir absolument comprendre une situation, je leur dis en fait qu'une compréhension totale va au-delà du plan simplement matériel ou intellectuel: ils doivent en arriver à une compréhension spirituelle de la situation. Je répète: il n'est point besoin de forcer pour comprendre. En ouvrant ton cœur et en laissant monter tous les éléments qui te sont nécessaires, la compréhension vient par elle-même.

De plus, ne confonds pas “sentir” et “intuition”. Avoir de l'intuition, c'est avoir la certitude de savoir quelque chose: on ne peut dire comment ou pourquoi on le sait, mais on le sait. Une personne qui apprend à sentir devient davantage en contact avec son DIEU intérieur et s'ouvre par le fait même à son intuition. Nous serons un jour branchés à notre DIEU intérieur de façon telle que nous n'éprouverons plus le besoin de comprendre ou de sentir les choses: nous saurons tout. Notre processus d'apprentissage en ce sens ne fait que commencer.

Une personne qui se laisse submerger par ses émotions ne s'ouvre qu'au monde de la peur car derrière chaque émotion se cache une ou plusieurs peurs.

Atteindre la sagesse, c'est apprendre à ressentir et à comprendre avec ton cœur.

C'est très énergisant! Tu remarqueras que vivre des émotions ou essayer de comprendre intellectuellement est un processus fatigant qui te vide de tes énergies. Les personnes émotives et très intellectuelles éprouvent souvent des douleurs au plexus solaire, voire même de l'enflure dans cette région, car c'est au niveau du plexus solaire que l'énergie du corps émotionnel et celle du corps mental se relient. Et comme cette énergie est beaucoup trop sollicitée à force de trop vouloir comprendre et analyser, un blocage est créé à cet endroit affectant à son tour le bon fonctionnement du centre cardiaque situé au niveau du cœur.

Elles éprouvent par conséquent des difficultés à sentir. La plupart des gens croient que l'énergie du corps mental est centrée et régie par la tête alors qu'au contraire, c'est plutôt l'énergie de l'intuition et de l'intelligence qui est canalisée par le centre frontal, situé au-dessus du nez entre les deux yeux.

D'autres croient que pour ressentir les événements, il est nécessaire de les dramatiser et de vivre des émotions. Par conséquent, certains crient, d'autres pleurent, certains font des scènes à n'en plus finir, croyant que c'est ça sentir. Il peut en être ainsi pour quelqu'un qui a pendant trop longtemps bloqué tout ce qu'il avait ressenti depuis son jeune âge. Lorsqu'un blocage se dénoue trop rapidement, le résultat peut s'avérer particulièrement dramatique, d'où la raison pourquoi je ne favorise pas les approches et moyens visant à débloquer rapidement les émotions refoulées de longue date.

Il est possible de se libérer en douceur de ses émotions en se donnant le droit de les sentir graduellement. L'ouverture s'effectuant avec davantage de douceur, une personne ne se retrouve pas par après dans une position où elle doit se “ramasser à la petite cuillère”, c'est-à-dire elle n'est pas démolie par l'impact d'une ouverture trop rapide.

À plusieurs reprises, j'ai rencontré des gens qui ont reconnu avoir haï leurs parents et de leur en avoir voulu. Mais dès l'instant où ils ont doucement pris contact avec cette douleur enfouie en eux depuis leur jeunesse, qu'ils se sont donné le droit d'avoir souffert de la sorte et qu'ils se sont pardonné d'en avoir voulu à leurs parents, ils ont vu leur rancune s'estomper. Il existe donc d'excellents moyens pour cesser de vivre des émotions.

Il faut savoir que lorsqu'un bébé naît, il est empreint d'une grande pureté; il veut vivre dans la joie et l'amour. Par la suite, il se met graduellement à parler, à vouloir s'affirmer par divers moyens. C'est à ce moment que les adultes commencent à lui dire qu'il est dans l'erreur d'agir de la sorte. L'enfant traverse alors une période pendant laquelle il réalise que lorsqu'il est lui-même, on ne l'accepte ni ne l'aime. Il apprend et décide alors qu'être lui-même n'est pas “correct”.

Suite à cette prise de conscience et à cette décision, l'enfant connaît une période de révolte intérieure. À ce stade, il s'interroge à savoir s'il doit continuer à rester lui-même et à prendre le risque de ne pas être aimé et d'être toujours réprimandé, ou bien s'il doit porter un masque. L'enfant passe inconsciemment par cette phase, généralement entre zéro et sept ans. La période la plus difficile pour un enfant est celle où il reste seul avec son dilemme et sa douleur intérieure. C'est immédiatement après cette étape qu'il crée ses propres masques de manière à pouvoir faire partie du monde des adultes, à pouvoir être aimé des adultes.

Pour redevenir toi-même, tu dois franchir de nouveau ces étapes mais en sens inverse. Il est nécessaire de ressentir la révolte intérieure que tu as enfouie en raison de la décision prise durant ta jeune enfance. Tu dois même en arriver à sentir cette colère secrète retournée contre toi du fait de ne pas avoir pris la décision de rester toi-même sans oublier le sentiment de culpabilité qui en découle généralement.

L'étape suivante est celle d'exprimer cette révolte sur le plan physique. Les enfants dont le passé a été éprouvant et qui n'ont pas suffisamment exprimé sur le plan physique leur révolte intérieure sont souvent ceux qui, après avoir repris contact avec cette révolte intérieure, ont besoin de la faire ressortir une fois rendus l'âge adulte. À l'opposé, certains enfants expriment leur révolte en piquant des crises qui durent des heures, voire même qui se poursuivent jusqu'à l'adolescence. À l'âge adulte, ces mêmes enfants ressentiront moins le besoin de crier leur révolte quand ils en prendront conscience.

Par la suite, pour connaître la satisfaction d'être toi-même, tu dois franchir l'étape qui est celle de ressentir la douleur vécue au moment où on t'a inculqué la notion qu'être toi-même n'était pas acceptable.

Il est, en général, difficile pour nous tous d'apprendre à sentir car c'est une façon d'être relativement nouvelle dans notre société.

Lors de certains de mes cours ou conférences, j'invite les participants à lever la main ceux dont les parents leur demandaient à l'occasion, dans leur enfance, comment ils se sentaient. Je dois avouer que je vois très rarement une main se lever. Mais il aurait été difficile de demander à nos parents de faire pour autrui ce qu'ils ne parvenaient pas à faire pour eux-mêmes, n'est-ce pas ?

Je te suggère donc fortement de devenir plus conscient de ce que tu ressens. Aucune journée ne doit s'écouler sans que tu ne te poses la question suivante à maintes reprises : "Qu'est-ce que je ressens présentement dans la situation où je me trouve?", sans te juger, te critiquer ni te condamner. Tu vérifies seulement ton senti.

Tu peux pratiquer également cette technique avec les autres en leur posant la même question et en accueillant simplement leur réponse, qu'elle te soit favorable ou non. À quand remonte la dernière occasion où tu as demandé à ton conjoint, tes enfants, tes amis ou tes parents de quelle manière ils se sentaient dans telle circonstance ? Imagine à quel point tu aurais aimé dans ta jeunesse que ton père ou ta mère te demande ce que tu ressentais, à quel point tu aurais aimé avoir la possibilité d'en parler sans te faire juger, conseiller ou critiquer.

Bien au contraire, lorsque tu osais communiquer ce que tu ressentais, en disant par exemple que tu avais peur ou que tu n'aimais pas telle chose, telle attitude ou telle personne, tes parents t'incitaient à cesser de te plaindre et t'indiquaient que plusieurs autres enfants avaient une vie bien plus difficile que la tienne ou que tes peurs étaient futiles.

Tu as alors appris que tu devais refouler tes peurs et tes sentiments car sinon, tu étais dérangeant. Je demeure persuadée que tes parents n'agissaient pas ainsi pour mal faire mais simplement parce qu'ils ne connaissaient pas de meilleure façon ; leurs propres parents avaient agi de la sorte avec eux.

Prends donc le temps, aujourd'hui même, de t'interroger à savoir comment tu aurais réagi étant jeune si tes parents t'avaient posé des questions du genre : "Aurais-tu désiré être un enfant d'un autre sexe ? Comment te sens-tu à l'idée d'être comme tu es ? Comment réagis-tu au fait de devenir un adulte ou de poursuivre des études ? L'idée d'être parent un jour te sourit-elle ? Comment te sens-tu en compagnie de ton père ou de ta mère ?" Qu'aurais-tu répondu si on t'avait posé ces questions ?

Personnellement, écrire ma biographie Je suis DIEU, Wow ! m'a permis d'effectuer cette recherche intérieure. La rédaction de ce livre s'avéra beaucoup plus longue que prévue car j'ai dû consacrer un certain temps à sentir plusieurs passages de ma jeunesse, de mon adolescence et de ma vie d'adulte. Au moment où je décrivais un incident de ma jeunesse dans ce livre, je m'arrêtais pour me remémorer mon senti de l'époque. Ce processus m'a fait revivre tout mon passé. Par l'entremise du senti, cette expérience fut extraordinairement libératrice et énergisante.

Je te suggère d'en faire aussi l'expérience. Prends le temps d'écrire et de vérifier ton état d'être lors des étapes qui ont marqué ta jeunesse. Cet exercice ne peut te faire de torts ; au contraire, il te libérera de ton passé. En te pratiquant ainsi à mieux sentir ton passé, tu seras en mesure de mieux sentir ta vie courante. En demandant aux gens qui t'entourent comment ils se sentent, non seulement tes conversations deviendront plus intéressantes mais ce réflexe te permettra de mieux le faire avec toi-même.

Lorsque tu parles avec quelqu'un, tu as sûrement déjà remarqué que la conversation devient vite ennuyante si cette personne ne te parle que de faits et gestes sans indiquer ce qu'elle a ressenti. C'est pour cette raison d'ailleurs que nous éprouvons des difficultés à écouter lorsque nous considérons peu intéressant et superficiel ce qui nous est communiqué. Il existe sûrement dans ton entourage une personne très rigide, c'est-à-dire une personne qui parle rarement de ce qu'elle ressent, qui donne constamment l'impression d'être au-dessus de tout. Vérifie en toi comment tu te sens en présence de cette personne. Vous devenez probablement tous les deux à court de conversation rapidement car cette personne, qui s'abstient de parler de son senti n'a presque rien à raconter sur les incidents de sa vie.

Par contre, si ton enfant, ton conjoint ou un ami, en plus de te raconter ce qui s'est passé à l'école, au travail ou ailleurs, t'indique ce qu'il en a ressenti, tu t'apercevras que la conversation devient rapidement intéressante, agréable et énergisante car les deux parties communiquent véritablement à tous les niveaux.

Apprendre à sentir peut changer ta vie de fond en comble.

Plus tu te donnes le droit de sentir, moins tu retiens ta sensibilité, et moins tu vis d'émotions. C'est le plus beau cadeau que tu puisses te faire. De plus, il te sera beaucoup plus facile et rapide de comprendre véritablement les gens autour de toi quand ils t'informeront de ce qu'ils ressentent.

Si tu fais partie de cette catégorie de personnes qui éprouvent des difficultés à ressentir, tu devras probablement te poser la question à quelques reprises avant de reconnaître vraiment ton état d'être dans une situation donnée. Je rencontre sans cesse ce genre de personnes pendant les ateliers que j'anime. Par exemple, une dame partage au groupe un incident qu'elle a vécu antérieurement avec son conjoint. Je lui demande ensuite comment elle s'est sentie. En guise de réponse, elle me donne les commentaires de son mari et ce qu'il a fait ou pas fait durant le dit incident. Je lui pose à nouveau la même question. Elle me parle encore de son mari. Je dois la répéter une autre fois avant qu'elle ne s'arrête pour réaliser qu'elle ne le sait pas. Cette dame est tellement coupée de son senti qu'elle éprouve même des difficultés à comprendre la question: "Comment te sens-tu?"

J'ai mentionné plus tôt que la personne qui a le plus de difficulté à sentir est celle ayant développé un caractère rigide et qui se croit contrainte à ne pas admettre l'existence d'un problème. Pour cette personne, en admettre l'existence l'obligerait à reconnaître qu'elle ne se sent pas bien.

Si tu veux l'aider, je te recommande de commenter ce que toi tu ressens quand elle te parle plutôt que de lui demander comment elle se sent. Quand elle te raconte une anecdote, dis-lui ce que tu ressens en l'écouter: de la peine ou de la colère par exemple. Par la suite, demande-lui s'il est possible qu'elle éprouve les mêmes sensations à ce moment ou si c'est ce qu'elle a ressenti lors de l'incident en question. C'est le moyen qui semble donner les meilleurs résultats afin de l'aider à entrer en contact avec son senti. N'oublie pas qu'une personne rigide ne s'est jamais donné le droit de sentir depuis sa tendre enfance et que, par conséquent, elle affirme toujours que tout va bien.

Plus une personne se retient, se contrôle, refoule ses émotions et se coupe de sa sensibilité, plus elle risque de finalement perdre le contrôle. Une personne ne peut réussir à se contrôler indéfiniment. Le monde matériel étant limité, le contrôle que l'on peut exercer aux plans émotionnel et mental est lui aussi limité. Une perte de contrôle aux plans émotionnel et mental se manifeste inmanquablement au niveau du corps physique. C'est d'ailleurs ainsi que tu peux devenir conscient du degré de contrôle que tu t'imposes.

En voici quelques exemples: lorsque tu te mets à pleurer, tu n'es plus capable de t'arrêter; tu perds le contrôle de ta vessie par une incontinence urinaire, de tes intestins par des diarrhées, de ton système musculaire par des spasmes nerveux ou des tremblements involontaires; tu perds connaissance; tu souffres de dystrophie musculaire ou de la maladie de Parkinson. Ces maladies (l'ensemble de) indiquent une perte de contrôle sous une forme ou une autre.

D'autres signes avant-coureur signalant un désir inavoué de tout contrôler sont les problèmes au niveau des articulations, à partir des chevilles jusqu'au cou. Il y a de plus les crampes musculaires, la constipation et l'arthrite. Les personnes qui ont tendance à enfler sont également des personnes qui se retiennent. La rétention de leurs émotions entraîne la rétention de leur senti.

Il est important de devenir conscient que lorsqu'on se coupe de notre senti, notre motivation profonde est de ne pas souffrir.

Malheureusement, étant jeunes, nous ne pouvions savoir qu'une telle décision rendrait notre vie beaucoup plus éprouvante que de souffrir de temps à autre de ne pas toujours être acceptés tel que nous sommes. C'est au moment où une personne fait cette constatation qu'elle décide de se prendre en mains. Se rendre compte que de se contrôler nous apporte davantage de problèmes que le risque de ne pas être aimés des autres en se permettant d'être tels que nous sommes, voilà le secret du début de la transformation vers notre véritable "Je suis".

Alors, comment reconnaître, par son comportement, qu'une personne se coupe de son senti? Comme je l'ai déjà mentionné, une telle personne affirme sans relâche que tout est fantastique et qu'elle n'a aucun problème. Elle éprouve des difficultés à reconnaître ses vrais besoins. Elle demande jamais ou rarement de l'aide. Elle affiche fièrement qu'elle est en plein contrôle d'elle-même! Elle présente généralement un corps droit et rigide, dont la mâchoire est serrée et le cou raide. Cette personne tente également de tout comprendre avec son intellect, utilisant sa mémoire comme point de référence. Quand elle présente une explication, tout est long, compliqué, difficile à suivre et principalement composé de faits et de gestes.

Bien que la plupart de nous n'ayons pas appris à sentir étant jeunes, il nous sera plus facile d'apprendre à sentir si nous n'avons pas développé un caractère trop rigide. Une personne qui est en contact avec son senti ne dramatise pas. Il lui est possible de simplement raconter un événement tout en étant capable d'avouer ses peurs et ce qu'elle ressent. Elle ne s'apitoie pas sur son sort et n'adopte pas le comportement de la victime.

T'arrive-t-il parfois de pleurer lorsque tu aperçois une autre personne qui pleure? Il te faut faire la différence entre une personne qui pleure à cause d'un trop plein de sensibilité et une personne qui pleure par émotion, ce que je considère pleurer avec sa tête.

Pleurer avec ta tête, c'est t'analyser tout en pleurant et t'interroger sur le pourquoi de ce qui t'afflige. Tu ne ressens pas; tu analyses ce qui t'arrive. Tes pleurs sont teintés de colère. Si tu pleures facilement en compagnie d'une personne qui pleure avec sa tête, qui pleure par émotion, c'est signe que tu embarques facilement dans les émotions des autres et que tu es probablement du genre à vouloir régler les problèmes des autres. Tu te crois responsable du bonheur des autres. En agissant ainsi, tu n'es pas dans ton senti; au contraire, ton ego a pris le dessus en te faisant accroire que tu dois régler le problème de l'autre ou faire en sorte qu'elle se sente mieux. Si tu pleures en compagnie d'une personne qui est "dans son cœur", les quelques larmes qui émergeront seront surtout attribuables à ta grande sensibilité.

Il est évident que sentir demande de la pratique.

Peu importe ton âge, il faut te donner le temps nécessaire pour reprendre contact avec ta capacité de sentir, pour pouvoir ensuite mieux comprendre les situations qui se présentent à toi. Et dis-toi qu'il n'est strictement pas possible de toujours bien se sentir. Ne pas être confortable avec sa façon d'être est indicatif qu'on nourrissait un certain désir et que pour quelque raison que ce soit, on n'a pas agi en fonction de ce désir.

Il est important à ce moment de simplement constater le fait que tu n'as pas répondu à ton désir. Tu auras l'occasion de te reprendre. Peu de temps après, tu te sentiras mieux. Si l'absence de bien-être perdure, c'est signe que tu analyses cette expérience, que tu t'en veux ou que tu rends quelqu'un d'autre responsable de ce qui t'arrive.

Un autre moyen pour développer ta capacité de sentir est d'être davantage en contact avec les sensations dans ton corps. Assieds-toi en silence pendant quelques instants et prends contact avec ton corps. Note les sensations dans ton dos, tes jambes, tes genoux, tes pieds, ta tête, etc. Observe ainsi l'ensemble de ton corps.

Très souvent, les personnes coupées de leur sensibilité deviennent insensibles à leur corps. Elles s'infligent du mal mais disent ne rien ressentir. Elles sont "dures avec leurs corps" et se vantent même de l'être. D'autres se rendent compte d'une blessure seulement plusieurs jours après que le mal soit fait. Une ecchymose apparaît sur une de leurs jambes mais elles ne peuvent se souvenir ce qu'elles ont pu heurter pour se marquer de la sorte.

D'où une personne qui se coupe de sa sensibilité se coupe aussi de sa conscience. Si une personne n'est pas consciente de ce qui se passe au niveau de son corps physique, comment peut-elle alors avoir conscience de ce qui se passe aux niveaux psychologique et spirituel?

Comme tu peux le constater, il est possible de devenir moins émotif tout en demeurant une personne sensible. Et plus tu te sensibiliseras à ce qui se passe en toi et autour de toi, plus tu comprendras véritablement.

Titre : Le cancer, Un livre qui donne de l'espoir

Chapitre 4 - Émotions et sentiments

Prenons quelques instants pour mieux expliquer les émotions et les sentiments, ce qui t'aidera assurément à comprendre pourquoi la personne souffrante éprouve autant de difficulté à être consciente de ce qu'elle ressent véritablement. J'ose espérer que cette explication t'aidera de plus à te familiariser avec les réponses fournies aux trois questions de ce chapitre.

Le cancer est présent dans le corps physique, mais comme ce dernier est le reflet de nos autres corps, cela signifie qu'il a dû commencer bien avant, de façon inconsciente. Pourquoi est-ce si difficile de le prévenir? Parce que la plupart des gens ne veulent pas trop ressentir, croyant qu'ils ne pourront gérer la douleur. En ne sentant pas, il leur est cependant impossible d'être conscients.

La vraie conscience n'est possible que lorsque nous sentons ce qui se passe à tous les niveaux, dans tous nos corps.

Quand je parle de tous nos corps, je fais référence non seulement aux corps émotionnel et mental (dimension matérielle), mais aussi à ceux de nature causale, bouddhique et christique (dimension spirituelle). La capacité de ressentir se passe dans ton corps bouddhique et les sensations que tu ressens se manifestent dans ton corps émotionnel.

La capacité de sentir et de ressentir existe dans tout ce qui vit. La différence entre les humains et les autres dimensions (animale, végétale et minérale), c'est la conscience. Nous avons tous la possibilité de savoir ce que nous sentons et ressentons, ce qui est absolument nécessaire pour être en contact avec notre intuition. Chez l'animal, on le désigne comme étant l'instinct. C'est ce qui l'aide à survivre et à se reproduire. On a même pu observer qu'une fleur donnée et reçue par amour va vivre et demeurer belle beaucoup plus longtemps.

Le langage du sentiment est extraordinaire et se produit à une vitesse effarante. Mais hélas, nous sommes trop occupés à écouter notre ego, ce qui nous empêche de ressentir. Le monde matériel a pris trop de pouvoir au cours des millions d'années, depuis que l'humain est apparu sur la Terre. Notre dimension matérielle nous permet bien sûr de vivre sur cette planète, mais pour vivre en harmonie, celle-ci doit être au service de notre dimension spirituelle.

De façon plus détaillée, celle-ci représente la partie de nous qui connaît tous nos besoins, qui sait exactement ce qui nous est nécessaire pour vivre dans la paix intérieure et l'amour ainsi qu'accomplir notre plan de vie. Ça veut donc dire que tout ce que tu sens et ressens est une indication de la direction dans laquelle tu te diriges. Quand tu te sens bien avec une personne ou dans une certaine situation, tu sais que tu écoutes tes besoins. Lorsque tu vis une sensation désagréable, tu sais tout de suite que ce qui se passe en toi va à l'encontre de tes besoins. Voilà la grande importance d'être alerte à tout ce que tu sens et ressens.

Comme la blessure de rejet est celle qui fait souffrir le plus, il est donc normal et humain que chaque fois que cette blessure est activée, tu te coupes de ressentir et que tu nies le fait de souffrir. Ce qui fait le plus souffrir ce sont les émotions. Le sentiment, tel que mentionné précédemment, surgit à notre insu à une grande vitesse, aussitôt transformé en émotion par ton activité mentale.

Une émotion est une activité mentale d'accusation provoquée par une peur pour soi, causant une agitation intérieure.

Que tu en sois conscient ou non, toute émotion est vécue suite à une accusation. Soit que tu accuses l'autre de te rejeter et tu réagis en le rejetant, car il ne répond pas à tes attentes, ou soit que tu te rejettes, car tu t'accuses d'être nul. Il y a toujours une peur pour soi derrière chaque émotion, laquelle est généralement inconsciente. En réalité, ce que notre âme désire c'est sentir et ressentir, sans vivre d'émotions. Tu y arrives lorsque tu vérifies comment tu te sens et que tu t'autorises à te sentir bien ou non. Un sentiment peut donc tout aussi bien avoir un aspect négatif ou positif, mais sans pour autant te causer du tort, tandis qu'une émotion est toujours nuisible pour toi, car elle te pousse à agir dans le sens contraire de l'amour véritable.

Prenons l'exemple suivant : tu viens d'apprendre qu'il y a eu une fête de famille et que tu n'as pas été invité. Tu le vis comme un coup de poignard et souffres à cause de ta blessure de rejet qui vient d'être activée. Presque immédiatement, tu commences à te rejeter en croyant que c'est de ta faute, que tu es tellement nul et non importante à leurs yeux qu'il est normal que les autres ne veuillent pas de ta présence. Tu es même incapable de penser que ça puisse être tout simplement un oubli de l'hôtesse. Tu te fermes, tu ne dis rien et tu fais semblant que ça ne te dérange pas. Le sentiment de rejet est devenu une émotion de rejet à cause de ta réaction influencée par ta blessure.

Le secret, pour éviter que le sentiment devienne une émotion, est seulement d'observer et de constater à quel point tu t'es senti rejeté par l'autre. Cela t'aidera en plus à devenir conscient à quel point tu te rejettes toi-même. Ce n'est ni bien ni mal de se sentir rejeté, c'est un sentiment humain. Un jour tu t'aimeras assez pour ne plus te sentir rejeté à la moindre occasion. Voilà un excellent moyen pour vivre une expérience de rejet dans l'acceptation et la sérénité. La douleur ne serait somme toute que passagère, ce qui est l'opposé dans le cas d'une émotion.

Le jour où tu accepteras que tout le monde, sans exception, vit des hauts et des bas, des moments agréables ou non, et que toutes ces expériences sont là pour t'aider à te connaître et non à te culpabiliser, tu pourras commencer une nouvelle vie.

Accepter toute situation, même si tu n'es pas d'accord ou que tu ne comprends pas pourquoi elle se manifeste maintenant, est un grand acte d'amour envers toi et les autres.

Le cancer est donc déclenché lorsque le corps émotionnel en est rendu à sa limite. Il arrive un incident qui devient la goutte de trop, réveillant par la même occasion les multiples fois où tu as essayé d'occulter ce que tu sentais. Résultat : tu finis par te dire *Je n'en peux plus, je ne suis plus capable d'en prendre*. Tu peux même arriver à te sentir tellement impuissant que tu penses que mourir serait peut-être préférable à continuer de vivre ce genre de douleur. Tu n'en peux plus de ne pas être en mesure d'écouter tes vrais besoins.

Comment toujours savoir ce que je veux être me diras-tu. C'est en devenant plus conscient, c'est-à-dire en te demandant à chaque instant où tu ne te sens pas bien : *Ce problème m'empêche d'être quoi dans le moment?* Il te sera alors possible de découvrir ce que tu veux être et de décider des actions à prendre qui pourront t'aider. Nous reviendrons sur ce sujet un peu plus tard.

Plusieurs d'entre nous ont beaucoup de difficulté à écouter nos vrais besoins en raison de notre ego, lequel nous domine chaque fois qu'une blessure est activée. Nous passons donc une bonne partie de notre temps à ne pas être nous-mêmes et en sommes venus à croire que nous sommes nos corps mental, émotionnel et physique. Ce sont finalement eux qui ont remplacé notre JE VEUX et notre JE SUIS.

Voilà pourquoi tu vis autant d'émotions. Tu laisses ton ego décider, tu lui permets de te dire sans cesse que ceci est bien, ceci est mal... supposé... correct... acceptable ou non. Tu es comme la majorité des gens qui ne réalisent pas à quel point et à quelle fréquence la tête prend souvent le dessus.

Comment gérer la colère

Livre : Amour, Amour, Amour

(Livre qui relate l'histoire d'une famille qui vit divers problèmes d'acceptation et consulte Lise Bourbeau pour avoir son aide)

...Je les laisse se parler quelques minutes puis j'entends Anna dire à Mario qu'elle a un gros secret à partager avec lui et qu'elle n'en peut plus de le garder pour elle. Elle lui avoue avoir fait exprès pour tomber enceinte afin qu'il quitte sa femme. Il la regarde et je peux lire une myriade d'émotions sur son visage : l'étonnement, le reniement, la colère, la tristesse, la colère à nouveau. Il finit par lui dire :

- Est-ce que tu planifiais me cacher ça toute ta vie? Comment as-tu pu vivre avec moi tout ce temps-là en me mentant et en osant m'accuser, moi, de te mentir? C'est incroyable! Est-ce que tu réalises que ce que tu as fait est bien pire que ce que j'ai pu faire ? Dans ton cas, c'était un mensonge délibéré, mais dans mon cas, ce n'est pas moi qui te mentais, c'était toi qui imaginais plein de choses. Comment vais-je pouvoir lui faire confiance à l'avenir, ajoute-t-il en me regardant?
- Est-ce que tu veux que je t'aide à voir cet incident avec les yeux du cœur? Après tout, c'est le but de cette visite : apprendre à aimer davantage et surtout d'une façon plus facile et plus agréable. N'est-ce pas?
- J'écoute, mais je tiens à préciser que si tu prends son parti, je n'écouterai plus. Je suis tellement en colère que je ne sais pas si je suis prêt à entendre ton opinion, Lise, ajoute-t-il avec beaucoup d'intensité.

Il se tourne vers Anna, serre les mâchoires et lui dit entre ses dents :

- Tu as bien fait de m'avouer cela en présence de Lise car si nous avions été seuls, je ne me serais pas autant retenu. *Anna baisse la tête sans dire un mot.*
- Pour commencer, Mario, il est important que tu te donnes le droit d'être en colère. Ça fait partie des étapes d'acceptation. Il est tout à fait normal et humain de vivre des émotions quand une de nos blessures est touchée. Accueille cette colère et ne t'en veux pas de la vivre. Pour mieux l'observer, peux-tu me dire où tu la ressens physiquement?
- Je la sens partout dans mon ventre et dans mes bras. J'aurais envie de frapper quelqu'un ou quelque chose.
- Maintenant, visualise-la et dis-lui que tu lui donnes de l'espace. Donne-lui le temps de se placer et de se résorber dans ton corps. En réalité, tu la sens dans ton corps physique, mais ce n'est qu'une indication de ce que tu vis dans tes corps émotionnel et mental. Une observation complète tient compte des trois corps. Regardons maintenant ce qui se passe au plan mental. Tu accuses Anna de t'avoir menti. Au début de votre relation, est-ce que tu lui as demandé si elle avait fait exprès pour tomber enceinte? ... Non? Alors elle ne t'a pas vraiment menti. Elle a tout simplement omis de te le dire. Attends un instant avant de répliquer. Laisse-moi t'expliquer la définition de ce qu'est un mensonge. Ensuite, tu me poseras tes questions. Un mensonge, c'est l'incohérence entre ce qu'une personne dit, pense, ressent et fait. Personne sur cette Terre n'est obligé de divulguer ses secrets ou ses pensées à qui que ce soit. Par contre, si tu avais posé la question à Anna et qu'elle t'avait répondu non, alors c'aurait été un mensonge.
- Je savais que tu prendrais son parti. Je suis d'accord que personne n'est obligé de tout dire, mais ce secret m'impliquait directement et elle aurait dû m'en parler.
- Je suis d'accord avec toi qu'il aurait été préférable qu'elle te le dise dès le départ. Oser tout partager avec son conjoint est une excellente habitude à prendre pour développer une vie intime merveilleuse. Notre conjoint devrait être notre meilleur ami et nous ne devrions pas avoir peur de lui révéler nos sentiments les plus profonds. Mais tu sais autant que moi que la peur nous empêche souvent d'agir de la façon dont nous voudrions. Je ne peux m'empêcher de te faire part de ce que j'ai observé un peu plus tôt quand tu disais que tu avais peur d'avoir le cancer et que c'est pour ça que tu ne voulais pas aller voir un médecin. As-tu déjà partagé ce sentiment avec Anna?
- Non, je ne le lui ai jamais dit, mais ce n'est pas la même chose. Ça ne la concernait pas directement, c'est mon corps après tout.

Anna se fâche et rétorque :

- Tu as du culot de dire que ça ne me concernait pas. Tout ce temps-là, j'ai vécu dans l'inquiétude. Je ne sais plus quoi penser de notre mariage. Tu n'es plus le même avec moi et avec tes deux enfants. Je n'étais pas la seule à m'inquiéter. Tous ceux qui t'aiment sont inquiets à ton sujet...

En soupirant, elle ajoute :

- Ça ne sert à rien de me fâcher. Je m'aperçois que tu es comme moi. Tu avais trop peur de partager ton inquiétude.
- Est-ce que tu réalises, Mario, que tu n'as pas menti à Anna, que tu as tout simplement omis de lui en parler à cause de ta peur? Ta peur d'apprendre que tu pourrais avoir une maladie mortelle est légitime, tout comme celle d'Anna d'être abandonnée par toi l'est. Nous savons que ces peurs proviennent de notre imagination et qu'elles sont la plupart du temps injustifiées, mais elles sont tout de même présentes. Il ne sert à rien de les nier. Donc, ce que chacun de vous avez à faire maintenant est de vous donner le droit d'être humain et d'avoir peur. Accueillir une peur a l'effet d'un baume. Ce baume est vraiment magique. Est-ce que vous voyez comment l'acceptation permet de poser un regard différent sur une situation, soit avec les yeux de l'amour?

Anna a les larmes aux yeux et un sourire aux lèvres. Je la sens soulagée d'avoir osé se révéler. De son côté, Mario fixe ses souliers tout

en prenant plusieurs bonnes respirations et, peu à peu, je le sens se détendre, relâcher les épaules. Il me regarde et me dit doucement :

- Je dois avouer, Lise, que je me sens mieux. Je ne sens plus cette douleur dans mes bras, seulement au niveau du plexus pour le moment. Mais je respire déjà mieux, donc c'est bon signe, n'est-ce pas? Maintenant je comprends mieux pourquoi Anna me posait autant de questions sur mes allers et retours. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi elle voulait tout savoir ainsi. Je l'appelais ma GERMAINE : elle voulait tout GERER et MENER dans ma vie. Que devons-nous faire de tout ça maintenant?
- Je vous suggère de vérifier s'il vous est arrivé de cacher des choses à votre parent du sexe opposé quand vous étiez plus jeunes. Normalement, quand une situation désagréable se présente dans notre vie d'adulte, c'est pour attirer notre attention sur ce qui n'a pas été accepté étant jeune. Il est donc fort possible que vous ayez caché quelque chose, que vous ne vous soyez pas accepté dans cette situation et que vous vous sentiez coupable. Il est de plus fort probable que vous ayez accusé ce parent de vous mentir à un moment donné, ou d'avoir menti à son conjoint. Je ne vous demande pas de me le dire aujourd'hui. Prenez plutôt le temps d'y réfléchir et parlez-en à vos parents si possible. Nous y reviendrons lors de votre prochaine visite. Pour conclure la rencontre d'aujourd'hui, sachez qu'il est tout à fait normal pour la plupart d'entre nous d'avoir une perception erronée de l'amour véritable, car nos parents ou nos éducateurs ne nous ont pas transmis cet enseignement. Finalement, la définition de l'amour véritable peut être résumée par le mot ACCEPTATION dans tout : s'accepter et accepter les autres dans toutes les expériences de la vie, même si nous ne sommes pas d'accord, même si ça ne coïncide pas avec tout ce que nous avons appris. La notion d'acceptation est une notion spirituelle tandis qu'être d'accord - avoir la même opinion - est une notion mentale. Voilà pourquoi l'ego ne veut accepter quelqu'un ou quelque chose que s'il est d'accord avec la personne ou la situation...

Livre : Écoute et mange – STOP au contrôle

Chapitre 6 – Le lâcher-prise et l'alimentation

...Je te fais part d'un exemple personnel pour illustrer ce fait. Un jour que j'étais chez moi en fin d'après-midi, à la suite d'une période intense d'écriture suivie de quelques appels téléphoniques, j'ai eu un goût ardent de manger des croustilles. La première bouchée me laissa presque aussitôt un goût acide dans la bouche. Pourquoi donc avais-je éprouvé ce besoin ? La réponse m'est apparue en une fraction de seconde. J'avais vécu beaucoup d'impatience lors des appels téléphoniques. Je m'étais heurtée à des boîtes vocales qui m'offraient différents choix, lesquels s'avéraient inutiles pour mon besoin. Suite au dernier appel et après plusieurs périodes d'attente avec le même message de publicité, accompagné d'une voix qui nous invite à patienter, j'apprends qu'un transfert s'impose et pour une raison ou une autre, je dois recommencer cette longue litanie de messages. Bref, à bout de patience, j'ai fermé le combiné avec force. J'en avais assez et c'est à ce moment que je me suis retrouvée à la cuisine.

Ces croustilles, dont j'avais une irrésistible envie et que je croyais avoir vraiment besoin, avaient eu pour rôle d'apaiser ma colère. À ce moment, je ressentais le besoin immédiat de croquer dans quelque chose afin de compenser l'attitude croquante que j'aurais voulu avoir avec ces représentants. Je m'étais retenue avec ces derniers, sachant qu'ils n'y étaient pour rien, que ce genre de décision relevait de leur société. Je me suis retenue de plus parce que je me serais sentie coupable d'exprimer ma colère, sachant que ces gens qui travaillent au département du service à la clientèle sont en général des personnes patientes et très aimables. Il est donc difficile d'être sec et impatient avec eux, sans éprouver de culpabilité par la suite. Voilà d'où m'est venue cette envie de compenser par quelque chose de sec et croustillant dont je n'avais pas besoin.

Les fois où je mange ce genre de croustilles et qu'elles goûtent bon sont celles où je me donne le droit de compenser, et ce, sans culpabilité. Je te rappelle qu'écouter son corps ne signifie pas que nous donnons TOUJOURS à notre corps ce dont il a besoin. Écouter son corps et écouter ses besoins s'avèrent deux choses différentes. **Écouter son corps, c'est se servir de notre corps physique (et dans ce cas, notre façon de nous alimenter) pour devenir conscient de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Écouter ses besoins, c'est savoir ce que nos trois corps (physique, émotionnel et mental) ont vraiment besoin.**

Ensuite, si nous vivons de la colère, de l'impatience, de la tristesse, de l'ennui, de l'agressivité, etc., nous sommes en mesure de découvrir notre degré d'acceptation de ces émotions en observant si nous vivons de la culpabilité dans notre choix d'aliments susceptibles de nous aider à compenser pour ces émotions et sentiments.

Prenons l'exemple d'une personne qui vit de la colère face à un collègue de travail. Elle arrive chez elle avec l'envie de se défouler dans quelque chose et elle se retrouve dans le contenant de crème glacée. Pendant qu'elle mange cette glace, si elle est consciente qu'elle n'a pas besoin de cet aliment, mais qu'elle a besoin de se défouler ainsi, elle saura arrêter avant d'avoir englouti le contenant car elle se donne le droit d'agir ainsi pour le moment. Si, en plus, elle dit à son corps qu'elle reconnaît le fait de n'avoir aucun besoin de cet aliment et qu'elle lui demande d'être assez indulgent pour éliminer ce dont il n'a pas besoin le plus rapidement possible, il n'y aura aucun effet nocif. Le fait de le remercier d'avance pour ce travail supplémentaire qu'elle lui impose indique de l'amour de sa part plutôt que de la culpabilité.

Je dois te prévenir par contre qu'il n'est pas toujours facile de savoir si on s'accepte véritablement. Ainsi, on peut se faire croire qu'on s'accepte sans que ce soit vraiment le cas. Comme pour la plupart des gens, on doit franchir plusieurs étapes au niveau de l'acceptation.

- ◆ La première, en général, consiste à se priver, à se contrôler, tellement on considère un certain comportement inacceptable.
- ◆ Ensuite, on pose ce geste mais en se sentant coupable par la suite.

- ◆ La troisième étape est de se faire croire qu'on s'accepte en niant notre culpabilité.
- ◆ Et enfin, on arrive à se donner le droit.

Ce n'est qu'après cette dernière étape que nous arrivons à maîtriser la situation. Je dis bien maîtriser et non contrôler. Nous savons que c'est de la maîtrise lorsque nous choisissons de faire un geste volontairement, en étant prêt à assumer les conséquences. Une façon de savoir si on s'accepte véritablement est d'observer l'attitude des autres face à soi. S'ils nous culpabilisent, s'ils nous jugent, c'est signe que nous nous sentons encore coupables.

Livre: Ton corps dit : Aime-toi!

Définition métaphysique de : FIÈVRE

BLOCAGE PHYSIQUE

On appelle fièvre l'élévation de la température du corps, par dérèglement thermique d'origine anormale. On considère comme le signe d'un état maladif une température rectale de 38°C chez un sujet couché. En général, au début d'une fièvre, le sujet éprouve la sensation d'avoir froid. Quand la cause de la fièvre disparaît, le sujet a chaud. La fièvre peut aussi être accompagnée de frissons.

CAUSES ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)

La fièvre indique une colère accumulée. Tant que tu as froid, cela indique que tu entretiens toujours cette colère. Quand tu as chaud, c'est alors une indication de résolution de conflit du moment. Par exemple, un enfant d'âge scolaire s'est senti rejeté par sa mère suite à un incident. Le lendemain, il se réveille avec une forte fièvre. Il a froid, il frissonne. Sa mère le garde à la maison et s'en occupe. Le conflit du moment est réglé car l'enfant reçoit l'attention désirée de sa mère. Il commence donc à avoir chaud. Voilà un signe que le corps est en train de se replacer.

Il se peut aussi que tu aies trop la *fièvre de quelque chose* c'est-à-dire que tu es trop passionné et que tu vives de la colère parce que ça ne se déroule pas comme tu le voudrais.

CAUSES MENTALES (peurs et croyances)

Il ne suffit pas seulement de régler temporairement la cause du conflit. Si tu es sujet à faire des fièvres, je te suggère plutôt de regarder la cause profonde de ta colère. Réalise que tout ce que tu vis vient de ta façon de réagir à ce qui se passe, réaction qui est influencée par ce que tu as vécu ou appris jusqu'à maintenant.

Si tu vis de la colère face à une autre personne, il est recommandé de vérifier avec cette personne si ta colère est justifiée. Réalise que c'est toujours ta perception de l'attitude de l'autre qui cause ta colère. Ensuite, réconcilie-toi avec cette personne (voir les étapes du pardon à la fin de ce livre). Sinon, à chaque fois que quelqu'un aura cette même attitude envers toi, tu revivras cette même colère.

Si tu as trop la *fièvre de quelque chose* et que cela t'excite au point d'aller au-delà de tes limites, regarde la peur qui te fait vivre cet état. Plus la fièvre est importante, plus le message est important. C'est une indication d'urgence afin de régler ce problème une fois pour toutes.

Tu reçois le message d'être plus tolérant face à toi et aux autres, de prendre le temps de vérifier l'intention derrière les actions. De plus, tu as intérêt à te souvenir que les autres sont là pour t'aider à te connaître davantage et à admettre que tu es ce que tu juges les autres d'être. Tu attires ces gens et surtout leur attitude face à toi pour devenir plus conscient.

BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce pourquoi tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.

Définition de : PROBLÈME DU FOIE

BLOCAGE PHYSIQUE

Le foie constitue la glande la plus volumineuse du corps. Ses fonctions en font un des organes les plus importants et les plus complexes de l'organisme. Il déverse ses sécrétions (dont la bile) dans l'intestin, participant ainsi au processus de digestion. Il intervient activement dans le métabolisme des glucides (sucres), des protides (protéines) et des lipides (gras). Il aide à la coagulation sanguine et joue un rôle antitoxique. Lorsqu'une de ces fonctions est dérangée, c'est signe d'un problème au foie. En voici quelques-uns : *abcès, calculs biliaires* (pierres), *cirrhose, crise de foie, hépatite virale, jaunisse (ictère) et tumeur*.

CAUSES ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)

L'expression *se faire de la bile* explique bien les problèmes du foie. Voici plusieurs attitudes qui peuvent te concerner.

- Tu t'en fais trop, tu t'inquiètes pour ce qui se passe autour de toi plutôt que de bien digérer, c'est-à-dire bien t'ajuster à ce qui se passe.
- Tu voudrais tout contrôler car tu as peur des conséquences, mais surtout de manquer de quelque chose.
- Cette difficulté d'ajustement à une nouvelle situation te fait vivre beaucoup de colère et de mécontentement.
- Tu es du genre à critiquer intérieurement et à te plaindre ouvertement en espérant changer les autres.
- Ces problèmes sont aussi indicatifs d'une attitude déprimée, dont tu es inconscient parce qu'elle est refoulée.
- En métaphysique le foie est le foyer de la colère refoulée. Tu es probablement du genre à ne pas te mettre en colère souvent parce que tu te sens sans défense, démuni face aux offenses.
- Tu es en désaccord avec ceux qui se choquent, surtout ceux qui perdent le contrôle car tu fais toi-même beaucoup d'efforts pour ne rien laisser paraître. Tu vis donc de l'amertume et de la tristesse.
- Lorsque ça fait trop longtemps que tu te retiens, au lieu de faire une crise de colère et te défouler, ton corps se libère en faisant une crise de foie.

CAUSES MENTALES (peurs et croyances)

Comme le foie joue un rôle vital de coordination des différentes fonctions du corps humain, un problème à cet organe t'indique que tu oublies de bien coordonner ce qui se passe dans ta vie. Au lieu de t'ajuster aux événements et aux personnes, tu les juges, tu veux les changer et tu te bloques à l'intérieur en écoutant trop ce qui se passe dans ta tête. Chaque colère intérieure est une indication que tu oublies de te placer dans les souliers de l'autre et que tu veux avoir raison. Tu es donc facilement offensé.

Il est temps d'arrêter de croire que tu dois tout retenir à l'intérieur de toi et qu'il est mal d'exprimer ta colère. Peu à peu, tu arriveras à exprimer ce que tu vis au fur et à mesure et tes colères seront de moins en moins intenses.

Tu reçois donc le message de prendre le temps d'évaluer ce qui se passe autour de toi avant de sauter aux conclusions. Ton corps te dit aussi que tu as tout ce qu'il faut pour te défendre.

BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce pourquoi tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.

Se libérer de la culpabilité

Livre: Écoute ton corps tome 1

Chapitre 3 - L'engagement et la responsabilité

Il est bien important de comprendre la différence entre l'engagement et la responsabilité. Le dictionnaire définit le mot « responsabilité » comme étant une obligation morale de subir les conséquences de nos choix.

Tu es sûrement d'accord avec moi qu'à plusieurs occasions, nous subissons les conséquences des choix des autres. Si quelqu'un de notre entourage se sent malheureux pour quelque raison que ce soit, on se sentira mal, voire coupable; on cherchera à l'aider ou on tentera de l'amener à ce qu'il puisse changer. Ceci ne caractérise pas le vrai sens de la responsabilité chez l'être humain.

Notre SEULE responsabilité sur cette Terre est notre propre évolution. En d'autres termes, notre capacité à faire des choix, à prendre des décisions et à en assumer les conséquences.

Tu es responsable de ta vie depuis ta naissance. Cela peut te sembler invraisemblable, mais tu as choisi tes parents, ton milieu familial et social et même ton pays, et tout cela fait partie des notions de responsabilité.

Tant qu'il subsistera un petit doute quant à l'acceptation de ta responsabilité, tu ne pourras transformer les événements dans ta vie. Tu dois comprendre et accepter que toi seul es entièrement responsable de ta vie. Si tu n'aimes pas le résultat de tes décisions, tu n'auras qu'à en changer le format. Il n'y a que toi qui puisses créer ta vie. Ta grande responsabilité, c'est toi-même, ta propre personne. Par conséquent, le fait de reconnaître et d'accepter que les autres soient aussi responsables de LEUR vie va de soi.

Le plus beau cadeau qu'un parent puisse faire à ses enfants est de leur enseigner la notion de responsabilité le plus tôt possible. Par exemple, si un enfant décide un beau matin de ne pas aller à l'école parce qu'il n'en a pas envie et qu'il incite sa mère à lui écrire un billet attestant qu'il est malade, il est en train de prendre une décision mais sans toutefois vouloir en assumer les conséquences. En pareil cas, une mère responsable écrirait sur le papier : « *Par paresse, mon fils ne veut pas aller à l'école* ». En l'occurrence, l'enfant sera forcément de mauvaise humeur, et, à ce titre, la mère n'a qu'à répondre : « *C'est toi qui as pris cette décision. Pourquoi devrais-je mentir et raconter des choses qui me mettent mal à l'aise? Tu dois faire face à tes décisions et en assumer les conséquences!* »

La réaction de la mère suscitera peut-être une conversation avec l'enfant sur ses motifs et ses peurs de ne pas vouloir aller à l'école, par exemple.

Autre scénario : le tout jeune enfant veut aller jouer dehors sans s'habiller convenablement, alors que le temps se fait plutôt froid. La mère lui propose de se vêtir plus chaudement. L'enfant refuse: il n'a pas envie de s'habiller davantage. Elle n'a somme toute qu'à le laisser aller ainsi vêtu, après lui avoir évidemment fait part des conséquences possibles. C'est son corps, c'est lui qui décide. Si la mère insiste sur le fait qu'il attrapera froid, l'enfant pensera à la maladie et, inévitablement, il sera aux prises avec un rhume ou une grippe. Toutefois, si la mère accepte son entière responsabilité en lui disant : « *Si tu penses ne pas avoir froid, d'accord. Mais si tu as froid, reviens vite t'habiller* », l'enfant changera complètement d'attitude. S'il reste dehors par choix, il ne sera pas malade car il ne pensera nullement à la maladie. Au moment où il commencera à sentir qu'il a froid, il reviendra et demandera assurément un vêtement additionnel. Combien de fois l'enfant fait tout le contraire de ses besoins, simplement dans le but de défier ses parents!

En parallèle, que de parents se plaignent d'avoir raté leur vie! Pourquoi? Parce que leurs enfants ont pris une direction différente de ce qu'ils souhaitaient pour eux, comme par exemple entreprendre des études universitaires. Ou encore leurs enfants se droguent ou sont devenus voleurs et se sont finalement retrouvés en prison. Ces parents ont toutes les raisons du monde d'être malheureux. Pourquoi? Parce qu'ils prennent la responsabilité des décisions et des choix de quelqu'un d'autre. Ils sont malheureux et vivent des émotions parce qu'ils agissent à l'encontre des grandes lois naturelles, à l'encontre de l'ordre des choses.

Hélas, ce genre d'attitude se poursuit tout au long de notre vie d'adulte. Nous continuons à entretenir plein d'attentes face à nos proches, à nous croire responsables d'eux. Nous croyons que nous devons nous oublier pour un temps, s'ils sont malheureux, et tout faire pour eux. En outre, nous sommes persuadés que c'est grâce à nous lorsqu'ils sont heureux. Cette attitude ne réussit en fait qu'à augmenter, qu'à gonfler notre ego. Elle nous empêche d'être dans notre cœur, de suivre les grandes lois de l'amour ainsi que celle de la responsabilité.

Aussitôt que nous agissons à l'encontre de ces lois, nous provoquons des réactions se manifestant par des émotions, des peurs ou de la culpabilité, entre autres, causant ainsi bon nombre de malaises et de maladies. De grandes lois ont été établies pour gérer la Terre: les lois physiques, cosmiques, psychiques et spirituelles. Si une personne décide de boire un verre de poison qui, selon elle, a tout de l'apparence d'un simple verre d'eau, elle aura inévitablement une réaction violente dans son corps car elle aura enfreint la loi physique.

La grande loi de la responsabilité fait partie de la loi d'amour et de celle de l'intelligence. Cette grande loi spirituelle touche l'âme au plus profond de son être. Chaque individu sur la Terre est responsable de lui-même, de ce qu'il EST, de ce qu'il FAIT et de ce qu'il A.

Se sentir et se croire responsable du bonheur ou du malheur des autres entraîne toujours une conséquence, un sentiment de culpabilité. Si tu te reconnais à travers ces lignes, si tu es une personne hypersensible qui se croit responsable de tout ce qui arrive aux autres, surtout à tes proches, tu sauras combien cet état te rend inconfortable et malheureux. De plus, en agissant ainsi, tu ne parviens qu'à développer des attentes face aux autres. Quand on fait des pieds et des mains pour les autres, on s'attend bien sûr à ce qu'ils se comportent ainsi envers nous. S'ils choisissent d'agir autrement, on expérimentera le grand désappointement, la colère, la frustration.

Les parents que tu as choisis ont quelque chose à t'apprendre. Et tant que tu n'acceptes pas cette notion, tu ouvres la porte à une quantité de situations déplaisantes. Si tu as des enfants, c'est que tu les as choisis, consciemment ou non : pas pour mener leur vie à leur place mais pour les guider - sans chercher à les contrôler - et apprendre à travers eux. Chaque rencontre et chaque situation se retrouvent sur ta route pour t'apporter quelque chose : elles te permettent d'évoluer. Voilà pourquoi, si tu es un parent, il est si important d'enseigner à tes enfants qu'ils sont responsables de leurs choix et ce, le plus tôt possible.

Si ton enfant t'annonce qu'il abandonne ses études parce qu'il n'en a plus envie ou qu'il n'aime pas ce qu'il apprend à l'école, je te suggère de lui répondre : « *Bon, sais-tu ce qui peut arriver si tu abandonnes l'école? As-tu bien réfléchi à toutes les conséquences possibles? Par exemple, es-tu prêt à accepter que tu auras probablement à travailler où tu pourras, et pas nécessairement où tu le désires, car tu es sans diplôme? Es-tu prêt à y faire face?* » S'il te répond de manière affirmative et que c'est vraiment son choix personnel, il est préférable de le laisser faire et lui permettre de vivre ses propres expériences. Sinon, il fera tout ce qu'il peut pour te défier afin de te faire réagir. Les parents peuvent guider ou conseiller leur enfant, mais ils doivent le laisser décider de suivre ou non leurs conseils.

Si tu es un parent avec de jeunes enfants ou si tu prévois l'être, tu t'inquiéteras sûrement face aux propos de cette notion de responsabilité, qui consiste à ce que chacun soit responsable de lui-même. Tu seras possiblement tenté de répliquer par ceci: « *C'est bien beau cette notion de responsabilité, mais je ne peux tout de même pas laisser mes enfants à eux-mêmes, j'en suis responsable. En plus, c'est moi qui subirai les conséquences si jamais mon fils ne se trouve pas de travail, par exemple. Sans argent, il ne serait absolument pas question de le laisser dehors !* »

Néanmoins, ta seule responsabilité en tant que parent consiste à les aimer et à les guider. Rappelle-toi un peu lorsque tu étais plus jeune. Tu n'avais sans doute pas tous les jouets que tu voulais, tout ce que tu désirais. Cependant, sachant que tes parents t'aimaient profondément et que tu vivais dans un milieu d'amour, n'était-ce pas ce qui s'avérait le plus important pour toi? Tout ce que souhaite chaque personne sur la Terre, c'est **de vivre l'amour**. C'est ce que tout un chacun aspire au plus profond de lui, même s'il n'en est pas toujours conscient. Au prochain chapitre, je définirai ce qu'est réellement l'amour véritable. Prendre la décision d'avoir un enfant implique nécessairement un engagement, tout comme c'est un engagement que de vivre avec quelqu'un d'autre.

Il n'y a aucune personne qui soit venue sur Terre avec pour plan de vie d'être responsable du bonheur ou du malheur d'un autre individu. Tu n'es pas responsable du bonheur ou du malheur de ton père, de ta mère ou de tes enfants, pas plus que de ton partenaire, de tes amis ou de ton entourage, etc.

En contrepartie, tu es responsable de l'attitude que les gens démontrent envers toi. Surprenant, n'est-ce pas? C'est toi qui attires le fait qu'une personne se montre douce, violente, critique ou aimante avec toi. Inconsciemment, tu l'attires d'après ce que tu es. Les autres agissent avec toi de la même manière que tu agis avec toi-même. En es-tu conscient?

Prenons comme exemple une personne qui critique continuellement lorsqu'elle se retrouve en ta présence. Rien n'est jamais à son goût et quoi que tu dises, elle ne semble jamais d'accord. Si tu la juges d'être une personne critiqueuse, elle te jugera et te critiquera à son tour, car c'est ce que tu as décidé d'elle. Elle est dans ta vie pour te faire réaliser à quel point tu te critiques toi-même. Par contre, une autre personne peut, quant à elle, beaucoup l'aimer et ne voir en elle que de la franchise et de l'honnêteté. Cette même personne qui critique avec toi, deviendra alors toute douceur avec l'autre qui la perçoit différemment. Elle ne ménagera pas pour autant son opinion, mais son jugement sera beaucoup moins critique.

Tes vibrations font que les gens empruntent une attitude plutôt qu'une autre avec toi. Ils deviennent tes guides pour t'aider à devenir conscient de ce qui se passe au plus profond de toi.

Tu auras l'impression qu'en transformant ta façon de penser, les gens auront changé autour de toi. Pourtant, les gens demeurent les mêmes. C'est plutôt en changeant ta façon de penser que tu parviens à faire ressortir un autre aspect d'eux-mêmes. Tu vois comme la notion de responsabilité va loin. C'est pourquoi tu dois prendre conscience de ce que tu es, dis et fais. Commence dès maintenant à mettre cette notion en pratique dans ta vie.

En résumé, une personne responsable est celle qui a conscience de sans cesse créer sa vie selon ses choix, décisions, actions et réactions. Elle sait également que les autres sont tout autant responsables de leurs choix, décisions, actions et réactions.

Comment savoir si tu es une personne responsable? En assumant les conséquences de tes actions et surtout en laissant les autres assumer les conséquences des leurs.

La plupart des gens qui se sentent responsables du bonheur des autres ont de la difficulté à faire la différence entre la responsabilité et un engagement. Ils se croient engagés alors qu'ils ne le sont pas. La responsabilité est au niveau du ÊTRE tandis que l'engagement est au niveau du FAIRE et du AVOIR. On ne peut s'engager à « être » quoi que ce soit, car cela demanderait trop de contrôle.

Qu'est-ce qu'un **engagement**? C'est l'action de se relier avec quelqu'un par une promesse ou un contrat, verbal ou écrit, tout comme un employé s'engage avec un patron à travailler de telle heure à telle heure, de remplir telle fonction et recevoir tel salaire en retour. Ceci est un engagement.

Les enfants face à leurs parents représentent un engagement et non une responsabilité. Lorsqu'on décide d'avoir des enfants, on s'engage en tant que parent à les faire vivre et à les entretenir jusqu'à ce qu'ils soient en mesure de gagner leur vie par eux-mêmes, soit jusqu'à l'âge adulte prescrit par la loi de chaque pays. Le fait de disposer d'un toit, de la nourriture et des vêtements fait partie de l'engagement. Ce qui ne signifie pas pour autant de leur donner tout ce qu'ils veulent. On s'engage à leur fournir, à tout le moins, le nécessaire. Si un parent désire en donner davantage, qu'il le fasse par choix et non parce qu'il s'y sent obligé. L'extra ne fait pas partie de l'engagement. Il en va de même pour l'employé qui s'engage à faire telle chose pour son patron. S'il veut en faire plus, bien lui en fasse, mais ce sera également son choix. L'important est de surtout garder l'engagement de base.

Les parents ne peuvent jamais s'engager à ce que leur enfant SOIT heureux, aimable, instruit ou toujours en santé. Cela relève de la responsabilité de l'enfant.

Lorsque tu t'engages, il importe de respecter cet engagement car il existe une autre grande loi naturelle dans la vie : « tu récoltes ce que tu sèmes ». En effet, si tu ne respectes pas tes engagements envers les autres, tu ne peux que t'attendre à récolter la même chose!

Tu ne peux te désengager de ta responsabilité car elle t'appartient, elle est innée en toi. Mais tu peux néanmoins te désengager d'un engagement établi antérieurement en envisageant les conséquences possibles que cette décision peut entraîner. Beaucoup de gens se désengagent continuellement, tandis que d'autres oublient, sans se préoccuper des conséquences outre mesure. Si tu agis souvent de la sorte, tu causeras beaucoup de désagréments ou de problèmes dans tes relations avec les autres. N'oublie pas que tu récoltes ce que tu sèmes. Alors avant de prendre une décision, arrête-toi un moment et demande-toi : « *Combien cela m'en coûtera-t-il au plan de mes relations, ma santé, mon bonheur, mes amours, etc.?* » Si la situation ne présente aucune gravité, ou s'il t'en coûte très peu, et surtout si tu es prêt à faire face aux conséquences, il n'y aura pour ainsi dire qu'un léger prix à payer.

Il peut arriver que tu te sois engagé à rencontrer quelqu'un pour une sortie ou un travail quelconque, mais qu'entre-temps, autre chose

de plus important pour toi se soit présenté. Es-tu du genre à ne pas oser te désengager de peur de faire de la peine, de ce qu'on va dire, d'être critiqué ou jugé? Tu te retrouves encore une fois face à faire des choses que tu n'aimes pas. On s'engage souvent trop vite, sans réfléchir pour ensuite le regretter. Si c'est ton cas, n'hésite pas à te désengager.

Ce n'est pas si compliqué que de téléphoner à quelqu'un pour lui faire part de ta décision d'avoir changé d'idée. Sois honnête et vrai avec l'autre personne : « *Je sais que j'avais dit que je le ferais, mais est-ce qu'on peut se reprendre? J'ai dit oui trop vite* ». En réalité, tu n'es même pas obligé de fournir un tas d'explications pour te justifier.

Il en va ainsi avec toi-même. Par exemple, tu décides une bonne journée que dorénavant, tu feras de l'exercice physique à tous les jours. Tu viens de t'engager avec toi-même. Tu viens de te faire une promesse. Tout va pour le mieux durant les premiers jours mais, graduellement, tu commences à délaisser ton engagement. Tu n'as plus le temps, cela te demande trop d'efforts, tu oublies... Finalement, l'inévitable se produit : tu lâches tout. Tu te sens donc coupable et insatisfait. Tu te reproches de toujours commencer quelque chose sans pouvoir le finir. Tu te compares aux autres. Ensuite, tu te questionnes inlassablement à savoir si un jour tu parviendras à changer, à t'améliorer.

Pour éviter de te sentir encore plus mal dans ta peau, il serait préférable de te dire : « *Bon. J'avais pris un engagement; je m'étais promis de faire de l'exercice, mais j'ai changé d'idée pour le moment. Je me suis engagé trop vite. Actuellement je n'ai pas vraiment le temps, mais je me reprendrai un peu plus tard* ». Ainsi, en te désengageant d'avec toi-même, tu écarter la possibilité de te sentir coupable. Rien ne t'empêche en fait de prendre un autre engagement plus souple, tel que faire de l'exercice trois ou quatre fois par semaine plutôt qu'à tous les jours. Cependant, prends garde! Si tu prends plaisir à toujours te désengager, n'oublie pas que tu récolteras ce que tu auras semé. Par la suite, les autres se désengageront aussi d'avec toi. Es-tu prêt à en payer le prix?

Lorsque tu décides de vivre avec quelqu'un, il est primordial que tu saches t'engager. Si tu prévois vivre à deux, à trois ou plus sous un même toit, il sera bon de vous engager tous ensemble afin de déterminer comment vivre cette vie commune de façon harmonieuse et juste. Qui fera quoi?

Par exemple, on imagine facilement le jeune couple qui décide de vivre ensemble ou de se marier. Tout va bien, jusqu'au moment où l'on constate que personne n'a été désigné pour aller faire les courses, nettoyer la salle de bains, laver la vaisselle, sortir les ordures, faire le ménage, gérer le budget, etc. Lorsque l'on vit de façon commune, il est important de savoir prendre des engagements. À la maison, tout comme dans le milieu du travail, chacun doit avoir ses tâches à accomplir. Par conséquent, si trois personnes collaborent à salir la maison, ces mêmes trois personnes devront s'entendre à la nettoyer ensemble.

Je suggère de réunir tous les membres impliqués autour d'une table et d'énumérer, par écrit, les tâches à exécuter dans la maison. Si on ne peut tenir son engagement un jour, il est recommandé de prévoir qui le fera à notre place, de se faire remplacer ou d'échanger. C'est une excellente façon d'améliorer les relations qu'implique une vie commune : savoir prendre des engagements, savoir se désengager, de même que prévoir les conséquences si quelqu'un ne respecte pas son engagement. Il en va de même pour un couple qui se retrouve avec un ou plusieurs enfants. Qui fait quoi pour leur éducation et leur évolution?

Le grand avantage d'avoir des engagements clairs et précis, fait en sorte que ça te fournit une direction face à l'avenir dans tous les domaines. Le fait de savoir t'engager empêche surtout de te créer inutilement des attentes et beaucoup d'émotions désagréables.

Chapitre 5 - La grande loi de cause et effet

La loi de *CAUSE ET EFFET* correspond à la même loi que celle d'*ACTION ET RÉACTION*, laquelle signifie « tu récoltes ce que tu sèmes ». On l'appelle aussi la loi du « karma » ou du « boomerang », car tout ce que tu lances dans l'Univers ou qui sort de toi, te revient automatiquement et au même degré. C'est une grande loi à ne jamais ignorer et qui pourra changer complètement ta vie. Avant de prendre une décision, elle t'aidera à devenir maître de ta destinée, si bien sûr tu t'en souviens.

Il n'y a jamais de cause sans effet, car la cause entraîne indubitablement un effet. Cette grande loi gère les mondes physique, psychique, mental, cosmique et spirituel. Elle est immuable.

Refuser d'y croire est aussi insensé que de nier l'existence de la loi de la gravité et de se lancer en bas d'un édifice de soixante étages pour s'en convaincre. Ou encore de prendre un verre de poison en croyant que le poison ne peut empoisonner, car le liquide semble inoffensif.

La loi de cause et effet est une loi irréversible. Il est aisé de reconnaître que si l'on sème des carottes, on récoltera des carottes et non des pommes de terre. Le même phénomène se produit dans ta vie. Tu récoltes ce que tu sèmes. Tous les effets y sont présents. Tout ce que tu récoltes a d'abord été semé par tes pensées et croyances, conscientes et inconscientes.

Je pourrais te citer un nombre infini d'exemples à cet effet. En ce moment, pourrais-tu vivre dans une maison d'une valeur d'un million de dollars? « *Non ! Ce n'est pas pour moi, c'est uniquement pour les riches* », me répondras-tu aussitôt. Et bien voilà! C'est bien suffisant pour ne récolter que ce à quoi tu crois. Mais alors comment se fait-il qu'il y ait autant de gens qui habitent de telles maisons? Il existe en ce monde des milliers de millionnaires et de milliardaires. Pourquoi eux et pas toi? Tout simplement parce qu'eux, ils y croient.

Faire le tour du monde, ça te plairait? « *Ah! Mais non! Ça ne se fait pas! Je n'ai ni temps ni argent!* » Alors, c'est ce que tu récoltes. Tu restes là où tu es. Tu ne bouges pas.

Penses-tu avoir une maladie héréditaire? Oui? Ah! Je vois. Tu ne pouvais y échapper. Tu as le diabète tout comme le reste de ta famille. Si tu crois à ce genre de prophétie, tu ne récolteras jamais autre chose car tu as accepté l'idée que cette maladie était héréditaire. Que tu en sois conscient ou non, les résultats s'avèrent les mêmes. Savais-tu qu'il est prouvé qu'il n'existe que très peu de maladies héréditaires? La seule que je reconnaisse est la façon de penser, transmise de génération en génération.

« *Je ne peux pas. Je ne suis pas capable* », voilà le meilleur moyen de se retrouver à côté de la réussite!

La grande loi de cause et effet existe pour tous les êtres de la planète. Que tu sois pauvre, riche, pape, mendiant, malade, homme, femme, enfant, cette loi existe pour chacun d'entre nous. Chaque fois que tu l'enfreins par tes pensées, tes paroles et tes actions contraires à l'amour et à tes besoins, tu en subis les conséquences.

Être capable de connaître l'effet que provoquera une cause, c'est faire preuve de grande sagesse.

Si tu passes ta vie à paresser et à attendre que tout te vienne du ciel, tu ne récolteras jamais les mêmes effets que celui qui met de son énergie et qui travaille régulièrement. Quantité de gens sont préoccupés à envier les autres, à les épier, à regarder tout le succès qui leur arrive et qui, à ce titre, se résignent à penser et croire qu'ils n'auront jamais cette chance. Ils se croient nés pour un petit bonheur, pour un petit pain au lieu d'aspirer à une plus grande joie de récolter tout simplement la vie, telle qu'ils la désirent. En perpétuant de telles croyances, ils récolteront ce qu'ils sèment, c'est-à-dire pas grand-chose.

Si tu ne récoltes pas assez d'amour dans ta vie, qui a oublié d'en semer? Si tu manques d'affection dans ta vie, qui a oublié d'en semer? En contrepartie, montrer des signes d'affection ne résultera pas automatiquement en une récolte fructueuse. Tout dépend de l'intention et des attentes. Ces attentes proviennent entièrement de notre tête, de notre ego. Je parle ici de la « vraie » affection et du « véritable » amour, celui qui vient du cœur, sans attentes. On ne peut rien récolter du cœur de quelqu'un d'autre lorsqu'on sème avec la tête.

Si tu veux changer les effets et les réactions dans ta vie, tu n'as qu'à modifier la cause. Peu importe dans quel domaine, regarde ce que tu récoltes – l'effet – et tu réaliseras que c'est ce que tu as semé qui en est la cause.

Tu peux vérifier la loi de cause et effet par de simples petits tests, comme par exemple si tu t'aventures trop près du feu, il est fort probable que tu te brûles. Si tu touches un glaçon les mains nues, tu te gèleras forcément les doigts. Simple logique, me diras-tu! Or, cette grande loi n'est pas vraiment plus compliquée.

Quoi que tu fasses, la réaction s'avère de même source que l'action, tout comme l'effet se révèle identique à la cause de même que la récolte face à la semence. L'humain se complique souvent la vie devant trop de simplicité. Il doute, il craint, il s'inquiète et se déroute lui-même, pour finalement revenir au point de départ. Et pendant tout ce trajet, il a vécu des tas de situations désagréables qu'il aurait pu éviter s'il avait d'abord cherché au bon endroit, soit EN LUI. La réponse s'y trouve immanquablement.

Si certaines situations désagréables se répètent régulièrement dans ta vie sans que tu puisses en comprendre la raison, accepte l'idée que cette récolte a été semée par toi, fort probablement depuis ton enfance. Tu as sans doute décidé très jeune de t'apitoyer sur toi-même et c'est ce que tu continues à faire. Résultat : tu ne parviens qu'à récolter l'opposé de ce que tu veux. Cette récolte peut entre autres se manifester par une santé fragile, de la maladie, de la violence, de la pauvreté, de l'insatisfaction, etc. Tu n'as probablement aucun souvenir de ces décisions, car celles-ci sont presque toujours prises inconsciemment.

Par contre, il n'est pas nécessaire de reculer si loin pour tenter de comprendre et d'y mettre un terme. En fait, il n'est même pas nécessaire d'essayer de comprendre. ***On peut tourner la page sur le passé et recommencer une nouvelle vie dès aujourd'hui.*** Si tu es réellement motivé, tu pourras changer l'effet dans ta vie en modifiant la cause à l'instant même. Cette décision t'appartient. Si tu décides qu'à partir de maintenant tu veux récolter de l'amour, tu n'as qu'à commencer à en semer partout autour de toi. Aime avec ton cœur, sans attentes.

Je le répète; ne te préoccupe plus du passé ni des causes qui ont été mises en mouvement. Ne cherche plus quelle situation aurait bien pu produire tel ou tel effet. Aujourd'hui, tu viens de refaire peau neuve. Oublie le passé: ce ne sont que des expériences que tu as vécues et qui ont contribué à ce que tu deviennes la personne que tu es. Désormais, sème ce que tu désires récolter.

Si tu désires vivre dans l'abondance, commence à penser en termes d'abondance. Discute avec des gens qui vivent dans l'abondance. Prétends être riche et avoir tout l'argent que tu souhaites. Que feras-tu maintenant? Iras-tu manger dans un petit restaurant de troisième classe ou te retrouveras-tu plutôt dans un de classe plus élevée? Tu vas sûrement répliquer que tu n'as pas l'argent et que si tu tentais l'expérience, il ne resterait plus rien pour le loyer, par exemple. Par ces paroles, vois-tu la cause que tu mets en mouvement? Tu viens d'affirmer que tu n'auras pas l'argent nécessaire pour payer le loyer et c'est justement ce qui t'arrivera. Tu dois te programmer de façon constante, en affirmant par exemple : « *Je suis prospère; j'ai de l'abondance dans tout; je reconnais qu'elle provient de cette grande richesse universelle qui est là pour moi* ». Ainsi, tu finiras par le ressentir du plus profond de ton être et y croire vraiment, pour finalement l'amener à se manifester. Il est fort possible que ça se manifeste d'une façon totalement inattendue par toi. L'Univers – ton DIEU intérieur – utilise souvent des moyens auxquels tu n'aurais jamais pensé.

Il n'est pas nécessaire d'aller à l'extrême. Commence par de petites réalisations, en sachant toutefois précisément ce que tu veux

obtenir. Tu es maintenant prêt à passer à l'action et ainsi être en mesure d'obtenir la réaction voulue. N'oublie pas : **ACTION ET RÉACTION**. En demeurant chez toi et en ne faisant que penser ou désirer ce que tu veux, tes résultats s'avèreront très lents. Tu dois y mettre le plus d'énergie possible et faire bouger les choses par de véritables actions.

Si tu désires une nouvelle garde-robe, débarrasse-toi des vêtements qui t'encombrent et prétends que tu souhaites créer de la place pour tout ce que tu as acheté. Visualise tes nouveaux vêtements déjà en place, ressens le bonheur de te vêtir avec une garde-robe renouvelée. Ensuite, commence graduellement à te procurer ce que tu désires.

Tu es sans doute en train de penser : « *C'est bien trop beau pour être vrai, ça n'arrive qu'aux autres ; c'est quasi impossible que ça m'arrive!* » Vois-tu quelle cause tu viens de mettre en branle? Sois plus conscient de chacune de tes pensées et de tes paroles. Que penses-tu en lisant ces lignes? Y crois-tu? Es-tu prêt à vivre l'expérience ou bien en doutes-tu encore? Si tu continues à douter, rien ne changera dans ta vie pour le moment.

Si tu veux récolter plusieurs amis, être entouré et avoir une vie active, commence par entreprendre une action en ce sens. Trouve-toi des amis; approche les gens par toi-même, parle aux passants dans différents endroits, n'importe où. Fais-le à tous les jours. Tu mettras ainsi une nouvelle cause en mouvement plus rapidement. Sois assuré que personne n'ira te chercher chez-toi. C'est à toi de décider et de faire le premier pas.

En somme, visualise ce que tu veux avoir pour ensuite passer à l'action et tu finiras par récolter en conséquence. N'oublie pas de sentir le bonheur qui monte en toi à l'idée d'obtenir l'objet de ton désir lorsque tu le visualises. La récolte n'est pas toujours instantanée: c'est pourquoi la persévérance s'avère un attribut indispensable pour quiconque.

Cette grande loi de cause et effet existe pour chaque être humain. Elle s'occupe elle-même de faire récolter ce que l'on a semé. Cette loi agit ainsi dans tous les domaines de notre vie, dont celui des relations. Les autres sont avec nous comme nous le sommes avec eux. Alors, pourquoi chercher à se venger ou à punir quelqu'un? On s'en veut ou on en veut à l'autre, on arrête de se parler; on se boude, on s'emporte, on vit des colères, on dit des bêtises ; on veut changer l'autre, lui montrer comment se comporter, etc. Agir ainsi équivaut à affirmer que : « *Je suis DIEU et tu ne l'es pas; je vais te montrer à l'être!* ». Si tu es DIEU, l'autre l'est aussi. Si on t'a fait du mal, il n'en revient nullement à toi de punir le fautif. Personne n'a le droit d'agir de la sorte. ***La loi de cause et effet s'occupera de l'autre personne SELON LES INTENTIONS qu'elle avait pour toi à ce moment-là.*** Elle lui fera récolter ce qu'elle a semé... de là l'importance de se mêler de ses affaires et d'apprendre à accepter les gens tels qu'ils sont.

Chapitre 13 - La culpabilité

La culpabilité! Voilà une autre émotion qui gère la vie de plusieurs personnes. L'humain est devenu un grand spécialiste dans l'art de se sentir coupable. Tout le monde se sent coupable à un moment ou à un autre, sans toutefois l'être véritablement.

Être coupable, selon nos lois humaines, c'est savoir que nous faisons quelque chose de nuisible à quelqu'un ou à soi-même. Regarde à l'intérieur de toi. À quand remonte la dernière fois où tu as agi de façon consciente dans le but de nuire à quelqu'un? À quand remonte la fois où tu as délibérément fait du tort à quelqu'un? Je suis certaine que ce souvenir te semble loin, voire n'en as-tu aucun. Sur le plan humain, très peu de gens sont vraiment coupables. Selon les lois spirituelles, nous ne sommes en réalité jamais coupables.

Prenons comme exemple la possibilité que tu aies insulté, sans aucune mauvaise intention, une personne. Celle-ci s'est mise en colère et tu commences à te sentir coupable : « *Je n'aurais pas dû lui dire cela, ça aurait été préférable que je dise autre chose ou que je me la ferme pour une fois* ». À cet instant, prends le temps de t'arrêter et demande-toi : « *Suis-je coupable oui ou non? Ai-je parlé à cette personne dans le but de lui faire du mal? L'ai-je fait intentionnellement et consciemment?* » Dans la négative, tu n'es aucunement coupable, pas plus que tu n'as à demander pardon ou souffrir de culpabilité.

Par contre, si on t'a déjà blessé et que tu comptes te venger en blessant l'autre personne à ton tour, il te sera plus difficile de ne pas te sentir coupable. Sache que lorsque nous voulons faire du mal à quelqu'un, c'est que nous sommes trop souffrants. Nous laissons notre ego nous convaincre que la vengeance sera la seule façon de nous sentir mieux. C'est seulement une douleur intense qui porte à faire du tort ou à blesser quelqu'un, consciemment et volontairement. Selon les lois divines, il n'y a pas de méchants, seulement des souffrants.

En lisant ces lignes, te dis-tu : « *Ainsi, tout le monde a le droit de blesser n'importe qui? Dans quel monde vivrons-nous si tout le monde pense et agit de la sorte?* » Ce genre de réflexion se produira de moins en moins fréquemment, à mesure que l'humain deviendra plus conscient de la loi de cause et effet. En réalité, ce n'est pas très intelligent ni opportun de faire du mal ou du tort aux autres, en sachant que nous récoltons toujours ce que nous semons.

Ton énergie devrait plutôt être utilisée pour devenir de plus en plus intelligent et conscient des situations où tu t'accuses. Combien de fois t'arrive-t-il de t'accuser injustement, de t'injurier et de t'en vouloir d'avoir par exemple oublié quelque chose? Rappelle-toi: tout ce que tu fais à chaque instant est accompli au meilleur de ta connaissance et de tes capacités du moment. Tu n'as pas à t'accuser. Apprends à t'aimer davantage, à accepter tes limites, ta partie humaine. Il te sera alors beaucoup plus facile d'accepter les imperfections chez les autres.

Si tu casses accidentellement l'un de tes verres en cristal préféré, quelle est ta première réaction? Te sens-tu coupable en te traitant de

maladroit? Avais-tu l'intention de casser ce verre pour le simple plaisir d'avoir un verre de moins dans ta collection? Non, c'est arrivé comme ça, sans que tu n'aies consciemment cherché à le briser. Alors, pourquoi te choquer, te réprimander ou t'en vouloir? Cette situation s'avère aussi vraie pour toi que pour les autres. Tu n'es certainement pas le seul sur Terre à se montrer parfois maladroit, irréfléchi ou distrait.

Souviens-toi que tu accuses les autres des mêmes choses et au même degré que tu t'accuses. Voilà un excellent moyen de devenir conscient des culpabilités qui t'habitent. Lorsque tu accuses une autre personne, cela démontre qu'à chaque fois que tu agis ainsi, tu t'accuses de la même manière ou tu n'oses pas le faire par peur de te sentir coupable. Donc ce n'est plus toi qui gères ta vie, c'est ton ego.

C'est toujours ton ego d'ailleurs qui t'accuse, par l'intermédiaire de la voix de *CANTA*, car il craint pour toi la venue des conséquences possibles dans cette situation. Rappelle-toi qu'il te maintient toujours dans les peurs de ton passé. C'est tout ce qu'il connaît. Il ne sait pas vivre le moment présent.

Pourquoi continuer à tant nous sentir coupables? Parce que nous persistons à croire que lorsque nous nous sentons coupables, c'est signe de remords, de bonnes intentions, et donc d'être perçu comme étant une bonne personne, ce qui est totalement faux. Nous devons coûte que coûte réaliser que ça ne fonctionne pas. Plus on s'accuse et plus on recommence; c'est comme s'accuser de perdre patience, de trop manger, de ne pas avoir de volonté, d'être incapable d'exprimer ses sentiments, ses émotions, etc. Tu as certainement remarqué que plus tu te promets d'arrêter un comportement, plus tu recommences et plus tu t'en veux. C'est un cercle vicieux qui ne rapporte absolument rien de bon pour toi.

Par ailleurs, sache que même si tes accusations envers une autre personne ne sont qu'en pensée, la personne concernée les reçoit dans l'invisible, sans même en être consciente. Que ce soit une pensée de haine, de colère, d'accusation ou d'amour, cette pensée atteindra toujours la personne visée. Il est peut-être difficile pour toi d'accepter ou de comprendre cette théorie que tout se passe dans le monde invisible, mais tu pourras t'en rendre compte par le malaise que tu vivras en présence de cette personne, lequel est d'ailleurs vécu de part et d'autre.

Un autre moyen de découvrir tes culpabilités est de porter attention à tes paroles. As-tu en banque d'innombrables excuses? Une personne qui passe son temps à s'excuser se sent généralement coupable. On dit que *lorsqu'on s'excuse, on s'accuse*.

Quand tu persistes à revivre continuellement la même culpabilité, tu finis par te provoquer un accident. Ta superconscience t'enverra ce message afin de t'avertir que cette attitude de culpabilité te nuit dangereusement. L'accident représente une punition en soi pour se déculpabiliser. Nous croyons qu'en nous punissant, nous serons moins coupables et que nous aurons de plus payé notre dette. C'est d'ailleurs ce que nous avons appris depuis notre tendre enfance. Lorsque nous faisons une action qualifiée de mauvaise, nous devons en payer le prix, quel qu'il soit.

Tout accident est relié à un message de la part de ton DIEU intérieur qui ne cherche que ton bonheur: « *Pourquoi insistes-tu à te sentir coupable, à t'accuser injustement? Par cet accident, je veux attirer ton attention sur le fait que **tu n'es pas coupable, que tu es simplement un humain avec des peurs et des limites!*** » Les conséquences ou la gravité de l'accident seront au même degré que celui de la culpabilité. Plus celle-ci est vécue depuis longtemps, plus les conséquences seront douloureuses pour toi.

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 2 - Avoir des attentes

Avoir des attentes, qu'est-ce au juste? Est-il bon d'en avoir ou non? Est-ce normal? Plusieurs personnes se posent ces questions. Selon le dictionnaire, s'attendre à quelque chose c'est "prévoir, considérer comme probable ou compter sur, espérer. C'est croire que quelque chose ou quelqu'un s'en vient, c'est avoir la certitude, escompter quelque chose."

Quand les gens disent: "J'attends quelque chose", en général ils se basent sur une promesse ou une entente quelconque avec quelqu'un. On dit souvent: "J'attends un chèque par la poste; j'attends quelqu'un à vingt heures ce soir; j'attends le train." Quand quelqu'un dit attendre un chèque par la poste, c'est que quelqu'un lui a dit qu'il lui enverrait ce chèque. Celui qui attend le train se fie sur l'horaire qui indique qu'un train devrait arriver à telle heure.

Il est tout à fait habituel et bon, dans notre monde matériel, d'avoir des attentes mais celles-ci ne sont justifiées que s'il y a eu entente au préalable, sinon elles ne peuvent que générer des émotions. Quand une personne s'attend à quelque chose sans qu'il y ait eu d'entente au préalable, elle se base sur une croyance mentale pour décider que quelque chose devrait arriver ou que quelqu'un devrait faire, dire ou agir de telle façon. Dans le quotidien, une des plus grandes causes d'émotions vécues dans nos relations, que ce soit dans les relations de travail, sociales, intimes ou les relations parent-enfant, provient du fait d'avoir une attente lorsqu'il n'y a pas eu d'entente au préalable.

Pourquoi est-ce ainsi? Il y a plusieurs causes. Entre autres, comme je viens de le mentionner, les gens se basent généralement sur ce que leur tête dit sans vérifier avec les gens concernés si cette attente est justifiée ou non. Les croyances prises pour acquises sont la cause majeure.

Par exemple, une personne peut croire que parce que c'est son anniversaire, les autres vont s'en souvenir et lui souhaiter un bon anniversaire. C'est ce qu'elle a appris dans le passé et elle a décidé d'y croire. Donc si personne ne pense à elle le jour de son anniversaire, elle vivra beaucoup d'émotions et de déception. Un autre exemple est celui des adultes qui croient que lorsqu'ils se marient et qu'ils ont des enfants, les deux parents doivent s'en occuper conjointement.

Personnellement, j'ai vécu beaucoup d'émotions en ayant une telle attente envers mon mari quand j'ai eu mes enfants. Quand je me suis mariée, il était tout à fait normal, pour moi, d'avoir des enfants. À cette époque, selon mon éducation, on se mariait pour avoir des enfants. Je n'ai même pas pris le temps de vérifier si j'en voulais vraiment. Ça allait de soi; on avait des enfants une fois marié. Je me souviens d'avoir dit à mon mari: "Tant qu'à avoir des enfants, aussi bien les avoir tout de suite. Qu'en penses-tu?" Il me répondit que pour lui, avoir des enfants ou pas ne faisait aucune différence parce qu'il ne se mariait pas pour cela. Si j'en voulais, il était bien d'accord puisque, selon lui, c'était la mère qui était surtout impliquée dans l'éducation des enfants. Nous n'avons jamais discuté davantage sur ce sujet parce que je ne savais pas ce que le mot communication voulait dire. J'ai donc tout de suite commencé à fonder une famille, sans avoir vérifié avec mon conjoint s'il voulait s'occuper des enfants avec moi. J'avais pris pour acquis qu'il s'occuperait des enfants puisqu'il en était le père. Il ne s'était toutefois pas engagé à le faire.

Comme tu peux le constater, en plus des croyances, le manque de communication est une autre cause importante d'attentes non bénéfiques. Tout au long de mon mariage, les nombreuses attentes que j'avais m'ont causé maintes émotions. Quand je lui reprochais de ne pas m'aider assez, mon conjoint répondait: "Oui mais moi je ne sais pas comment être un père, je ne l'ai jamais appris. J'étais le plus jeune chez moi et mon père a quitté le foyer alors que j'étais encore jeune. Je n'ai vraiment jamais eu de modèle de père!" Mais je m'attendais quand même à ce qu'il le sache automatiquement puisqu'il était maintenant devenu père. Ce fut une des causes de notre divorce. Je le traitais d'homme irresponsable parce qu'il ne voulait pas s'occuper des enfants comme moi je m'y attendais.

Sur quoi étaient basées mes attentes? Lorsque j'étais jeune, j'ai eu comme modèle un père qui ne prenait pas de décisions concernant les enfants mais qui a aidé ma mère avec les bébés et, plus tard, s'est occupé des adolescents. Il faisait des choses pour nous et avec nous. J'ai alors décidé de croire qu'un bon père de famille devait agir ainsi avec ses enfants afin de décharger la mère de certaines activités. Ce que j'ai oublié d'important avec mon mari, c'est de respecter ce qu'il croyait. J'ai pris pour acquis qu'il devait croire la même chose que moi.

On peut déduire que dans toutes les attentes sans ententes au préalable, il y a un manque de communication.

Prenons pour exemple l'épouse qui dit à son mari: "Le souper sera prêt à 18h." Elle s'attend à ce qu'il soit de retour à la maison à 18 h même s'il ne s'y est pas engagé. Elle lui a seulement dit que le souper serait prêt à 18 h. Donc si le mari arrive tard ou s'il ne se présente pas pour le souper, il est facile d'imaginer les émotions que vivra ce couple. C'est l'accumulation de ces émotions qui finit par faire tourner une relation de couple au vinaigre.

C'est la même chose avec les enfants. Un parent décide d'acheter un cadeau à son enfant et ne vérifie même pas, la plupart du temps, ce que celui-ci veut véritablement. Et le parent s'attend à ce que l'enfant soit reconnaissant alors que ce n'était même pas ce qu'il voulait. Pourquoi cette attente? Parce qu'il a appris plus jeune que lorsqu'on reçoit un cadeau, il est normal de dire merci. Mais les jeunes d'aujourd'hui, heureusement, ne veulent plus répondre constamment aux attentes "normales" des adultes. Ils veulent plutôt être vrais et ils ne se cachent pas pour l'être même si cela déçoit ou choque énormément plusieurs adultes.

Derrière chaque attente sans entente se cachent des peurs. Par exemple, les parents veulent que leurs enfants mangent bien, qu'ils soient en bonne santé, qu'ils réussissent bien à l'école. Tout ça pour cacher leur peur d'être jugés et traités de mauvais parents si leurs enfants échouent. N'est-ce pas?

De plus, nous sommes souvent portés à attendre des autres ce que nous ne sommes pas capable de faire nous-mêmes ou ce que nous n'avons pas pu faire pour nous. Nous voudrions que quelqu'un d'autre le fasse pour combler le vide créé par la non-acceptation de ne pas avoir réussi quelque chose, tel un père qui s'attend à ce que son fils complète ses études pour qu'il ait une bonne carrière parce que lui-même n'a jamais accepté le fait de ne pas avoir réussi ses propres études. Ce qui est très dommageable dans une telle situation, c'est qu'à cause de toutes ces attentes, des décisions sont prises pour quelqu'un d'autre. Décider ainsi pour l'autre sans vérifier si c'est vraiment ce dont il a besoin ou si c'est bien ce qu'il désire dans sa vie est tout à fait contraire aux lois de l'amour.

Avoir une attente sans avoir pris d'entente au préalable signifie toujours qu'on veut avoir le contrôle sur une personne ou sur une situation. Si tu te reconnais dans ce qui précède, il est important de te rappeler que tu as reçu le pouvoir de choisir dans ton monde matériel mais que ce pouvoir ne s'applique qu'à toi. Personne sur cette Terre n'a le droit de choisir pour un autre, à moins d'en avoir reçu sa permission. On ne sait jamais ce que les autres ont à vivre pour qu'ils arrivent à retrouver leur propre lumière.

Tu penses peut-être qu'il est normal d'avoir des attentes étant donné qu'elles sont présentes dans toutes les couches de la société sous toutes sortes de formes. Les patrons ont des attentes face aux employés, les employés ont des attentes face aux patrons, les parents face aux enfants, les enfants face aux parents (les enfants s'attendent à avoir de l'attention de leurs parents, ils s'attendent à ce que les parents leur fournissent autant d'argent qu'ils en veulent, etc.) et les conjoints entre eux. C'est à cause de toutes ces attentes sans ententes que l'être humain vit autant d'émotions, allant de la peur à la peine jusqu'à la rancune et la haine.

J'ai eu l'occasion d'entendre plusieurs partages similaires à celui qui suit. Une vieille dame de 80 ans est très malade et vit dans un foyer d'accueil. Elle a trois enfants et son conjoint est décédé. Seule une de ses filles s'occupe d'elle alors qu'elle s'attend à ce que les

trois enfants viennent la voir régulièrement. Elle est déçue et frustrée parce que les deux autres ne la visitent que rarement. Celle qui s'occupe de sa vieille mère, pour sa part, s'attend à ce que les deux autres fassent leur part et aillent aussi la voir. Elle s'attend de plus à avoir de la reconnaissance de sa mère parce que c'est toujours elle qui s'en occupe. Mais comme ce n'est pas le cas, elle commence à éprouver du ressentiment et de la rancune face à sa mère qui est très exigeante et face à son frère et sa sœur qui eux, font ce qui leur plaisent et ne vont pas voir leur vieille mère malade au foyer d'accueil.

Toutes ces attentes créent des frustrations, des maladies telles les maux de dos (parce que les personnes s'en mettent trop sur le dos en se croyant le soutien de tout le monde), des maux de jambes (parce qu'elles vont à des endroits qui ne leur plaisent pas, au lieu d'aller là où elles voudraient vraiment aller), etc. Voilà pourquoi il est important de devenir plus conscients de nos attentes parce que l'être humain n'a pas été créé pour vivre des émotions: il s'est créé un corps émotionnel pour sentir et désirer seulement. Quand une personne vit une émotion, c'est parce que son désir ne s'est pas manifesté; il est bloqué par une croyance mentale qui dirige sa vie. Le corps émotionnel est donc utilisé à des fins contraires au plan initial. L'humain ne peut pas être heureux quand il vit une émotion. Il peut être sensible à son entourage, aux situations mais sans être émotif.

Toutes les attentes que tu as face aux autres, tu les as aussi face à toi-même car on fait toujours aux autres ce que l'on fait à soi-même. L'extérieur étant la manifestation de ce qui se passe à l'intérieur de soi, pouvoir se connaître à travers les autres est la principale raison pour laquelle on a besoin de vivre en société. Par contre, il est plus facile de regarder ce qui se passe chez le voisin que de se regarder car l'être humain est généralement décentré. Il a oublié sa nature véritable et il est beaucoup trop occupé avec le monde extérieur, le monde matériel. Je te suggère de vérifier tes attentes face aux gens qui t'entourent et ensuite, de vérifier celles envers toi-même.

Chaque fois que tu es déçu de toi-même, que tu te juges, que tu te tapes sur la tête ou que tu te critiques, c'est toujours pour t'aider à devenir conscient des attentes que tu as envers toi-même et que tu avais oublié de vérifier si c'était vraiment ce que tu voulais. Ces attentes sont basées sur ce que tu as appris étant plus jeune. Tu t'attends probablement à être toujours poli, à tout savoir, à ne rien oublier, à rendre tout le monde heureux, à être en santé, à ne pas t'emporter pour rien, etc. Ainsi, lorsque tu ne réponds pas à tes propres attentes, tu vis de la déception, de la colère, de la rancune envers toi-même. Tu t'en veux et cela peut te créer plusieurs malaises et maladies.

Par exemple, te taper sur la tête à cause de ce que tu es, te traiter de stupide est assez pour te causer un mal de tête. Si tu es du genre à croire que tu dois toujours garder la maison à l'ordre, que tu ne dois jamais prendre de retard dans rien et que tu dois toujours tout faire à la perfection avant de te donner le droit de te reposer, tu risques fort d'avoir mal aux jambes ou aux hanches au moment où tu décides de t'arrêter et de t'asseoir avant d'avoir terminé. Ton corps t'aide à te faire réaliser que parfois tu désirerais t'asseoir et ne rien faire au lieu d'être constamment au-dessus de tout dans ton monde physique. En plus de vivre des émotions face à toi-même, tes attentes t'en font vivre d'autres aussitôt que tu vois une autre personne oser faire ce que toi tu n'oses pas. Tu t'attends à ce que les autres agissent comme toi.

C'est la même chose lorsque tu veux guider quelqu'un. Combien de personnes donnent des conseils, guident quelqu'un qu'ils aiment et vivent ensuite de la déception parce que l'autre n'a pas suivi leur conseil. Si tu es l'une de ces personnes, il est important de vérifier avec l'autre s'il t'avait promis de suivre ton conseil ou s'il voulait juste savoir ce que tu ferais à sa place. Si tu veux donner des conseils ou guider quelqu'un, fais-le sans attentes, avec amour. Il en va de même quand tu te donnes toi-même une ligne directrice. Prends le temps de vérifier à l'intérieur de toi si tu t'engages véritablement à la suivre ou si tu te réserves la possibilité de l'explorer, de l'essayer pour en connaître les résultats. Tu as le droit de te conseiller toi-même sans avoir l'obligation de suivre ce conseil.

Lorsque tu décides de donner quelque chose, donne-le aussi sans attentes. Pour savoir si tu es un vrai donneur, vérifie lorsque tu donnes quelque chose à quelqu'un si tu t'attends à recevoir quelque chose en retour. Comment te sentiras-tu après avoir rendu plusieurs services à quelqu'un et cette personne refusait de t'en rendre un? Si tu te sens bien, que tu ne vis pas d'émotions, tu donnes sans attentes. Par contre, si en-dedans de toi ça dit: "Franchement! Ça fait quatre fois que je lui rends service, c'est à son tour maintenant. Ce n'est pas toujours à moi de donner.", voilà un signe qui indique que tu as donné avec attentes.

Plutôt que de donner avec attentes, il vaudrait mieux ne pas donner. Si tu donnes quand même, soit conscient que tu donnes avec attentes et utilise cela pour découvrir la peur qui motive ce don. En effet, quand tu donnes avec attentes, c'est qu'au fond, tu ne désires pas véritablement le faire. Tu le fais pour une raison précise, peut-être pour être aimé ou par peur de ne pas l'être ou par peur d'être jugé d'égoïste, etc. En devenant conscient de ta peur, ce sera plus facile ensuite de te donner le droit de donner parfois avec attentes, en autant que l'autre en soit mis au courant. Ainsi, si tu dis à quelqu'un: "Présentement je veux bien te donner mais en échange je veux telle chose. Est-ce qu'on peut faire cet échange?", il est clair que tu veux établir une entente au préalable avec l'autre personne. On peut donc avoir des attentes, dans quelque domaine que ce soit, tant et aussi longtemps qu'elles sont clairement définies avec la personne concernée. Bien clarifier et bien communiquer ce qui se passe en soi sont les choses qui semblent être les plus difficiles pour tous.

Tous ceux qui donnent avec attentes non définies croient devoir donner en retour lorsqu'ils reçoivent quelque chose. Le sentiment d'être en dette vis-à-vis l'autre provient des attentes entretenues lorsque tu donnes. Tu présumes que les autres ressentent la même chose et tu donnes par sentiment d'obligation et non pour le plaisir de donner. Par le fait même, tu as de la difficulté à recevoir. Tu ne crois pas en la gratuité, c'est-à-dire au don sans attentes. Tu as aussi de la difficulté à te faire plaisir sans croire devoir en payer le gros prix en retour tel que travailler deux fois plus fort pour justifier le fait que tu méritais ce plaisir.

Pour arriver à ne plus avoir d'attentes inutiles, tu dois apprendre à communiquer davantage tes désirs aux autres. Par exemple, si tu es un parent, tu pourrais dire à ton enfant: "Si tu voulais vraiment me faire plaisir, tu aurais de bonnes notes à l'école afin de te préparer une belle carrière. Je te fais part de mes désirs." Mais tu ne dois pas t'attendre à ce que l'autre le fasse automatiquement parce que c'est ce que tu désires. Apprends à lâcher prise quand l'autre ne veut pas s'engager à agir selon ton désir. Donne-lui le droit de décider pour lui-même. Quand tu communique clairement tes désirs par rapport à quelqu'un d'autre, il est possible qu'il soit plus porté à vouloir te faire plaisir parce que tu le respectes suffisamment pour jouer franc jeu et que tu acceptes d'avance sa décision quelle qu'elle soit.

Maintenant, quoi faire avec ton attente après avoir pris une entente avec une autre personne, et cette dernière ne garde pas son engagement? Une telle expérience te permet de vérifier ton degré de tolérance parce qu'encore une fois, les autres te font ce que tu te fais à toi-même. Quand quelqu'un s'engage envers toi, tu as raison d'avoir des attentes; quand il ne respecte pas ses engagements, tu dois utiliser cette occasion pour prendre contact avec ce que tu ressens parce que tu ressens la même chose quand tu ne respectes pas tes engagements face à toi-même. Le degré de déception est le même et l'autre est tout simplement là pour t'aider à en devenir conscient.

T'arrive-t-il parfois de t'engager à faire quelque chose comme mettre de l'argent de côté en prévision d'un achat ou faire des exercices physiques à tous les jours, mais que tout à coup, pour une raison quelconque, tu ne réussisses pas à garder ton engagement? Es-tu capable de te donner le droit d'être ainsi sans vivre d'émotions, sans t'accuser, ni t'en vouloir? La tolérance que tu as envers toi-même est la même que celle que tu as face aux autres dans de telles situations. Tu dois apprendre à être aussi tolérant envers toi-même qu'envers les autres.

Au moment où une personne s'engage ou fait une promesse, elle a généralement de bonnes intentions, mais personne ne peut vraiment savoir si la chose promise est au-delà de ses limites. Parfois tu as de bonnes intentions, tu veux bien faire, mais tu t'aperçois en cours de route que tu as trop exigé de toi. Ce n'est qu'en vivant l'expérience que tu peux le découvrir. Tu dois donc te donner le droit de ne pas vouloir dépasser tes limites ne t'y sentant pas prêt pour le moment et accepter de te désengager.

Cela ne veut pas dire que cette situation est permanente: tout dans le monde matériel, incluant nos limites, est temporaire. Si tu te donnes le droit d'avoir des limites, tu vas aussi pouvoir donner le droit aux autres (ton conjoint, tes enfants, etc.) d'en avoir. Tu accepteras plus facilement le fait qu'ils ne gardent pas toujours leurs promesses.

Utilise les gens qui t'entourent afin de développer l'attitude que tu veux envers toi-même.

J'ai également remarqué qu'on vit beaucoup plus de colère face à soi-même que vis-à-vis l'autre quand quelqu'un nous promet quelque chose et qu'il ne garde pas son engagement. On s'en veut d'avoir laissé l'autre profiter de soi, notre ego est blessé. L'ego croit que c'est mal de ne pas garder un engagement. Ce n'est ni bien, ni mal; c'est tout simplement une expérience de plus pour nous aider à choisir l'amour plutôt que la colère. On a donc intérêt à apprendre à se donner davantage le droit de s'engager tout en sachant qu'il n'est pas toujours possible de garder sa promesse.

Avec le temps, tu seras plus conscient de tes attentes; tu t'apercevras que parfois tu en as et parfois, non. Ce sera plus facile pour toi de discerner quand et avec qui avoir des attentes; tu reprendras ta place et les gens autour de toi respecteront davantage ton espace.

D'un autre côté, il arrive souvent que nos parents, nos enfants, notre conjoint ou d'autres personnes aient des attentes envers nous. Leurs attentes sont aussi basées sur ce qu'ils croient mentalement. Si leurs attentes dépassent tes limites, c'est qu'ils croient plus fortement que toi en tes capacités.

Par exemple, quand ton enfant s'attend à ce que tu sois, en tant que parent, toujours patient, plein d'indulgence et de tolérance, il t'idéalise. Il ne réalise pas que tu as certaines limites au niveau de l'endurance ou de la tolérance. Apprécie le fait que les autres te considèrent meilleur que ce que tu penses de toi-même. Remercie-les de cette marque d'amour; sois reconnaissant en leur disant: "Je te remercie beaucoup de croire que je suis capable d'en faire autant ou d'être ce genre de personne. Mais je dois t'avouer que je n'y crois pas autant que toi et je ne me sens pas capable de répondre à tes attentes pour le moment." N'en veux pas aux autres d'avoir des attentes qui te semblent irréalistes envers toi.

Souviens-toi surtout qu'il est impossible dans notre monde matériel de ne pas avoir d'attentes; elles en font partie. Il ne te reste qu'à accepter l'idée que tu es ici pour vivre toutes sortes d'expériences. Parfois tu as des attentes justifiées, c'est-à-dire avec ententes, et parfois non. Tes attentes te donnent l'occasion de vérifier le progrès que tu fais au fil des ans par rapport à l'acceptation inconditionnelle de toi-même ainsi que des autres. De plus, elles t'aident à devenir plus conscient de tes croyances non bénéfiques qui bloquent tes désirs. Comme tu vois, il y a toujours un bon côté à tout ce qui t'arrive.

Livret: La responsabilité, l'engagement et la culpabilité

Quelques questions et leur réponse

Quand quelqu'un nous demande de l'aider, de faire son bonheur, comment le faire sans se sentir responsable des résultats?

Je vois que vous avez le désir de ne pas vous sentir responsable des résultats appartenant à l'autre et c'est déjà très bien. La moitié de votre problème est déjà réglée. Le véritable amour consiste à vouloir aider, guider, conseiller et aider les autres sans attentes, c'est-à-

dire sans se sentir responsable des résultats. Personne ne peut contrôler sur toute la ligne les étapes menant à un résultat éventuel quand ce résultat est entre les mains de quelqu'un d'autre.

Celui qui croit que c'est grâce à lui qu'un autre a réussi à obtenir un résultat ne fait qu'alimenter son orgueil. Il a besoin de s'attribuer le crédit du résultat de l'autre afin de se sentir important. On peut espérer que quelqu'un réussisse, désirer et visualiser le résultat voulu pour l'autre mais toujours en demandant qu'il arrive ce qu'il y a de mieux pour tout le monde. Nous aidons au meilleur de notre connaissance, en réalisant qu'une force supérieure à nous s'occupe des résultats. "Moi, je n'ai rien à voir là-dedans et je m'en remets à cette force supérieure appelée DIEU qui est présente en chaque être humain."

Par contre, dès que vous réalisez que vous commencez à vouloir diriger les résultats, devenez conscient de ce qui se passe et dites-vous bien que vous n'avez pas ce pouvoir-là. C'est vraiment se prendre pour quelqu'un d'autre que de croire que nous pouvons contrôler un résultat touchant une autre personne. Tout dépendra de ce que la personne concernée fera de vos conseils ou de l'aide que vous lui aurez apportée.

Mon mari et mon fils sont très difficiles à lever le matin. Je dois toujours aller les avertir à plusieurs reprises. Je finis par crier pour qu'ils se lèvent afin que mon mari ne soit pas en retard à son travail et que mon fils ne soit pas en retard à l'école. Qu'est-ce que je peux faire pour ne pas me sentir responsable s'ils sont en retard?

Premièrement, ce n'est pas votre responsabilité et deuxièmement, vous avez besoin de leur remettre leur propre responsabilité en leur disant que dorénavant, ils subiront les conséquences de leurs choix. Présentement, ils choisissent de dormir le matin et vous avez décidé d'en assumer les conséquences par peur de ce qui pourrait leur arriver. Quand ils auront à subir les conséquences de leurs choix, ils s'apercevront certainement que le prix à payer est trop élevé et ils s'y prendront différemment.

Cependant, il est important de savoir si vous vous étiez engagée à veiller à ce qu'ils ne soient pas en retard le matin. Aviez-vous fait une telle promesse à votre mari et à votre fils? Si non, il n'y avait pas eu d'engagement donc vous n'avez pas à endosser cette engagement. Si vous tenez à les réveiller au moins une fois, vous pouvez leur dire ceci: "Bon, moi je suis prête à le faire mais une fois seulement. Si vous ne voulez pas vous lever tout de suite, vous aurez à en subir les conséquences vous-mêmes." Votre fils aura à assumer son retard à l'école et votre époux, son retard au travail.

Mais peut-être êtes-vous déjà en train de vous dire: "Mais moi aussi je vais en ressentir les effets. Si mon mari perd son travail, il y aura moins d'argent et si mon fils est renvoyé de l'école, que ferai-je de ces deux-là à la maison? Moi je travaille aussi et je ne peux pas rester à la maison avec eux." Bon, vous êtes déjà en train de décider d'avance de choses qui n'arriveront peut-être jamais. Par contre, si votre crainte est fondée, expliquez-vous avec votre mari. Demandez-lui: "Que ferons-nous si tu arrives toujours en retard au bureau et que tu es mis à la porte? J'ai peur de cette éventualité. C'est peut-être seulement mon imagination, je l'admets, mais c'est quand même ce que je vis. Que se passerait-il alors? Je tiens à te dire que je ne suis pas prête à me priver de certaines choses simplement parce que tu aurais perdu ton travail pour une raison comme celle-là."

Faites la même chose avec votre fils. Dites-lui: "Qu'est-ce que tu vas faire si tu es renvoyé de l'école? Je ne peux pas rester à la maison pour m'occuper de toi si tu ne vas plus à l'école. Es-tu prêt à accepter l'idée que nous allons devoir te trouver une autre école qui sera peut-être beaucoup plus loin d'ici? Cela peut vouloir dire que tu devras te lever encore plus tôt pour prendre l'autobus. Ne compte pas sur moi pour me lever plus tôt et te servir de chauffeur. Peut-être même que tu devras aller dans une autre sorte d'école. Je ne suis pas du tout prête à subir les conséquences de tes choix simplement parce que toi tu ne veux pas prendre ta responsabilité." Il est très important de mettre les choses au clair, de savoir communiquer avec les gens de notre famille, de leur exprimer nos craintes, nos peurs, même si elles sont imaginaires. Il est aussi grand temps que vous appreniez à vous affirmer plutôt que de subir. C'est tellement plus simple et agréable quand les choses sont claires!

J'ai beaucoup de difficulté à accepter l'idée que nous choisissons nos parents. J'ai lu cela dans votre premier livre et je dois vous avouer que ce n'est pas encore digéré. Je suis un enfant adopté et j'ai toujours le désir de connaître ma vraie mère. Pourquoi aurais-je choisi une mère qui déciderait de m'abandonner?

Pour apprendre à aimer malgré un abandon. Comme nous récoltons toujours ce que nous semons, en général un enfant abandonné est une âme qui a abandonné, de quelque façon, son propre enfant lors d'une vie précédente. Cette âme, se sentant coupable, ne se l'était pas pardonné. C'est probablement votre cas. En pardonnant à votre mère biologique de vous avoir abandonné, vous vous pardonnerez automatiquement.

Pour arriver à le faire, cela nécessite une ouverture du coeur, beaucoup d'amour et de compassion. Vous devez accepter que votre mère a agi au meilleur de sa connaissance, en fonction de ses limites à ce moment-là de sa vie. Un rejet est en réalité une expression de nos limites. Quand vous lâcherez prise par rapport à votre insistance à vouloir comprendre le geste de votre mère et que vous vous en remettrez à votre DIEU intérieur, vous atteindrez la paix intérieure. Votre DIEU intérieur sait ce qui est bon pour votre évolution.

Vous pouvez continuer à désirer rencontrer votre mère biologique mais en acceptant d'avance que le résultat final de ce désir soit laissé à la discrétion de votre DIEU intérieur. Si cette rencontre est bénéfique pour vous deux, elle aura lieu tôt ou tard. Si non, ce n'est que partie remise. Vous reverrez sûrement cette âme lors d'une prochaine incarnation ou entre deux vies, dans l'au-delà, le monde des âmes.

Livre: Le cancer, Un livre qui donne de l'espoir

Chapitre 9 - Te donner le droit d'être humain

Il a été cité à plusieurs reprises dans ce livre que si tu as attiré un cancer dans ta vie, cela a été occasionné par ta blessure de rejet et d'injustice, cette dernière apparaissant surtout pour t'aider à ne pas ressentir le rejet. Ces deux blessures sont celles qui te poussent à vivre selon un idéal inatteignable. En effet, tu dois admettre que tu as dû être très exigeant face à toi-même tout au long de ta vie, au point d'être devenu un éternel insatisfait.

La personne avec laquelle tu es le plus injuste, c'est toi-même, ce qui a pour effet de te sentir encore plus rejeté.

Tout ça pour dire que tu n'as pas su te donner le droit d'être humain avec des défauts, des limites, des peurs, des faiblesses ou des blessures non guéries. Tu t'es certainement beaucoup critiqué pour tout et rien. Lorsque quelqu'un te critiquait, cela venait confirmer ce que tu croyais de toi. Comme cette non-acceptation est cependant souvent inconsciente, tu vis peut-être encore de fortes colères quand les autres te critiquent, ne voulant pas voir à quel point tu te critiques au même degré. Cette colère est par contre très bien refoulée, à l'exception des moments où tu es rendu à ta limite et que ta blessure d'injustice prend alors le dessus. Cette dernière te pousse à te révolter et à accuser ouvertement l'autre qui te critique.

Quand c'est ta blessure de rejet qui est à l'œuvre, tu ne dis rien, tu t'effaces ou tu fuis. Quand tu répliques ouvertement, c'est plutôt ta blessure d'injustice qui a pris le dessus. Ta blessure de rejet t'amène par ailleurs à te critiquer d'avoir des besoins, des désirs ou des croyances avec lesquels les autres ne sont pas d'accord, ce qui te fait vivre de la culpabilité.

Commence dès maintenant à accepter le fait que chaque personne sur cette planète est humaine avec des hauts et des bas, des forces et des faiblesses, etc. Sache que l'idéal de perfection que tu t'es forgé n'est pas réaliste.

La vraie perfection divine se manifeste lorsque tu te donnes le droit d'être humain sans aucune critique ou jugement de valeur.

Pour savoir à quel degré tu te donnes le droit d'être humain, vérifie à nouveau avec les gens qui t'entourent à quel point tu veux les changer en les critiquant et en les jugeant. Je te rappelle que chaque aspect d'une personne que tu juges chez elle, tu te juges aussi d'être ainsi, même si tu en es inconscient ou que tu crois ne jamais être ainsi. Tout ce à quoi ton âme aspire, c'est de te donner le droit, de t'autoriser à être ce que tu es chaque instant, sachant que peu à peu tu arriveras à être davantage ce que tu veux.

Cette acceptation est la seule réponse à plusieurs des questions mentionnées au premier chapitre. Prenons celle-ci : *Pourquoi certains grands fumeurs n'ont jamais le cancer alors qu'on dit que le tabac est la cause première du cancer du poumon?* J'ai entendu parler de plusieurs personnes ayant fumé toute leur vie, et que l'autopsie réalisée suite à leur décès ait révélé qu'elles avaient des poumons roses de « non-fumeurs ». Pourquoi? Parce qu'elles fumaient en s'autorisant à avoir ce genre de désir. Elles fumaient par amour, en savourant pleinement chaque cigarette et SANS SE SENTIR COUPABLES. C'est ainsi qu'on sait qu'on agit par amour : il n'y a aucun jugement ou accusation sous une quelconque forme de notre part ou de la part des autres.

Je ne suis pas en train de dire que tout le monde devrait fumer, car il est évident que le corps doit utiliser de son énergie pour éliminer tout ce dont il n'a pas besoin dans la cigarette et que cette énergie pourrait être utilisée pour quelque chose de plus constructif. Mais qui n'a jamais de désirs qui demandent du travail, des efforts au corps physique? Pour ma part, je n'ai encore jamais rencontré ce genre de personne.

Certaines se font croire qu'elles écoutent toujours les besoins de leur corps physique, mais elles le font toutefois par peur en se contrôlant sans cesse. Cette attitude est tout le contraire de l'acceptation et elles se retrouvent souvent à perdre le contrôle dans un autre domaine. Depuis, ce genre de personne va s'attirer ce dont elle a peur, comme il a été mentionné précédemment.

Que décides-tu? T'accepter d'être humain avec tes forces et tes faiblesses pour parvenir à t'aimer et améliorer ta qualité de vie ? Ou bien avoir des attentes irréalistes à ton sujet et vivre dans la peur ?

Livre: Le cancer, Un livre qui donne de l'espoir

Chapitre 9 - Te souvenir que tu es uniquement responsable de toi

Cette notion de responsabilité est indispensable afin d'arriver à la guérison de toutes nos blessures, autant celles de l'âme que du corps physique. Ce grand manque d'amour de soi est dû au fait que nous oublions que nous sommes sans cesse responsables de notre vie, et donc le seul créateur de tout ce qui nous arrive.

Dans tout ce que j'ai pu apprendre dans ma vie et que j'enseigne depuis plus de trente ans, cette notion de responsabilité est celle qui cause le plus de résistance à l'ego. Ce dernier veut toujours en effet nous faire croire que lorsque nous rencontrons un problème quelconque, c'est une autre personne qui en est la cause. Il est convaincu que tout ce qui nous arrive provient de l'extérieur et non de l'intérieur de nous.

Pour arriver à aimer véritablement, au pardon véritable, mettre en application la notion du miroir, accepter la notion du triangle et arrêter d'avoir des attentes, on doit tout d'abord accepter et pratiquer la notion de responsabilité, tel qu'indiqué au chapitre six.

Si tu t'en sens incapable, tout ce qui est écrit dans ce livre n'aura aucun effet sur toi et amènera certainement de la résistance de ta part. Je sais que face à différentes situations, comme dans les exemples de faits vécus du chapitre cinq, il est normal et humain de croire que cela n'a jamais été dans nos intentions que ces choses arrivent, que nos parents aient eu ce genre d'attitude envers nous.

J'ai un autre exemple qui me vient en tête, soit celui de Francine qui s'est guérie d'un carcinome, une masse cellulaire à l'épaule. Elle s'est fait appeler *l'accident* par sa mère jusqu'à l'âge de quatorze ans, mais un jour elle s'est révoltée et a dit à sa mère de ne plus jamais l'appeler ainsi. Francine était la cinquième enfant et sa naissance n'avait pas du tout été prévue, pas plus qu'elle n'avait été désirée.

Tu penses peut-être *C'est normal que cette pauvre Francine se soit sentie rejetée, après s'être fait appeler ainsi par toute sa famille. N'ayant jamais demandé cela, ce n'est évidemment pas de sa faute. En fait, elle aurait sûrement préféré être reconnue dès la naissance. En réalité, n'est-ce pas plutôt à cause de sa famille si Francine croyait qu'elle n'était rien, nulle, qu'elle n'avait même pas droit à un prénom?*

Voilà bien une réaction de l'ego, pour qui il est impossible de comprendre et d'accepter que nous sommes tous des dieux créateurs, que nous créons sans cesse notre vie, que cela soit agréable ou non. Il ne peut donc accepter que tu aies ce grand pouvoir de choisir ni d'admettre que lorsque tu choisis de faire arriver ce que tu ne veux pas, cela résulte vraiment d'une décision de ta part, que celle-ci soit consciente ou non. Il essaiera de te faire croire que si ça ne va pas dans ta vie, c'est la faute de quelqu'un d'autre ou d'une circonstance extérieure.

Et toi, que choisis-tu avec tes pensées, tes croyances et tes actions?

De faire arriver ce que tu veux ou ce que tu ne veux pas?

Dans le cas de Francine, pourquoi s'est-elle attirée de naître dans une famille où elle s'est sentie tellement rejetée? Tout simplement pour répondre aux besoins de son âme. Initialement décidé dans le monde de l'âme avant notre naissance, notre plan de vie est déterminé par les besoins de notre âme et non par nos désirs.

Dans la vie, il nous arrive toujours ce dont nous avons BESOIN et non selon nos DÉSIRES.

Les besoins sont en fonction de l'être, et donc d'ordre spirituel, tandis qu'un désir provient du domaine matériel pour répondre à ce que nous aimerions aux plans physique, émotionnel et mental. Comme la plupart d'entre nous sommes trop inconscients pour savoir ce que notre âme a besoin pour vivre dans l'amour véritable, notre DIEU intérieur nous attire magnétiquement vers la famille et l'environnement dont nous avons besoin pour manifester notre plan de vie, et ce, dans chacune de nos vies.

On peut donc dire que Francine a été attirée par ce genre de famille parce qu'elle devait surtout travailler sur sa blessure de rejet dans cette vie présente. Elle doit arriver à s'aimer véritablement plutôt que se rejeter. Comme nous récoltons toujours ce que nous semons, le fait de récolter un tel rejet a été provoqué par celui qu'elle a entretenu depuis longtemps face à elle et face aux autres. Dès son jeune âge, Francine a ressenti beaucoup de rejet de la part de sa maman et de sa sœur aînée, tout comme des autres filles qui se moquaient d'elle lorsqu'elle fréquentait une école bourgeoise tenue par des religieuses, parce qu'elle était la fille d'un paysan.

Ces personnes avec qui elle souffrait autant de rejet ont certainement toutes elles aussi senti la même chose de la part de Francine. Souviens-toi que tout sentiment de rejet — ainsi que toute émotion — étant vécu dans une relation est toujours ressenti de part et d'autre et au même degré, même si les deux personnes n'en sont pas conscientes au même degré. Tout dépend du degré de conscience et de la capacité de sentir.

Il est donc arrivé à toute cette famille ce dont elle avait besoin. Si l'on demandait par contre à chacun des membres s'il désirait vivre ce genre de rejet dans la famille, aucun n'aurait bien sûr répondu oui. Rappelons-nous que nos désirs proviennent des corps émotionnel et mental et que ceux-ci ignorent les besoins véritables de l'âme.

Nos besoins sont directement issus de notre DIEU intérieur qui est omniscient, c'est-à-dire qui sait tout de nous depuis la création de notre âme. IL sait tout ce dont nous avons besoin pour retourner à la lumière, ce à quoi toutes les âmes terrestres aspirent. Ce moment sublime ne sera possible qu'au moment où tu te donneras le droit d'être humain, avec tes imperfections et tes blessures, comme je l'ai déjà mentionné.

Il est donc impératif d'être plus conscient du fait que tu crées incessamment ta vie selon le choix de tes actions, de tes réactions et de tes décisions. Si ta vie ne se déroule pas comme tu le souhaites, dans le bonheur et la paix intérieure, tu sais automatiquement que tu n'écoutes pas le plus grand besoin de ton âme, soit celui de t'aimer.

De plus, si tu n'acceptes pas que ce soit toujours toi qui attires toutes les situations et les personnes dont tu as besoin, tu seras porté à accuser les autres de tes malheurs. Tu croiras en plus que si les autres sont responsables de ton bonheur, tu es donc responsable du leur. Ce faisant, tu deviendras une personne contrôlante envers les autres. Tout le temps que tu passeras à t'occuper du bonheur des

autres sera du temps gaspillé pour toi. Ne sais-tu pas encore que tu es sur cette Terre uniquement pour toi? Pour la guérison de tes blessures? Pour aider ton âme à retourner à la lumière? Personne d'autre ne peut le faire à ta place, pas plus que tu n'as le pouvoir de le faire pour eux. C'est ton ego qui croit avoir ce pouvoir et tu as le choix de le laisser te diriger ou non.

La conséquence la plus nuisible de ne pas adhérer à la notion de responsabilité est la culpabilité envers soi et la culpabilisation des autres, ce que j'ai déjà expliqué dans ce livre.

Comment se libérer d'un stress (anciennement intitulé "S'abandonner")

Livre : Écoute et mange – STOP au contrôle

Chapitre 1 – Pourquoi y a-t-il autant de contrôle ?

Une personne qui ne se contrôle pas dans sa vie se permet d'être elle-même, que ce soit à travers l'aspect négatif ou l'aspect positif. Elle ne se juge pas. Elle ne s'accuse pas. Elle s'accepte dans ce qu'elle est, à chaque instant de sa vie de tous les jours.

Sa façon de vivre se reflète simultanément dans ses corps mental, émotionnel et physique. Comme ce dernier est un corps plus tangible, plus conscient et plus visible, il est le corps par excellence sur lequel on peut se fier pour vérifier et apprendre ce qui se passe dans les deux autres corps, qui eux s'avèrent plus subtils.

Le contrôle que nous exerçons tous à divers degrés et à travers différentes situations commence au plan psychologique. Comme nous ne pouvons dissocier nos trois corps qui forment notre enveloppe matérielle, ce contrôle – mental ou émotionnel – se reflète aussitôt dans notre monde physique, dont l'alimentation. Lorsque tu te privas de chocolat, par exemple, tu crois peut-être que ce contrôle est seulement d'ordre physique ! Mais détrompe-toi. Il est beaucoup plus que physique ; il se passe en même temps sur les autres plans.

Voilà donc l'objectif des deux premiers chapitres de ce livre : devenir conscient des différents moyens de contrôle que tu utilises ainsi que leur influence sur ton alimentation.

Se contrôler ou vouloir contrôler les autres, c'est surveiller, être aux aguets. En somme, c'est vouloir dominer, c'est laisser notre ego gagner à tout prix. En effet, c'est notre ego qui entretient toutes nos peurs et qui nous fait agir et réagir en fonction de ce qu'il croit, en étant certain qu'ainsi, ce sera mieux pour nous. Hélas, notre ego ignore qu'à chaque fois que c'est une peur qui nous dirige, nous ne sommes plus nous-mêmes, nous n'écoutons plus nos vrais besoins. Comme il a été créé, existe et survit grâce à notre énergie mentale, il n'est composé que de mémoire. En l'occurrence, il ne peut vivre que dans le passé. Il lui est impossible de connaître les besoins de notre être dans le présent.

Voilà pourquoi il est si important de devenir conscients de ce qui dirige notre vie ainsi que des instants où nous sommes dans le contrôle. En outre, le moyen de contrôle utilisé nous aide à devenir conscients d'une de nos blessures.

J'ai donc choisi d'énumérer les moyens de contrôle utilisés, selon la blessure qui est activée. Pour ceux qui ne sont pas familiers avec les cinq blessures principales de l'âme qui sont enseignées à l'école Écoute Ton Corps, les voici : le REJET, l'ABANDON, l'HUMILIATION, la TRAHISON et l'INJUSTICE. Chaque blessure est associée à différentes façons de se contrôler ou de contrôler les autres.

À chaque fois que ta vie ne se déroule pas dans la joie, le bonheur, la paix, l'harmonie, ce qui veut dire que chaque émotion, chaque peur, chaque malaise ou maladie, chaque problème vécu, autant du point de vue physique qu'émotionnel et mental, sont une indication qu'une de tes blessures a été activée et que tu es en réaction. Tu n'es plus toi-même, cette blessure touchée te fait alors porter un masque qui est différent pour chaque blessure. Nous portons ce masque, croyant ainsi être protégé de sentir la douleur associée à la blessure. Pour en savoir plus sur ces masques et sur les blessures en général, tu es prié de te référer à mon livre à ce sujet.

Je te rappelle que nous naissons tous avec la plupart de ces cinq blessures, mais à différents degrés. Ce sont ces dernières qui empêchent l'âme de retourner à la fusion avec l'esprit, à l'harmonie totale de l'être. Voilà pourquoi nous nous réincarnerons sans cesse : pour en prendre conscience afin de leur permettre de guérir, nous aidant ainsi à redevenir nous-mêmes. Ces blessures sont éveillées en premier par nos parents – ou toute personne qui a joué le rôle de parent –, à partir de la conception, jusqu'à l'âge de sept ans. Par la suite, elles sont activées par toute personne qui te rappelle un évènement quelconque, vécu avec un de tes parents ou ceux qui les ont remplacés.

En effet, lorsque nous réagissons à cause d'une ou de plusieurs blessures touchées, nous ne sommes plus nous-mêmes ; nous n'écoutons plus nos vrais besoins, nous sommes donc dans le contrôle. Une croyance associée à la blessure activée nous influence à agir en fonction d'une peur, plutôt que d'être à l'écoute de nos besoins.

Je te rappelle que **chaque peur est toujours une peur pour toi. Quand tu es convaincu que tu as peur pour quelqu'un d'autre, sache que la vraie peur est celle que tu vis pour toi, dans l'optique où ce que tu crains pour l'autre se manifesterait.**

Quand nous croyons avoir peur pour l'autre, c'est notre ego qui nous joue un tour pour que nous évitions de devenir conscients de la cause véritable du problème. Voici un exemple d'une telle situation. J'ai connu un couple dont l'épouse ne cessait de rappeler à son

conjoint ce qu'il devait manger, quand manger et quand s'arrêter. Il souffrait de diabète et d'embonpoint. Elle contrôlait, en plus, ses médicaments. Un jour, mon mari et moi les avons rencontrés au restaurant, alors qu'ils revenaient tous les deux d'une cure dans un centre de santé pour se libérer de plusieurs kilos. C'était leur premier « vrai » repas depuis deux semaines. Quand elle l'a vu boire du vin, elle a commencé à lui faire les gros yeux (contrôle non verbal). Ensuite, elle a retiré la corbeille de pain et l'a placée le plus loin possible de lui. Elle a fait la même chose avec le beurre (contrôle au plan physique). Elle n'osait pas dire à haute voix ce qu'elle pensait (contrôle au plan mental), mais il était facile de sentir la colère (plan émotionnel) qu'elle retenait à l'intérieur d'elle.

Ce qui semblait la déranger le plus, c'est que son mari savourait à cœur joie tout ce qu'il mangeait et buvait, et qu'il faisait semblant de ne s'apercevoir de rien. Finalement, au moment du dessert, il demande deux boules de glace avec de la crème Chantilly. C'est alors qu'elle a éclaté et s'est mise à lui crier dans le restaurant qu'il était idiot, inconscient... et je ne raconte pas la suite. Elle lui a surtout rappelé l'importante somme d'argent qu'il venait de dépenser pour sa cure, et tout cela pour rien, ajouta-t-elle, furieuse.

Peu après, alors que j'étais seule avec elle, je lui ai demandé pourquoi elle vivait autant de colère. De toute évidence, c'était parce qu'elle ne parvenait pas à contrôler son mari, au même degré qu'elle se contrôlait elle-même. Elle finit par m'avouer sa grande peur de perdre son mari, si celui-ci continuait à faire autant d'excès. Comme je savais qu'elle ne me parlait pas de sa véritable peur, j'ai continué à lui poser des questions, jusqu'à ce que j'apprenne la nature exacte de sa peur individuelle, si son mari venait à décéder.

Ainsi, j'ai appris que son premier conjoint s'alimentait très mal. C'était un homme d'affaires toujours sur la route, et ce dernier était mort d'une crise cardiaque. Plusieurs années plus tard, elle se sentait encore coupable de l'incident. Elle était persuadée que si elle s'était occupée davantage de l'alimentation de son mari, elle aurait pu éviter qu'il n'en meure. La simple pensée d'avoir sur la conscience le décès d'un deuxième conjoint l'angoissait à un point tel qu'elle en était devenue obsédée.

Comme tu peux le constater, on dénote dans cet exemple le contrôle, la peur et la croyance. Voilà une indication qu'une blessure a été activée. Dans son cas, on peut constater deux blessures, soit l'injustice et la trahison. La personne qui souffre d'injustice recherche la perfection dans tout. Conséquemment, cette dame s'en veut de ne pas avoir été l'épouse parfaite avec son premier conjoint et fait tout pour se reprendre avec le deuxième. Elle porte donc le masque du « rigide ». Celle qui souffre de trahison, pour sa part, a de la difficulté à faire confiance. Dans ce cas, elle en veut à son mari de ne pas lui faire confiance, de ne pas apprécier tout ce qu'elle fait pour lui. Cette dame porte donc le masque du « contrôlant ».

Cette dernière qui a cessé d'être elle-même, et surtout d'écouter son besoin de savourer un bon repas en compagnie de son mari et d'amis, a réagi automatiquement. Elle s'est retrouvée dans le contrôle, ce qui est une indication qu'elle portait les masques associés à ses blessures.

Quand je parle d'une blessure activée, je veux dire que nos blessures sont continuellement présentes au fond de nous, mais que celles-ci ne sont pas toujours activées. Elles le deviennent quand une autre personne vient les réveiller et, de ce fait, nous voilà en réaction.

Il se peut aussi qu'une de tes blessures soit activée sans qu'il n'y ait personne autour de toi lorsque cela se produit. Par exemple, tu es seul chez toi ; ta préférence serait de paresseur quelques heures et, tout à coup, une petite voix dans ta tête te dit que tu n'as pas le droit d'être paresseux, que c'est honteux. Même si tu es seul, la peur qui t'envahit est occasionnée par une croyance achetée étant jeune, en général d'un de tes parents. Cette peur d'être jugé en tant que paresseux continue de t'habiter et t'influence à être actif plutôt que paresseux, et ce, par peur d'être pris en flagrant délit de paresse ou par peur que quelqu'un n'apprenne que tu es parfois paresseux. Donc, une blessure est toujours activée par la peur de quelqu'un, de même que par la croyance entretenue, dans le but d'éviter la réalisation de cette peur.

Je connais même des personnes qui continuent de craindre leurs parents décédés. Quand ils osent être ou agir de façon contraire à ce que leurs parents croyaient, on peut tout de suite déceler leur peur et leur culpabilité lorsqu'ils disent : *Si ma mère me voyait à cet instant, elle se retournerait dans sa tombe.*

Chaque blessure peut être activée de trois façons, souvent de manière très inconsciente : 1) peur d'être blessé par l'autre ; 2) peur de blesser l'autre ; 3) le fait de se blesser soi-même.

On peut parler de contrôle, non seulement quand nous nous abstenons de faire ou d'être d'une certaine façon, mais aussi toutes les fois où nous n'avons pas réussi à nous contrôler. Aussi, en nous sentant très coupables, nous nous en voulons de n'avoir pas pu nous contrôler.

La grande majorité du temps, la plupart d'entre nous ne sommes même pas conscients qu'une blessure est activée. C'est surtout notre réaction face à la situation ou à la personne qui peut nous l'indiquer. Toutes les façons de se contrôler indiquées dans ce chapitre sont une réaction et non une action volontaire. Tu verras dans le chapitre suivant comment ces réactions influencent la façon dont tu t'alimentes. Tu découvriras ainsi une autre façon de devenir conscient qu'une blessure a été activée.

Voici donc les façons de te contrôler, selon la blessure activée.

La blessure de rejet

Commençons avec la blessure de REJET. Comment te contrôles-tu quand tu as peur d'être rejeté, peur de rejeter quelqu'un d'autre ou quand tu te jettes toi-même ?

- Quand tu rumines sans cesse parce que tu es obsédé par quelque chose à faire ou à dire qui te crée de la peur ou par quelque chose que tu as entendu à ton sujet et qui a touché ou ravivé ta blessure ;
- Quand tu souffres d'insomnie à cause d'un trop-plein d'activités mentales ;
- Quand tu fuis une situation en te faufilant rapidement de l'endroit où tu te trouves ou en partant en astral (dans la lune) ;
- Quand tu nies une situation, ne veux pas la voir dans sa réalité. Ça peut être de te faire croire que la personne ou la situation ne t'a pas du tout dérangé, touché, ému, fait vivre des émotions. Ce genre de contrôle est en général inconscient. On doit demander à nos proches de nous aider à découvrir à quel moment nous fuyons en niant ;
- Quand tu nies la véracité, la pertinence d'un compliment, en croyant que si cette personne te connaissait vraiment, elle ne te l'aurait jamais fait ;
- Quand tu as honte d'ÊTRE ce que tu es et que tu ne veux surtout pas être découvert ;
- Quand tu te fermes, te retiens de dire ou de faire quelque chose par peur que l'autre ne t'aime plus, cesse de t'apprécier.

Un point important à se souvenir au sujet de la blessure de REJET : celle-ci est toujours activée par la peur au niveau de l'ÊTRE et non au niveau du FAIRE et de l'AVOIR. Par exemple, si tu as à parler ou à faire quelque chose devant un public, il se peut que tu te prépares outre mesure et que tu n'en dors pas. Ta peur véritable n'est pas de mal faire les choses, mais plutôt d'être jugé de NUL si tu ne le fais pas à la perfection, selon les attentes des autres et, surtout, conformément à tes propres attentes, la plupart du temps irréalistes.

Si tu fais partie de cette catégorie de personnes, il est fort probable que tu te contrôles dans ce que tu fais et dis, surtout pour être aimé et pour te sentir accepté tel que tu es, au lieu d'être considéré comme étant nul.

La blessure d'abandon

Maintenant, passons au comportement de contrôle adopté lorsque tu as peur d'être abandonné, peur d'abandonner quelqu'un d'autre ou lorsque tu t'abandonnes toi-même.

- Quand tu fais semblant d'être gai, enjoué, heureux pour plaire à un conjoint ;
- Quand tu te soumetts aux besoins des autres, te faisant croire ainsi que ça te rend heureux ;
- Quand tu pleures pour arriver à tes fins pour avoir de l'attention ;
- Quand tu utilises un ton pleurnichard pour faire tes demandes ou partager ton mécontentement ;
- Quand tu déranges sans cesse les autres pour obtenir de l'attention ;
- Quand tu joues à la victime, c'est-à-dire que tu t'attires inconsciemment des problèmes ;
- Quand tu racontes ce qui t'arrive d'une façon dramatique, avec exagération ;
- Quand tu profites d'une maladie pour manipuler l'autre, afin qu'il s'occupe de toi ;
- Quand tu n'écoutes pas tes besoins, par peur que l'autre personne pense ou croit que tu l'abandonnes, la laisse tomber ;
- Quand tu commences quelque chose et que tu renonces, baisses les bras, avant d'être parvenu à ton but, accusant bien souvent (et faussement) la personne qui aurait dû te soutenir, selon toi ;
- Quand tu tournes en rond lorsque tu es seul, que tu n'arrives pas à t'intéresser à quelque chose ;
- Quand tu as besoin de tout raconter ce qui t'arrive – au téléphone ou en personne – à quelqu'un ;
- Quand tu te crois incapable de faire face à la mort imminente d'un être cher ;
- Quand tu endures n'importe quoi, par peur d'être abandonné, en général par un conjoint ou un enfant ;
- Quand tu ne peux te décider à terminer une relation par peur de te retrouver seul, même en sachant que ce serait mieux pour toi ;
- Quand tu demandes de te faire aider, avant même d'avoir vérifié si tu peux le faire par toi-même ;
- Quand tu interromps une autre personne pour parler de tes propres problèmes ;
- Quand tu crois que tes difficultés sont beaucoup plus importantes que celles des autres.

La blessure d'humiliation

Si tu souffres d'humiliation, voici les comportements de contrôle les plus fréquemment utilisés quand tu as peur d'humilier une autre personne, peur d'être humilié ou lorsque tu t'humilies toi-même :

- Quand tu laisses une autre personne te rabaisser physiquement ou psychologiquement, sans rien dire ;
- Quand tu t'obliges à offrir de l'aide à une personne en difficulté, en oubliant tes propres besoins ;
- Quand tu t'empêches de dire quoi que ce soit de négatif au sujet d'une autre personne ;
- Quand tu retiens tes pulsions physiques, croyant que Dieu voit tout, qu'Il t'a à l'œil ;
- Quand tu te traites de malpropre, d'indigne, de sale ;
- Quand tu es dégoûté de toi-même ;
- Quand tu fais rire les autres à ton détriment, en t'humiliant ;
- Quand tu retournes un compliment à l'autre, te croyant indigne de le recevoir et surtout en étant persuadé que l'autre en est plus digne, le mérite davantage que toi ;
- Quand tu fais tout pour être irréprochable aux yeux de Dieu ;
- Quand tu crois que tu dois alléger la souffrance des autres, de l'humanité ;
- Quand tu fais passer les autres avant toi, croyant qu'ils souffrent plus que toi ;
- Quand tu te retiens d'avoir du plaisir sensuel, par peur de passer pour une putain ;
- Quand tu t'empêches de te faire plaisir au plan physique, par peur d'être perçu comme un égoïste.

La blessure de trahison

Maintenant, passons à la blessure de TRAHISON, qui est celle qui nous pousse le plus à vouloir contrôler les autres. Voici les différents moyens de contrôle utilisés, lorsque tu as peur d'être trahi par une autre personne ou de trahir quelqu'un. N'oublie pas que ce que tu fais aux autres, tu te le fais à toi-même.

Je te rappelle qu'on peut souffrir de trahison à chaque fois qu'il y a un bris de confiance, un mensonge, une promesse non tenue, de la lâcheté, un manque de responsabilité. De plus, toutes les formes de contrôle suivantes doivent être vécues avec quelqu'un du sexe opposé.

- Quand tu cherches à avoir le dernier mot ;
- Quand tu mens ;
- Quand tu interromps l'autre avant qu'il ait terminé de dire ce qu'il a à dire ;
- Quand tu sautes aux conclusions avant que l'autre ait terminé ;
- Quand tu gardes rancune et te renferme, ne veux plus parler à l'autre ;
- Quand tu parles fort, prenant toute la place dans une rencontre ;
- Quand tu t'empêches de faire confiance à l'autre, car tu te méfies, tu doutes de cette personne ;
- Quand tu fais tout pour être reconnu en tant que personne spéciale, forte, capable ;
- Quand tu as des attentes sans qu'il n'y ait eu une entente claire au préalable ;
- Quand tu t'impatientes parce que l'autre ne va pas assez vite ;
- Quand tu te mets en colère parce que ça ne se réalise pas selon tes plans ;
- Quand tu insistes pour que l'autre soit d'accord avec toi, adhère à tes idées ;
- Quand tu utilises une forme de séduction pour arriver à tes fins ;
- Quand tu culpabilises l'autre pour l'un de tes propres oublis, erreur ou trahison ;
- Quand tu surveilles l'autre pour qu'il effectue ses tâches à ton goût ;
- Quand tu fais une demande à l'autre et que d'emblée, tu ne lui fais pas confiance, tu doutes intérieurement de sa façon de le faire ;
- Quand tu refuses de t'engager face à l'autre ;
- Quand tu ne prends pas ta responsabilité, que tu veux que l'autre endosse ton erreur, ton oubli ;
- Quand tu ridiculises l'autre pour tenter de le changer ;

- Quand tu refuses systématiquement le conseil de l'autre ;
- Quand tu cherches à intimider l'autre ;
- Quand tu boudes pour arriver à tes fins, pour obtenir ce que tu veux ;
- Quand tu cries ou menaces l'autre ;
- Quand tu cherches à imposer ta façon de faire ;
- Quand tu prends une décision pour l'autre sans lui demander son avis.

La blessure d'injustice

Je termine avec la blessure d'injustice, laquelle est vécue par ceux qui sont trop perfectionnistes et qui s'accusent facilement. Les moyens de contrôle suivants sont utilisés avec soi-même et avec les personnes du même sexe. Voici donc ci-dessous les aspects de ton comportement, lorsque tu as peur qu'une autre personne soit injuste envers toi ou que tu as peur d'être injuste (ou imparfait) face aux autres et à toi-même:

- Quand tu ne respectes pas tes limites et que tu t'en demandes trop ;
- Quand tu fais semblant que tout va bien alors que ce n'est pas le cas ;
- Quand tu te justifies en déformant souvent la réalité ;
- Quand tu refuses de te faire aider, croyant que ce sera mieux accompli par toi ;
- Quand tu te retiens pour démontrer tes sentiments ;
- Quand tu refoules tes larmes ou te caches pour pleurer ;
- Quand tu juges l'autre d'être trop sensible ;
- Quand tu t'interdis de prendre un médicament ou de consulter un médecin ;
- Quand tu révises plusieurs fois ce que tu viens de faire ;
- Quand tu recommences la même tâche à maintes reprises ;
- Quand tu interromps l'autre jugeant que ses propos ne sont pas justes ;
- Quand tu cherches à te faire dire que ce que tu viens d'accomplir est parfait ;
- Quand tu veux avoir une solution rapide, sur-le-champ, pour un problème, avant d'avoir pris le temps de sentir celui-ci ou d'en trouver la cause ;
- Quand tu juges ou accuses l'autre d'avoir mal agi ;
- Quand tu veux avoir raison, estimant que tu as la réponse juste ;
- Quand tu vis de la colère, croyant une situation injustifiée ;
- Quand tu te critiques sévèrement, pensant ainsi que tu vas t'améliorer ;
- Quand tu t'autodétruis, te sous-estimes au moment de réussir quelque chose ;
- Quand tu refuses de recevoir quoi que ce soit de l'autre, par peur d'être endetté envers cette personne ;
- Quand tu dis oui, alors que tu veux dire non, par peur d'être injuste, insensible ;
- Quand tu te privas de t'accorder un plaisir, croyant ne pas le mériter ;
- Quand tu te forces pour sourire ou rire ;
- Quand tu ne peux arrêter de travailler, par peur de passer pour paresseux ;
- Quand tu te raisones, alors que tu veux autre chose, au lieu d'écouter ton cœur ;
- Quand tu culpabilises l'autre de ne pas se prendre en main ;
- Quand tu te retiens d'afficher ta colère ;
- Quand tu ne te permets pas d'être heureux, si une personne proche ne l'est pas.

Il est possible que ce soit plus difficile de reconnaître les comportements de contrôle des deux dernières blessures, car l'ego du contrôlant et du rigide est plus élevé. Ce sont deux blessures de force qui apportent des réactions plus rapides et plus intenses. Plus notre ego est fort et plus il a le pouvoir de nous faire croire ce qu'il veut, comme par exemple que c'est nous qui avons raison et l'autre qui a tort.

Je te suggère fortement de prendre le temps de relire plus d'une fois tous ces moyens de contrôle, afin de mieux faire le lien par la suite avec le chapitre deux. Voici comment procéder. Note les moyens que tu utilises, avec quelle personne (enfant, conjoint, famille, amis) et dans quelles circonstances. Pour t'aider davantage, voici plusieurs domaines où le contrôle est utilisé :

- L'apparence physique ;
- L'habillement ;
- L'argent, le budget ;
- Les tâches à la maison, au travail ;
- Les sorties ou les loisirs, les vacances ;
- La sélection d'amis ;
- Les études ;
- Le choix de vie professionnelle ;
- Les marques d'attention, d'affection ;
- La sexualité ;
- L'attitude, le comportement ;
- La religion, le développement spirituel.

Rien ne t'empêche de vérifier avec tes proches dans quel comportement de contrôle ceux-ci te voient. Toutefois, cela prend une certaine dose d'humilité pour effectuer ce genre de démarche. Mais si tu es en train de lire ce livre, j'en déduis que tu veux te prendre en mains pour améliorer ta qualité de vie.

Par ailleurs, si tu veux aller encore plus loin, prends le temps de vérifier dans chaque situation, de quelle nature sont les accusations ou jugements que tu portes envers les autres et envers toi-même. Par la suite, tu pourrais éventuellement tenter de cerner la peur que tu vis pour toi. Je reviendrai sur ce genre de rétrospective au dernier chapitre.

Tu verras à quel point cela peut t'être utile de savoir quel contrôle tu cherches à exercer dans ta vie, lequel se reflète dans ta perte ou la recherche de contrôle au niveau de l'alimentation. Voyons maintenant le lien entre ta façon de t'alimenter et l'une de tes blessures activées.

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 13 - Vivre le moment présent

Vivre son moment présent semble être un des comportements les plus difficiles à adopter pour l'être humain. La grande majorité des humains vivent soit dans le passé, soit dans l'avenir. La personne faisant une action en fonction de ce qu'elle a appris par le passé n'est pas une personne centrée. Sa décision ne provient pas du centre d'elle-même: elle vient plutôt de son plan mental. La personne décentrée n'est pas à l'écoute de ses besoins. Elle ne crée pas sa vie en fonction de son moment présent, mais plutôt en fonction de ses expériences et apprentissages du passé. En fait, elle ne fait que répéter le passé!

La personne qui mange systématiquement trois repas par jour parce que c'est ce qu'on lui a enseigné par le passé pour être en santé en est un exemple typique. En agissant de la sorte, cette personne ne dirige pas son attention sur le moment présent. C'est sa tête, habitée par le passé, qui dirige sa vie. Elle ne répond pas à son vrai besoin qui serait plutôt de manger au moment où la faim se fait sentir.

Nous entendons souvent: "Hier est fini, demain n'est pas encore arrivé et le moment le plus important de la vie est toujours le moment présent." Nous semblons tous être en accord avec cette affirmation mais combien elle paraît compliquée à mettre en pratique dans notre vie!

Tu as sûrement remarqué que lorsque tu agis en fonction de ce que tu ressens au plus profond de toi, tu fais exactement la bonne chose au bon moment. Moins tu te casses la tête à analyser les moindres petits détails et plus tu demeures centré.

Par exemple, lors d'une urgence quelconque, tu réagiras spontanément de façon à écarter le danger; ce n'est qu'une fois l'urgence passée que ta tête prend le dessus et que les pensées suivantes arrivent: "Mon Dieu, j'aurais pu m'infliger telle blessure! Ai-je agi de la bonne façon? La situation était bien plus dangereuse que je ne le croyais!" Tu te surprends d'avoir agi comme tu l'as fait et à cause des pensées que tu entretiens par la suite, des émotions ou des peurs commencent à t'envahir.

Dès ce moment, tu n'es plus centré, tu ne vis plus ton moment présent. Tu es "au passé" car tu revis l'urgence vécue quelques instants plus tôt au lieu de vivre ton moment présent en étant heureux et fier de toi d'avoir pu réagir comme tu l'as fait.

Ceux qui vivent au passé ou au futur déforment nécessairement la réalité. Par exemple, lors du décès d'une personne, ses amis ainsi que certains membres de sa famille font des éloges à son sujet, bien qu'au moment où cette personne vivait encore, ils avaient plutôt tendance à la critiquer. Mais maintenant que cette personne n'est plus de ce monde, ses défauts ont disparu comme par enchantement... Par surcroît, en plus de faire ressortir les qualités du défunt, certains vont même jusqu'à l'idéaliser. Ils déforment la réalité, souvent parce qu'ils regrettent le passé en se culpabilisant de ne pas avoir posé tel geste ou dit telle parole à cette personne avant son décès.

Le regret entraîne les gens hors de leur moment présent.

D'autres personnes s'inquiètent de ce qui se passe à la maison, au travail, ou avec leurs enfants lorsqu'elles prennent des vacances. En agissant de la sorte, elles ne vivent pas vraiment leur moment présent: durant leurs vacances, elles pensent à la maison mais une fois revenues à la maison, elles pensent à leurs vacances! Elles regardent leurs photos de voyage et se rappellent avec regret le bon temps qu'elles ont eu durant le voyage même si à ce moment précis elles n'en étaient pas conscientes. Elles n'ont pas su apprécier leurs vacances au bon moment. Leur corps physique est bel et bien revenu de vacances mais les pensées (le corps mental) sont demeurées sur les lieux.

Pour qu'une personne vive son moment présent, son corps et ses pensées doivent être au même endroit!

Les personnes qui vivent au futur sont aussi des personnes vivant dans le passé. T'arrive-t-il fréquemment d'avoir hâte que quelque chose déjà planifié arrive afin d'être plus heureux? Dans l'affirmative, tu crois au bonheur mais seulement pour plus tard. Cet état d'excitation vécu par anticipation cache un désir insatisfait dans le passé et te fait projeter dans le futur l'illusion d'un bonheur plus grand. Pendant ce temps, vis-tu ton moment présent? Non. Comment peux-tu être en contact avec tes besoins du moment présent quand tes pensées, ton attention sont projetées et maintenues dans le futur? Tu dois être dans ton moment présent pour manifester tes besoins véritables.

Ton présent détermine ton futur... Quand tu ne vis pas ton présent à l'instant même, comment peux-tu créer ton bonheur pour les moments futurs puisque tu n'es pas heureux maintenant? C'est ce qui explique pourquoi tes rêves ne se réalisent pas comme tu avais prévu. Par contre, quand tu réussis à être heureux maintenant tout en ayant des projets pour l'avenir, tu te crées ainsi un futur agréable.

Vivre ton moment présent, c'est être vraiment présent de tout ton être et non pas seulement physiquement. C'est être présent à ce qui se présente à toi dans ta vie et de savourer ce qui se passe. C'est également être en contact avec ce que tu ressens et avec ce que tu apprends. Vivre ton moment présent, c'est agir à titre d'observateur impartial. Tu regardes les événements au fur et à mesure qu'ils se déroulent sans les analyser ni les juger d'aucune façon bien que ton attention doive demeurer aux aguets pour tout sentiment ressenti par le biais de ces événements.

Cette faculté d'observateur alerte et impartial se développe en méditant et c'est la raison pour laquelle il est tellement conseillé aux gens de pratiquer la méditation. Méditer est conseillé depuis le début des temps par chacune des différentes philosophies ou religions du monde. Une personne qui prend le temps de méditer trente minutes par jour s'habitue graduellement à être dans un état méditatif tout au long de la journée, c'est-à-dire qu'elle en arrive à être capable d'observer ce qu'elle ressent dans son moment présent sans se juger ni se critiquer.

Je suis certaine qu'il t'est arrivé à plusieurs reprises dans ta vie d'être tellement absorbé par une activité qui t'était agréable que tu en aies perdu la notion du temps. Tu étais alors dans un état méditatif. Tu peux retrouver cet état lorsque tu marches dans la nature en savourant la présence du soleil qui te réchauffe et l'air pur que tu respires. Tu es absorbé par la beauté qui t'entoure et un sentiment de bien-être t'habite. Tu es conscient de tout: la sensation du sol sous tes pieds, de l'effet du vent et de la chaleur sur ta peau, les odeurs agréables, le chant des oiseaux ainsi que tout sentiment émergeant en toi. Tu as l'impression que le temps s'est arrêté. Une heure de cette marche méditative peut t'apparaître durer une journée comme une minute.

En étant centré et en ayant une vision spirituelle des choses, il est normal que tu n'aies plus la notion du temps car celle-ci fait partie du monde matériel. Deux amoureux passant une journée ensemble ne voient pas le temps passer. Le musicien qui s'anime en jouant de son instrument préféré est tellement absorbé par ce qu'il fait qu'il a simultanément l'impression qu'il vient de commencer à s'en servir et qu'il joue de la musique depuis un bon moment.

Lorsqu'il te sera possible de vivre ton moment présent de la sorte, tu accumuleras les moments dits "privilégiés". Nous aspirons tous un jour à vivre aussi intensément nos expériences, qu'elles soient agréables ou moins agréables.

Le corps humain constitue un modèle intéressant de la notion de vivre le moment présent.

Ce dernier arrive à vivre son moment présent que lorsqu'il n'est pas submergé par le mental. Laissé à lui-même, il sait quand il a vraiment faim, quand il doit transpirer, quand il a soif, quand il a chaud ou froid, etc. Il sait comment être un corps par lui-même et vivre son moment présent.

Malheureusement, trop peu de gens prennent le temps de s'arrêter à vérifier s'ils vivent leur moment présent. Et toi, dans ta vie quotidienne, es-tu vraiment présent à ce que tu fais pendant tes occupations habituelles? T'arrive-t-il de t'habiller et par la même occasion de penser à un appel que tu dois faire absolument dans l'heure qui suit, ou au trajet que tu dois emprunter pour te rendre au

travail, etc.? En conduisant ta voiture, t'arrive-t-il de ne pas être conscient de la route sur laquelle tu roules parce que tes pensées sont ailleurs? Et une fois rendu au travail, penses-tu souvent à tes soucis personnels, intimes ou familiaux? De retour chez toi, as-tu la tête au travail?

Par ce scénario, réalises-tu combien souvent tu es l'esclave de tes pensées au lieu d'en être le directeur? Pendant que tu fais la vaisselle ou pendant que tu tonds le gazon, tes pensées vagabondent et tu les suis. Tu n'en es pas le directeur.

Pour te pratiquer à diriger tes pensées, lorsque tu as besoin de réfléchir sur un sujet, assieds-toi et fais-le pendant un laps de temps déterminé à l'avance. Quand tu as terminé, lève-toi et passe à autre chose. Ainsi tu es le directeur car tu orientes consciemment tes pensées dans une direction correspondant à un besoin spécifique. Tes pensées sont alors à ton service car c'est par choix volontaire que tu réfléchis; elles ne vagabondent pas d'elles-mêmes.

Par contre tu ne dois pas t'en vouloir de ne pas être capable de diriger tes pensées à tout moment car tu n'es pas une mauvaise personne pour autant. C'est de notre éducation que nous vient ce mode de vie. DIEU seul sait depuis combien de vies le mental dirige l'être humain!

À l'avenir, je te suggère d'être plus alerte à savoir si c'est toi qui diriges ton mental ou non. Quand tu vis ton moment présent, tu ne penses pas, tu es seulement là à observer ce qui se passe. Quand tu penses à quoi que ce soit, tu dois utiliser ta mémoire comme point de référence. Tu vis ton moment présent quand tu décides d'utiliser ton mental pour te souvenir d'un élément précis. Ce dernier est donc à ton service comme il se doit. Mais reste alerte car la plupart du temps, le mental pense par lui-même sans que tu en aies décidé ainsi, ce qui te coupe de ton moment présent.

Une idée qui surgit spontanément ne vient pas du mental parce qu'elle n'a pas encore été "pensée". À ce moment, l'idéal pour toi serait de simplement l'observer et de vérifier de quelle manière tu te sens en sa présence.

Malheureusement, l'être humain a plutôt tendance à l'analyser, et ce, à peine quelques secondes après que l'idée soit venue. Et quel schème de référence lui sert normalement à l'analyse de l'idée en question? Le passé, ce qui fait partie de la mémoire. Dès lors, les paroles suivantes surgissent: "D'où me vient donc cette idée? Pourquoi ai-je ce genre d'idée? Je ne suis pas réaliste. Si je la mets en application, je vais faire rire de moi, je vais manquer mon coup, etc." C'est ce genre d'analyse qui prend souvent le dessus sur notre intuition et qui nous fait finalement rejeter notre idée. Le mental finit par gagner une fois de plus sur notre intuition.

Te reconnais-tu dans les lignes qui précèdent? Tu comprends maintenant l'importance de réaliser que ton mental est là seulement pour prendre note des expériences vécues et de les accumuler dans ta mémoire. Je vois celle-ci comme un ensemble de petits compartiments où le mental emmagasine l'ensemble des données captées par les sens car ces informations sont nécessaires pour vivre sur le plan matériel. La mémoire permet de t'en souvenir au moment opportun.

Je te suggère l'expérience suivante pour t'aider à réaliser de quelle manière le fait de vivre ton moment présent peut t'aider, même dans le cas d'un malaise physique. Prenons l'exemple d'une douleur à un genou. Arrête-toi, prends quelques instants pour observer cette douleur et fais-en une description détaillée: où elle se situe, si elle prend de l'ampleur ou non, si elle se déplace, etc. Prends note de ce que tu ressens face à cette douleur.

Quand tu réussis à simplement regarder le malaise, à ne pas l'analyser ou essayer de comprendre le message qu'il véhicule, tu finis par sentir une sensation de chaleur circulant dans ton genou. Graduellement, la douleur finira par s'estomper et tu auras l'impression qu'un nœud vient de se défaire, que tes muscles ou tes tissus reprennent leur place.

Il est plus rapide de comprendre un malaise de cette façon car une fois qu'il est disparu, il te sera plus facile d'utiliser ta mémoire et les données qu'elle a recueillies afin d'en faire la synthèse. En effet, en sachant d'après l'approche métaphysique des malaises et maladies que les jambes ont un lien avec là où tu te diriges, et que les genoux ont trait à la flexibilité, tu n'auras qu'à demander à ton DIEU intérieur de t'aider à déchiffrer le message que ce mal de genou veut te transmettre. Il te sera davantage possible d'en comprendre la signification si tu es capable de simplement observer ton malaise et d'être dans ton moment présent avec lui.

Ne pas vivre ton moment présent t'empêche de savourer pleinement toute expérience. Tel que mentionné dans le chapitre Passer à l'action, pour que se manifeste un événement, une personne ou un bien dans ta vie, il est important pour toi de faire des actions les unes à la suite des autres et de savourer chacune d'elles en observant ce que tu en retires.

Chaque action est une expérience de vie qui te guide vers la prochaine.

Lorsque tu baignes dans l'action, tu ne peux être dans ton moment présent quand tu ressens de la peur, quand tu vis des émotions et quand tu t'inquiètes de ce qui t'attend demain. En réagissant de la sorte, tu risques alors de t'enliser dans des émotions inutiles et de tourner en rond en raison de la prise de contrôle du mental sur toi. Dès lors, tu es complètement décentré. Ce n'est qu'en étant centré que la vie te mène au bon endroit, au bon moment. Quand tu es centré sur ton DIEU intérieur, tu évolues dans la quiétude de l'observation et non dans la peur. Tu ne peux faire d'erreurs et tu ne peux avancer dans la mauvaise direction car tu es dans la lumière. Tu empruntes donc le chemin de l'harmonie, de l'abondance, de la santé et du bonheur.

Plusieurs personnes ne vivent pas leur moment présent et, par surcroît, tentent de fuir leur réalité par tous les moyens possibles. Il existe plusieurs formes de fuites. La drogue, l'alcool et le sommeil sont des fuites presque totales car la personne qui y a recours est très peu consciente ou pas du tout de ce qu'elle vit.

Fuir dans le monde astral est une autre forme de fuite qui semble largement utilisée. D'ailleurs, un grand nombre de personnes ont développé la capacité de sortir de leur corps physique sans en être conscientes. Elles sont physiquement présentes à un endroit donné mais sont “dans la lune”, comme le dit l'expression populaire. Certains s'évadent “dans la lune” ou dans l'astral pendant quelques secondes des dizaines de fois dans une même journée, alors que d'autres fuient ainsi pendant plusieurs minutes à la fois. Pendant ce temps, elles ne sont plus dans leur moment présent.

Certaines personnes fuient en méditant ou en participant à des détente dirigées. Elles croient sincèrement participer à un processus de méditation ou de détente alors qu'en réalité, elles se sont évadées dans l'astral. Si tu sursoutes au moment où la musique cesse à la fin d'une séance de méditation ou d'une détente dirigée, c'est signe que tu étais hors de ton corps et que tu l'as réintégré très rapidement au moment où la musique s'est arrêtée. Tu ne méditais pas: tu étais dans l'astral!

Si tu quittes facilement ton corps de cette façon, sois alerte et tu sauras détecter le moment précis où ton corps astral se détache. À ce moment, tu pourras faire le choix conscient de laisser le processus se poursuivre ou non. Si ce “voyage vers l'astral” débute sans que tu ne l'aies choisi, c'est signe que ce n'est pas toi qui diriges ta vie.

D'autre part, si tu ne peux retenir ton corps astral en raison de la trop grande fatigue de ton corps physique, réalise que tu ne méditais plus: tu dormais. Il est nécessaire et normal de dormir quand le corps physique a besoin de repos. Plus tu passes par des émotions, plus ton mental est occupé et plus les réserves énergétiques de ton corps physique s'épuisent rapidement. Lorsque ses réserves d'énergie sont vides, ton corps physique s'endort pendant que ton corps astral (émotionnel et mental) s'en détache pour lui permettre de refaire le plein d'énergie.

Il m'apparaît que devenir conscient de la cause de toutes ces émotions est plus sage que de passer son temps à dormir ou à s'évader dans l'astral afin de se réenergiser. Ainsi, si en méditant, tu te rends compte que tu t'apprêtais à “partir”, tu peux dire à ton corps astral: “Non reste ici. Je veux demeurer présent à ce que je ressens présentement.” Cette approche t'aidera à devenir maître de ton corps astral.

Chaque moment passé à fuir l'instant présent, peu importe par quel moyen, est un moment qui n'a pas été vécu.

Les expériences que tu cherches ainsi à fuir ne pourront être évitées continuellement. Tôt ou tard, tu auras à leur faire face. De plus, ne trouves-tu pas désagréable l'idée de revivre constamment les mêmes expériences frustrantes et de tourner en rond en recréant sans cesse ton passé?

Vivre ton moment présent ne signifie aucunement que tu ne doives jamais te référer au passé. Au contraire, tu as besoin de tes expériences du passé, mais pas de tout ce qui réside dans ta mémoire. Seules les expériences vécues pleinement dans un état d'observation impartiale t'aideront dans ton moment présent.

Prenons l'exemple de quelqu'un qui divorce. La personne qui vit cette expérience dans un état d'observation constatera les faits qui l'ont menée au divorce ainsi que ses états d'âme face à cette expérience. Elle envisage ce divorce comme une expérience et non comme un échec. La personne qui n'est pas dans son moment présent se réfère à coup sûr à ce qu'elle a déjà appris, notamment que divorcer constitue un échec et que cette décision est honteuse. Comment peut-elle alors en retirer quoi que ce soit de positif? Au contraire, elle éprouvera une peur grandissante à s'engager à nouveau dans une autre relation intime. Le souvenir qu'elle en conserve est déformé par son mental et, par le fait même, se coupe de la possibilité d'apprendre certaines choses à son sujet qui favoriseraient son évolution spirituelle.

Vivre ton moment présent ne t'empêche pas d'également entretenir des plans pour l'avenir.

Comme je l'ai mentionné précédemment, les humains ont besoin d'avoir des désirs et de se fixer des buts: c'est ce qui donne une direction à leur vie. Mais ils doivent le faire tout en apprenant à vivre leur moment présent. J'ai de plus mentionné l'importance de lâcher prise sur vouloir contrôler les résultats futurs. Ceux qui ont développé cette capacité vivent beaucoup plus leur moment présent.

Lâcher prise ne veut pas dire ne rien planifier. Nous pouvons planifier des actions futures tout en demeurant flexibles face aux changements qui peuvent survenir en cours de route.

Je trouve personnellement que tout noter dans mon agenda est le moyen le plus pratique et efficace que je connaisse pour vivre mon moment présent. Je te suggère fortement d'utiliser cet outil que constitue l'agenda et ce, même si tu ne prends pas souvent de rendez-vous. Plusieurs croient que seuls ceux qui brassent des affaires et qui sont engagés dans de nombreuses activités doivent se prémunir d'un agenda. Bien au contraire: il devrait être utilisé par tous et chacun.

À la simple pensée d'un élément dont tu tiens à te souvenir, inscris-le dans ton agenda, à défaut de quoi tu devras te fier à ta mémoire. Je ne t'apprends rien en te rappelant que la mémoire est une faculté qui oublie... À l'atteinte de ses limites, le mental ne peut plus rien absorber.

Par exemple, si aujourd'hui il te faut ne pas oublier ton rendez-vous chez le dentiste mardi prochain, appeler telle personne demain matin, te rendre chez le nettoyeur dans trois jours pour y chercher tes vêtements, être présent à une réunion quelconque à neuf heures lundi prochain, et acheter un cadeau pour l'anniversaire de ta sœur à l'occasion d'une réception en son honneur, ayant lieu dans deux semaines... voilà beaucoup de travail pour une mémoire déjà occupée! Afin de ne rien oublier, tu dois constamment te les remémorer, ce qui exige beaucoup d'énergie de ta part et crée un stress inutile. Cette énergie pourrait être utilisée autrement.

Ainsi, pour reprendre le même exemple, sur réception de l'invitation pour l'anniversaire de ta sœur, je te suggère de le noter immédiatement dans ton agenda sans oublier de prévoir le moment où tu feras l'achat de son cadeau. Le seul fait de l'avoir déjà noté te dégage de la crainte de l'oublier.

L'agenda est un outil merveilleux et très utile pour t'aider à vivre ton moment présent. Au lieu de t'affairer à une tâche tout en t'obligeant à penser à ce que tu ne dois pas oublier, tu seras capable de demeurer présent à ce que tu vis aujourd'hui.

À titre d'exemple, avant que ce livre ne soit disponible sur le marché, une vingtaine d'étapes ont dû être franchies. La première étape fut d'établir un échéancier comprenant chacune des étapes nécessaires à la réalisation de ce livre ainsi que la date à laquelle chaque étape devait être complétée (la correction, la mise en page, la création de la page couverture, etc.) Aussitôt cet échéancier complété, chaque personne impliquée dans la mise en production de ce livre en a reçu une copie et a noté à son agenda les détails la concernant. Si nous avions agi autrement, il nous aurait été impossible de publier ce livre à la date prévue.

De la même manière, en n'agissant pas de la sorte avec un projet quelconque ou en s'occupant de ce projet au gré de tes humeurs et du temps qui t'est disponible, ce projet risquerait de prendre bien des années à se concrétiser... ou à ne pas se concrétiser du tout!

Lorsque nous ne déterminons pas la date d'échéance et que nous ne prenons note de rien, trop souvent d'autres occupations plus urgentes se présentent à nous et nous finissons par manquer de temps. De plus, sans direction précise nous tournons souvent en rond.

Tu découvriras également que le fait de tout noter dans ton agenda t'aidera à développer ta capacité de t'engager à faire ce que tu notes. En l'écrivant, tu deviens plus conscient de l'engagement pris. Par contre, je te suggère fortement de tout écrire au crayon de plomb et non au stylo, dans l'éventualité où tu aurais à te désengager ou si tu changeais d'idée. Au début d'un projet, nos intentions sont toujours bonnes.

Comme je l'ai mentionné dans le chapitre Passer à l'action, il nous arrive parfois de trop en prendre, ou alors des imprévus surgissent. Si une telle situation se présente à toi de sorte que tu ne peux plus accomplir ce que tu t'étais engagé à faire, donne-toi la permission de remettre à plus tard ce qu'il ne t'est pas possible d'accomplir pour le moment. Agir ainsi est beaucoup plus facile.

Personnellement, je sais fort bien qu'en raison de l'ensemble de mes occupations, si je ne notais pas tout dans mon agenda, je ne pourrais jamais être dans mon moment présent. Je devrais constamment penser à tout ce que j'ai à faire, je m'en inquiéterais et je m'interrogerais à savoir si rien d'important n'a été oublié.

On reconnaît rapidement les personnes qui ne prennent note de rien car elles cherchent constamment dans leur mémoire. Quand elles ne peuvent se souvenir, elles s'inquiètent de ce qu'elles ont oublié et, pendant ce temps, elles ne sont pas dans leur moment présent.

Certaines personnes affirment ne pas aimer prendre note de tout car elles se sentent emprisonnées et coincées, comme si elles n'avaient plus de temps pour elles. Au contraire! Si c'est ton cas, je te suggère fortement d'en vivre l'expérience pendant au moins trois mois: tu y verras toute une différence! Tu te rendras compte que tu auras davantage de temps pour toi, tu n'auras pas la sensation de te sentir en prison, surtout si tu te donnes le droit de changer d'idée à l'occasion.

Une personne qui ne s'engage pas est à la merci de bien des sources de dérangement.

Par exemple, quand une personne note dans son agenda que mardi soir prochain, elle désire mettre de l'ordre dans ses papiers personnels ou payer ses factures courantes, ou encore toute autre activité qui lui tient à cœur et qui nécessite une action rapide, il est plus que probable que ce sera fait. Si elle ne le note pas, même si elle avait l'intention de le faire au moment où elle y avait pensé, elle ne s'y est pas vraiment engagée.

Il peut survenir maints imprévus, tels le téléphone qui sonne, une personne se présente à l'improviste ou quelqu'un qui lui demande un service. Elle prendra probablement le temps de faire face à ces imprévus mais lorsqu'elle réalisera que ce soir-là elle avait planifié autre chose, elle demeurera en partie insatisfaite car ce qu'elle avait prévu faire lui tenait à cœur et elle aurait aimé que ce soit fait.

Dans une telle situation, tu as toujours la liberté de choisir. Tu n'es nullement à la merci des autres. À la lecture de ton agenda, tu constateras que ta soirée avait été planifiée différemment et, à ce moment, il te sera possible de vérifier en toi ce qui t'apporterait le plus de plaisir ou de satisfaction. Tu choisis selon ta préférence.

Certaines personnes ne veulent pas s'engager à poser un geste futur, prétextant qu'elles décideront le moment venu. À titre d'exemple, une réunion de famille est prévue pour samedi soir, dans deux semaines. Une des personnes invitées, qui dit vivre son moment présent, ne désire pas s'engager à l'avance. Elle affirme qu'elle s'y rendra si elle en a envie la journée même, sinon elle n'ira pas.

Crois-tu vraiment que cette personne vit son moment présent? Non, au contraire! Au moment où elle reçoit l'invitation, la personne qui vit son moment présent est capable de vérifier en elle si à l'instant même, elle le désire ou non. Agir de la sorte est vivre son moment présent. La personne qui essaie de prévoir son état d'âme, deux semaines à l'avance, n'est pas dans son moment présent: elle vit au futur.

Je t'invite à en faire l'expérience toi-même. Au moment de recevoir une invitation, accepte-la si ça te plaît, mais en te donnant le droit de te désengager par la suite. Note alors à ton agenda cet engagement et si un imprévu se présente d'ici là et que tu doives modifier ton emploi du temps, ce sera par choix. N'hésite pas à considérer les deux possibilités s'offrant à toi et à choisir selon ta préférence en tenant compte du prix à payer, c'est-à-dire des conséquences que tu auras à assumer en changeant d'idée.

Un choix comporte toujours une contrepartie, des conséquences, et il t'appartient de décider lesquelles tu acceptes de subir et d'assumer.

N'est-il pas intéressant de constater que le simple fait de changer ton moment présent transforme ton avenir? Tu changes les événements futurs simplement en adoptant une attitude différente dans ton moment présent. J'ai remarqué également qu'il nous est possible de transformer notre perception par rapport à des événements de notre passé.

J'ai rencontré plusieurs personnes qui, depuis longtemps, en avaient voulu énormément à leurs parents et qui ont été capables de leur pardonner. Suite à ce processus de pardon, elles ont pu recréer leur passé, c'est-à-dire considérer leur passé de façon différente précisément parce que la perception qu'elles en avaient conservée venait d'être modifiée. Elles ont réalisé que leurs parents avaient été de meilleurs parents qu'elles ne l'avaient si longtemps cru et ont pris plaisir à se remémorer certains bons moments passés ensemble.

Voilà comment le moment présent façonne notre vie. En étant capable de vivre ton moment présent, de ne pas t'inquiéter pour ton avenir et de vivre pleinement chaque instant, un avenir sans inquiétude t'attend: il ne peut en être autrement.

J'admets qu'il est difficile pour des personnes éprouvant de sérieux problèmes financiers de vivre leur moment présent sans s'inquiéter pour leur avenir, principalement quand les "fins de mois" s'avèrent contraignantes. Une telle situation exige au début davantage d'efforts et de pratique du processus de vivre le moment présent, mais cette façon d'être est sans pareille pour transformer notre vie.

Si tu es de ceux qui rencontrent des problèmes financiers et qui s'inquiètent pour l'avenir, interroge-toi sur ton style de vie actuel. Vois qu'aujourd'hui un toit t'abrite, que tu restes une personne respectable et que personne n'est en train de t'envahir à cause de ton manque d'argent. Aujourd'hui est aujourd'hui et demain est demain. Constate aujourd'hui les belles choses qui t'entourent et arrête-toi au fait que bien souvent ce n'est pas aujourd'hui que l'argent te manque. C'est plutôt lorsque tu anticipes les deux ou trois semaines qui viennent que ta peur d'en manquer s'installe.

J'ai déjà entendu dire que les problèmes d'argent n'existent pas: nous ne pouvons rencontrer de problèmes qu'avec des personnes. Par conséquent, si tu ne peux assumer une dette à payer, prends aujourd'hui-même les arrangements nécessaires avec la ou les personnes affectées par l'éventuel retard de tes versements. La situation sera alors réglée pour aujourd'hui. C'est de cette façon que tu apprends à vivre ton moment présent.

Deviens dorénavant conscient que si l'Univers t'envoie des situations qui te portent à t'inquiéter, c'est sûrement pour te faire comprendre qu'il est urgent pour toi d'apprendre à vivre ton moment présent. Prends au moins une heure par jour, à partir de maintenant, pour être véritablement présent à chaque minute de cette heure. Constate dans quel état tu es pendant cette heure. Avec le temps, tu pourras agir de la sorte pour des périodes de plus en plus longues durant une même journée.

C'est un excellent moyen pour te garder jeune plus longtemps car lorsque tu es dans ton moment présent, tu es en harmonie avec les grandes lois de l'Univers. Toutes les cellules qui se renouvellent pendant que tu vis ton moment présent sont des cellules qui sont fortes, en pleine santé et énergisées. Il te sera aussi plus facile de cultiver la joie de vivre dans ton quotidien.

Quand des situations plus désagréables se présentent, observe-les plutôt que de t'en inquiéter et tu verras qu'il te sera possible de les vivre de façon complètement différente. La vie changera de couleur pour toi!

Chapitre 17 - Être maître de sa vie

De nombreuses personnes croient être maîtres de leur vie alors qu'en réalité, elles se contrôlent. Se contrôler et être maître de soi-même sont deux états fort différents. Contrôler quelque chose, se contrôler ou contrôler quelqu'un, c'est surveiller, dominer, vérifier, être aux aguets.

Pour ceux dont le travail consiste à vérifier la qualité d'un produit, à contrôler le travail effectué par des individus, à vérifier l'état de fonctionnement de la machinerie, etc., il est tout à fait normal d'exercer du contrôle car il fait partie de leur travail; ils ont été embauchés pour le faire.

Mais en tant qu'être humain, pour en arriver à être heureux et à être bien dans sa peau, il est important d'être maître de soi-même et non d'exercer du contrôle sur soi-même.

Une personne que l'on peut qualifier de "maître" ou qui est maître d'elle-même, n'a pas besoin des autres pour la diriger. Elle sait se maîtriser. Elle est d'un naturel calme, sait garder son sang-froid et concentrer ses énergies pour agir efficacement plutôt que de réagir émotionnellement, que ce soit en présence d'autres personnes ou avec elle-même.

Le contrôle est influencé par l'ego qui veut prendre les commandes, alors que la maîtrise n'apparaît qu'au moment où une personne reste centrée au niveau de son cœur.

Une personne maître de sa vie n'a pas besoin de s'illusionner avec le pouvoir; elle sait qu'elle a le pouvoir de diriger sa vie.

Il nous est important donc de tendre vers la maîtrise de notre vie plutôt que de vouloir contrôler la vie des autres pour se donner l'illusion de détenir ainsi un certain pouvoir. Plus l'humain découvre ses pouvoirs et plus il est tenté de les montrer aux autres. Cette

attitude ne fait que nourrir l'ego et le gonfler. Il est préférable de développer notre pouvoir dans le monde matériel dans le but de parvenir à reconnaître notre grande puissance dans le monde spirituel.

Malheureusement, le contraire semble se manifester. Le bain de contrôle dans lequel le monde entier est plongé à l'heure actuelle nous apparaît une situation tout à fait normale puisque nous sommes confrontés à cette réalité depuis notre jeune âge. Nos parents, nos éducateurs, la religion, le système scolaire, l'appareil gouvernemental, le monde médical, bref tout ce qui nous entoure est construit en fonction de la notion de contrôle d'autrui. Une infime minorité contrôle la vaste majorité. Nous sommes encore loin de la maîtrise de soi, laquelle une fois atteinte rendra futile tout système établi en fonction du contrôle.

Dès notre enfance, nos parents ont tenté d'exercer du contrôle aux niveaux de nos études, nos vêtements, nos amis, nos sorties, notre nourriture, notre sommeil, etc., enfin sur tout ce qu'ils considéraient "bien" ou "mal". Nous avons grandi dans cette atmosphère de contrôle et, devenus adultes, nous avons cru qu'il était normal d'agir de la sorte. Nous avons alors adopté un des deux comportements suivants: ou bien nous laisser contrôler et, pour y faire contrepoids, essayer de contrôler les autres, ou bien tout faire pour ne pas être contrôlés par les autres, de façon à nous contrôler nous-mêmes.

Ce sont nos différentes croyances (dites "parties" ou "personnalités" en nous) qui exercent ce contrôle sur nous. Nous devons donc apprendre à nous connaître le mieux possible de manière à devenir conscients des parties en nous qui exercent ce contrôle et qui font en sorte que nous ne sommes plus réellement nous-mêmes.

As-tu déjà remarqué que le contrôle est à l'origine de nombreuses émotions dans ton quotidien? Dès que tu désires exercer du contrôle sur quelqu'un ou sur toi-même et que tu échoues, tu ressens de la colère, de la frustration, de la déception, du découragement, allant même jusqu'à éprouver un sentiment d'impuissance car tout ne se déroule pas selon tes désirs. Un cercle vicieux s'installe car plus la colère t'habite, plus tu accuses les autres et moins tu réussis à avoir le contrôle sur eux tout en voyant ta frustration grandir. Pour comble de malheur, tu vis de la culpabilité car tu ne réussis pas à te contrôler.

Moins tu es en maîtrise de toi, plus tu cherches à exercer ton pouvoir sur les autres et sur les événements autour de toi de façon à te faire accroire que tu n'as pas perdu le contrôle de la situation. Plus tu es en colère, plus tu vis des émotions dans certains aspects de ta vie et plus tu te fermes à la nouveauté et à ta créativité dans ce domaine.

Pour fins d'illustration de cet énoncé, prenons l'exemple d'une personne qui veut apprendre à jouer du piano. Au moment où elle commet une maladresse, si sa réaction est de vivre de la colère parce qu'elle n'arrive pas à contrôler son doigté, son apprentissage en sera d'autant plus long et ardu. Plus elle se donnera le droit de commettre des erreurs, plus elle aura de la compassion et de la tolérance envers elle-même, plus elle maîtrisera le piano rapidement.

Il en va de même dans ta vie de tous les jours. Si tu veux un jour en arriver à être maître de toute situation, tu dois faire preuve de davantage de patience et de tolérance envers toi-même et cesser de désirer tout contrôler selon tes croyances mentales. Rechercher le contrôle constitue un autre signe important démontrant que tu n'es pas centré et que tu te laisses encore diriger par ce que tu as appris dans le passé.

Peux-tu voir à quel point tu n'es pas maître de toi quand tu cherches à contrôler quelqu'un? En effet, chercher à contrôler quelqu'un d'autre équivaut à lui dire qu'il ne peut pas diriger sa vie lui-même; tu décides alors qu'il t'appartient de contrôler sa vie. Et si tu crois que les autres n'ont pas de pouvoir sur leur vie, c'est signe qu'il en est autant pour toi-même. Tu avoues ainsi ouvertement ne pas être maître de ta propre vie.

Il est curieux de constater que la plupart des gens très contrôlants se croient souvent maîtres d'une situation ou d'une autre personne alors qu'ils sont précisément ceux qui perdent la maîtrise de leur vie et qui s'avèrent être à la merci des autres. Mais pour réussir à camoufler cet état de fait, ils exercent un contrôle énorme sur eux-mêmes.

Les personnes qui recherchent l'ivresse de pouvoir et du contrôle se reconnaissent à leur aspect physique. Leur corps dégage une impression de puissance. Un torse puissant ou des muscles puissants sont des traits caractéristiques des hommes "à contrôle" alors que chez les femmes du même type c'est plus souvent à partir du bas du corps comme les jambes, les hanches ou les fesses, qu'émerge cette impression de puissance.

Il est important donc de bien se connaître car certaines facettes de notre personnalité qui nous sont encore méconnues peuvent prendre le dessus sur nous et nous diriger sans que nous en soyons conscients. Nous croyons alors être maîtres d'une situation alors qu'en réalité, nous sommes tout simplement en réaction par rapport à cette situation.

Une personne maître d'elle-même ne réagit pas de façon émotive. Elle reconnaît que chacun a le pouvoir de choisir sur la planète Terre. L'être humain est la seule créature vivante à détenir ce pouvoir. Malheureusement, il ne s'en sert pas de façon convenable de sorte que ses résultats diffèrent de ses désirs.

La personne en maîtrise d'elle-même prend le temps de s'interroger à savoir si ses choix correspondent véritablement à ses désirs.

Par contre, elle est capable d'observer, de constater et de se donner le droit de ne pas encore pouvoir tout maîtriser.

T'est-il déjà arrivé de manger un aliment quelconque simplement en raison de sa texture, de son apparence ou de son odeur? Tu savais pertinemment bien que tu n'avais pas faim mais tu as tout de même décidé de le manger. Une personne maître d'elle-même a

développé le réflexe de prendre quelques secondes pour se demander si c'est vraiment tout son être qui prend la décision de manger ou plutôt une partie d'elle-même. En mangeant sans avoir réellement faim, tu sauras que ce n'est pas ton corps qui désire cette nourriture mais bien tes sens, laquelle situation t'indique qu'ils contrôlent ta vie à ce moment précis. Tu ne maîtrises pas tes sens.

En prendre conscience et te donner le droit d'agir de la sorte est la meilleure façon de reprendre progressivement la maîtrise de toi à ce niveau. Tu seras capable de t'abstenir de manger si tel n'est pas le besoin réel de ton corps. Tu agiras de la sorte aisément, sans forcer ni te contrôler. Si tu tentes de te contrôler avant d'avoir vécu l'étape de te donner le droit de ne pas être maître dans ta vie, il va de soi que tu continueras à perdre le contrôle pour finir par manger deux fois plus. Pourquoi? Parce que tu as oublié l'étape la plus importante, soit celle de l'amour, de l'acceptation inconditionnelle.

Plus une personne est maître de sa vie, plus elle est en contact avec son DIEU intérieur et plus elle devient consciente qu'il n'est plus nécessaire pour elle d'avoir à choisir; elle sait ce qui est bon pour elle. Nous avons le pouvoir de choisir uniquement en ce qui a trait au monde matériel. Nous pouvons choisir entre plusieurs possibilités qui se présentent à nous, qui se réfèrent à notre monde physique, émotionnel ou mental: dormir ou rester éveillés, manger ou non, vivre de la colère ou de la compassion, parler ou rester silencieux, juger ou accepter, etc.

Au niveau spirituel, l'être humain n'a pas le pouvoir de choisir. En fait, il n'a pas à choisir car il est déjà parfait. Es-tu conscient que tu détiens déjà tous les pouvoirs qui te sont nécessaires pour créer ta vie. Mais avant d'en arriver à ne plus avoir à choisir, tu dois passer par l'étape de choisir au niveau de ta vie matérielle tout en étant à l'écoute de ton DIEU intérieur. Au cours de cette étape, tu redécouvriras ta dimension spirituelle et tu utilisera plus judicieusement ton pouvoir de choisir en préférant écouter ton DIEU intérieur plutôt que tes croyances ou parties de toi qui essaient de prendre le contrôle sur toi.

Pour pouvoir devenir maître de ta vie, tu dois aussi accepter la complète responsabilité de ta vie. Dès l'instant où tu considères une autre personne comme étant responsable de quoi que ce soit dans ta vie, tu lui transfères ton pouvoir car tu acceptes ainsi l'idée que cette personne détient le pouvoir sur toi, donc qu'elle peut contrôler ta vie.

Si avant ta venue sur Terre, il t'avait été dit qu'un tuteur aurait le contrôle total de toi tout au cours de ta vie, comment aurais-tu réagi? Tente de l'imaginer! C'est ce tuteur qui déciderait si tu as droit au bonheur, à la santé, à la prospérité, etc. Tu serais en perpétuelle attente de sa décision à savoir si oui ou non tu y as droit! Tu voudrais probablement quitter au plus vite une telle planète, comme la plupart d'entre nous d'ailleurs!

Nous n'accepterions pas de nous laisser contrôler de la sorte. Nous savons pertinemment bien que nous serions malheureux dans ce genre de carcan et pourtant, la très grande majorité d'entre nous n'assumons pas la responsabilité du pouvoir de créer notre vie. Bien que cette situation soit souffrante, nous préférons la facilité à l'authenticité, c'est-à-dire qu'il est plus facile à court terme de laisser les autres nous diriger parce que nous nous réservons ainsi la possibilité de les blâmer quand ça va mal. Nous laissons même nos parents diriger notre vie comme si nous étions des enfants perpétuels pour ensuite nous laisser diriger par un conjoint ou une autre personne.

Chacune de tes émotions ou colères émanent de tes croyances à l'effet que quelqu'un d'autre est responsable de ton malheur ou des événements qui t'accablent. En acceptant le fait que tu as pris la décision toi-même de revenir sur la planète Terre et que tu en assumes la pleine responsabilité, en acceptant également que c'est toi qui as choisi tes parents et l'environnement qui t'entoure pour poursuivre ton évolution, tu ne peux plus blâmer les autres. Depuis ton arrivée sur cette planète, tout se déroule selon ta façon d'agir ou de réagir aux circonstances qui se présentent à toi. C'est toi seul qui as décidé des réactions face aux gens qui ont fait partie de ta vie depuis ta naissance et des actions faites suite à ces réactions.

Prenons l'exemple d'un jeune garçon qui, à l'âge de quatre ans, commence à en vouloir à son père d'être trop autoritaire. Il le juge sévèrement, le critique, ne l'accepte pas et se contrôle pour cacher le ressentiment qu'il éprouve pour lui. En décidant de lui en vouloir plutôt que d'apprendre à l'aimer en lui donnant le droit d'avoir le tempérament qu'il a, il se crée de toutes pièces une vie qui sera longtemps empreinte d'émotions, de contrôle, de désagréments et peut-être même de maladies.

Le bien-être et le bonheur lui seront inaccessibles tant et aussi longtemps qu'il n'aura pas entrepris et complété un processus d'acceptation et de pardon avec son père. Cet enfant a choisi dès l'âge de quatre ans d'emprunter une direction aux conséquences néfastes pour lui plutôt que de donner le droit à son père d'adopter un comportement avec lequel il n'était pas d'accord. S'il lui en avait donné le droit, il lui aurait été plus facile plus tard de s'accepter en tant qu'homme et ses relations auraient été tout à fait différentes avec sa famille, ses patrons et son entourage pendant toutes ses années de vie adulte.

Ces décisions prises dès notre jeune âge sont inconscientes mais portent tout de même des conséquences pour notre avenir. Il est important de devenir conscient de tes décisions et de réaliser dès que possible que plusieurs d'entre elles ne te sont pas bénéfiques et qu'elles bloquent certaines transformations qui enrichiraient ta vie. Il n'est jamais trop tard pour y remédier.

Par contre, pour qu'une transformation se fasse, tu dois d'abord accepter le fait que tu es la seule personne complètement responsable de tout ce qui compose ta vie.

Tu n'as pas besoin de comprendre et je te suggère même de ne pas essayer de comprendre. Tu dois seulement réaliser que tout ce qui t'arrive, chaque incident de ta vie, aussi insignifiant ou important soit-il, origine d'une cause que tu as mise en mouvement à un moment donné. Selon ta façon d'agir suite à l'incident qui t'affecte, tu mets en mouvement une autre cause qui produira un autre effet

et ainsi de suite. Chaque cause entraîne un effet, chaque effet devient la cause d'un autre effet et toi seul as le pouvoir en permanence de choisir à chaque instant d'en modifier la direction.

Laisser quelqu'un ou quelque chose d'autre diriger et contrôler ta vie crée une colère intérieure car tu sais au plus profond de toi que tu agis à l'encontre des lois naturelles de l'amour de soi. Cette colère reste par contre souvent réprimée, refoulée en toi de façon inconsciente. Fais-tu partie des nombreuses personnes qui s'imposent de ne pas se mettre en colère car elles ont trop peur de perdre le contrôle en exprimant ce qui bouillonne intérieurement? Lorsque tu deviens conscient de ta colère, c'est bon signe car tu constates alors que tu n'étais plus maître de ta vie et que tu laissais quelqu'un ou quelque chose te diriger. Pour ton bien-être intérieur, il est impératif de t'en rendre compte parce que dès lors, tu désireras créer ta vie différemment.

N'est-il pas intéressant de réaliser la puissance contenue dans la colère? Vivre une colère, c'est chercher à reprendre contact avec ton pouvoir intérieur. Dès l'instant où tu entres en contact avec ta puissance intérieure, tu te rapproches de la maîtrise de toi car tu deviens davantage conscient de ton pouvoir.

Par contre, essayer d'étouffer ta colère t'éloigne de la maîtrise de toi. Si au moment d'exprimer une colère, tu juges que tu n'agis pas correctement et que tu ne t'en donnes pas le droit, les chances sont grandes pour que tu perdes le contrôle. Quand tu te rends compte que tes émotions viennent du fait que tu t'es encore laissé déranger par les agissements de l'autre, et que ton désir de te contrôler ou de contrôler l'autre te fait vivre des émotions, même si c'est envers toi-même que ces émotions sont dirigées, l'autre ne réagira pas à ta colère si tu lui exprimes ouvertement et exactement ce que tu ressens. En prenant ainsi la responsabilité de tes actes, tu seras capable d'exprimer ta colère sans perdre le contrôle et sans blesser ton interlocuteur.

C'est ce que j'appelle piquer une "sainte colère", une colère qui est finalement bénéfique. À plusieurs reprises, j'ai pu constater chez des personnes qui ont ainsi assumé leur responsabilité et qui se sont donné le droit de vivre une forte colère, qu'elles ont eu des symptômes physiques marqués comme une forte fièvre, des éruptions cutanées ou une inflammation quelconque.

Si cela t'est déjà arrivé ou t'arrive dans l'avenir, c'est un signe encourageant à l'effet que le corps se libère de tout ce que tu avais refoulé pendant que la colère grondait en sourdine. En général, une colère libératrice entraîne un malaise qui procure une sensation de chaleur, comme dans le cas d'une fièvre par laquelle ton corps, dont la température monte, transpire abondamment. Ces manifestations physiques sont un signe de libération, de résolution de conflit.

Tandis qu'une sensation intérieure de froid t'indique qu'à ce moment précis, tu ne te donnes pas le droit de vivre cette colère, qu'un blocage subsiste encore à l'intérieur de toi. (Cette notion de chaleur associée à la résolution d'un conflit et de froid associé à un conflit non résolu a été élaboré par le Dr. Ryke Geerd Hamer).

Si tu ressens intérieurement de la colère refoulée et qu'il t'est difficile de t'en libérer, demande l'aide de quelqu'un en qui tu as confiance et avec qui tu peux te permettre de te défouler sans retenue parce qu'il t'en donne le droit. En agissant de la sorte, tu seras agréablement surpris de découvrir à quel point tu reprends contact avec ta grande puissance intérieure.

En acceptant l'idée que tu es entièrement maître de ta vie, tu accepteras par le fait même qu'il en est autant pour chaque personne autour de toi, incluant les jeunes enfants comme les personnes âgées. Cette attitude t'aidera également à mieux accepter le choix des autres. Si leur choix ne leur est pas bénéfique, c'est-à-dire s'il est pour eux source de problèmes, de malheurs, de maladies ou d'événements pénibles, tu accepteras le fait que ce choix contribuera éventuellement à leur évolution spirituelle.

De plus, chaque être humain a le pouvoir de décider s'il veut vivre ou mourir. Il sait intérieurement quand le temps est venu pour lui de quitter cette planète. Personne ne détient le pouvoir de décider du sort de la vie terrestre de quelqu'un d'autre car nul n'appartient à personne. Dès que tu constates vouloir contrôler ou diriger la vie de quelqu'un d'autre, dis-toi bien que tes faits et gestes sont le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de toi. Plus tu désires diriger la vie des autres, moins tu es maître de ta propre vie. Pour devenir conscient du degré de maîtrise de ta propre vie, constate simplement ta façon d'accepter les agissements des autres.

Une personne peut être qualifiée de "maître", lorsque celle-ci recherche constamment l'excellence dans le monde matériel et s'applique à faire de son mieux dans tout ce qu'elle entreprend tout en étant dans son moment présent. Cette personne sait également reconnaître ses limites. Lorsqu'elle est dans l'erreur ou qu'elle est insatisfaite du déroulement des événements, elle est capable de ne pas tout dramatiser et d'en rire.

Les Jeux Olympiques ou d'autres événements sportifs d'envergure nous font voir quantité de maîtres: le maître acrobate, le maître nageur ou le maître skieur, lesquels visent constamment l'excellence. Ils peuvent réajuster leurs mouvements en une fraction de seconde. Lorsqu'ils commettent un impair, ils demeurent concentrés, ils ne paniquent pas et poursuivent leur démarche en vue de leur objectif final; bref ils demeurent maîtres d'eux-mêmes et de la situation.

Un maître n'est pas une personne infaillible sur le plan physique; il est plutôt pleinement conscient de sa responsabilité peu importe ce qui lui arrive.

Si tu veux développer la maîtrise de toi-même et cesser de vouloir te contrôler ou contrôler les autres, je te suggère de te complimenter et de faire de même avec les autres pour finalement constater que chacun essaie constamment de faire de son mieux. Le seul fait de viser l'excellence et de chercher sans cesse à t'améliorer un peu plus, constitue en soi une attitude qui t'est grandement bénéfique.

Interroge-toi quotidiennement à savoir: "Ai-je fait mon possible aujourd'hui?" Quand tu fais une rétrospective de ta journée, observe les différents incidents qui la compose, en te posant la question si tu as toi-même dicté tes propres actions ou si tu t'es laissé diriger par tes sens, par tes pensées ou par d'autres personnes qui t'entourent.

Si tu te rends compte que tu n'étais pas réellement maître de ta vie, il s'agit seulement d'en devenir conscient et de constater que dans une circonstance donnée, tu éprouves des difficultés à rester maître de ta vie. Donne-toi le droit d'être au stade où tu es maintenant et tu reprendras graduellement la maîtrise de toi.

Répondre à ses besoins

Livre: Écoute ton corps tome 1

Chapitre 12 - Les besoins du corps mental

Le corps mental s'avère comblé lorsqu'il est utilisé en fonction de ce dont il a été créé. Ce dernier nous aide à penser, analyser, organiser et mémoriser. Le corps mental se révèle donc très utile au moment où nous décidons d'utiliser sa force pour demeurer positif, constructif, pour progresser vers notre raison d'être.

Les besoins fondamentaux du corps mental sont au nombre de sept. Si tu négliges de répondre à l'un d'eux, cela provoquera des effets désagréables non seulement au plan mental mais aussi à ceux émotionnel et physique.

Le premier besoin, par ordre d'importance, est *l'individualité*.

L'individualité, c'est la capacité d'être toi-même et non être ce que tu crois que les autres attendent de toi. On doit cesser de laisser les « *qu'en-dira-t-on* », « *que vont-ils dire?* », « *que vont-ils penser?* » ou « *que vont-ils faire?* » diriger notre vie. L'habillement des jeunes démontre un bel exemple d'individualité. Ils crient : « *Au secours, laissez-moi être moi-même, comme je suis!* » Ces jeunes ont besoin de beaucoup plus d'espace comme jamais auparavant. Ils étouffent à l'idée que leurs parents tentent de les former selon leur moule ou celui qu'ils auraient aimé devenir. Voilà pourquoi ils font tout ce qu'ils peuvent pour faire réagir leurs parents ainsi que leur entourage à l'occasion.

La génération actuelle connaît et ressent encore plus profondément les grandes lois naturelles, dont celle d'affirmer leur individualité, leur JE SUIS.

Être toi-même, c'est donc accepter d'être ce que tu es à chaque instant, que ça plaise ou non aux autres, que ce soit qualifié de négatif ou autrement. Il est certain que tu ne seras pas toujours ce que tu veux être, mais plus tu vas te donner le droit d'être ce que tu es à chaque instant, et plus tu deviendras ce que tu veux être dans la vie.

La conséquence au plan émotionnel de ne pas accepter d'être toi-même est la difficulté à exprimer ta créativité. Au plan physique, ce sont des problèmes respiratoires et les allergies qui se manifestent.

Le deuxième besoin est *la vérité*.

Comment te sens-tu quand quelqu'un te ment? Ta superconscience, ton moi intérieur réagit de la même façon lorsque tu te mens à toi-même. La sensation se révèle aussi désagréable. Écoute-toi parler lorsque tu t'adresses aux autres. Par exemple, lorsque tu parles d'un événement et dis des choses comme « *cela ne me dérange pas* » indique en général tout l'opposé. Si tu n'étais pas dérangé par ce que tu as vécu, tu ne le mentionnerais même pas. La pensée que cela puisse être dérangeant n'existerait pas. Aussitôt que tu dis cette affirmation, c'est signe que ça te dérange vraiment, sinon tu oublierais l'incident tout simplement. Alors, sois vrai avec toi-même!

La vérité, comme il est mentionné dans le chapitre sur l'énergie, t'aide à t'élever dans ton corps supérieur. **Être vrai** signifie **penser, dire, faire et ressentir la même chose** au même moment. T'arrive-t-il de partager ce que tu vis à quelqu'un, sans pouvoir lui révéler vraiment ce qui se passe? Encore faut-il faire la part des choses. Il ne s'agit pas de dire tout ce que tu penses, mais si l'on te demande ton opinion sur quoi que ce soit, tu te dois de dire la vérité. Tes propos doivent se montrer identiques à tes pensées et à ce que tu ressens. Lorsqu'une action est entreprise, être vrai signifie agir en fonction de ce qui a été pensé et dit.

La justice fait également partie de ce besoin qu'est la vérité. Un acte d'injustice parvient à te faire frémir, n'est-ce pas? Admettons que tu sois témoin d'un parent qui agisse injustement avec son enfant, qu'il le fasse toujours passer en second plan, comment réagis-tu? Es-tu porté à avoir pitié de cet enfant et même vouloir intervenir? Eh bien! C'est exactement ce que tu provoques en agissant injustement envers toi-même. Tu te relèves au second plan. Ton âme en est heurtée. En somme, tu crées un grand conflit à l'intérieur de toi.

Être vrai t'aidera en outre à devenir de plus en plus transparent, ce qui se veut l'un des critères essentiels de notre nouvelle époque. Tu ne craindras plus de te montrer à nu, transparent, de laisser les autres te connaître et te voir tel que tu es.

Celui qui n'est pas vrai ou qui se montre injuste envers lui-même aura comme conséquence au plan émotionnel de la difficulté à voir la beauté autour de lui et surtout en lui-même. Son ego prendra toute la place et décidera pour lui. Au plan physique, il sera affecté de la même façon que le manquement du premier besoin, l'individualité.

Le troisième besoin est **le respect**. Il est primordial de respecter les autres et de se respecter soi-même. Tu sais combien cela devient irritant lorsqu'un individu (parent, professeur, conjoint, patron, policier ...) abuse de son autorité. Quand nous sentons que nous devons respecter quelqu'un et que l'autre ne croit pas devoir le faire, cela crée un bouleversement en nous. Le respect est essentiel chez l'humain.

Si l'on te manque de respect, regarde autour de toi ce que tu as semé. Respectes-tu vraiment les opinions, les idées et la façon de voir et d'agir des autres? Voudrais-tu changer des choses à propos de certaines personnes autour de toi? C'est un manque de respect flagrant que de vouloir changer qui que ce soit. Fais-tu la même chose avec toi-même? Respectes-tu tes limites? As-tu sans cesse des attentes non réalistes envers toi? Veux-tu te changer parce que tu n'acceptes pas certains aspects de ta personne?

Manquer de respect t'affectera au plan émotionnel par le manque d'affection. En plus d'en manquer pour toi, tu auras de la difficulté à en donner de façon désintéressée. Au plan physique, ce manque se manifeste par des problèmes dans la région de la bouche et de la nuque.

Le quatrième besoin est **la guidance**.

On a tous besoin de sentir que l'on peut être utile à quelqu'un, qu'on est capable de le guider, de l'aider dans la vie. Chaque personne éprouve à l'occasion (voire souvent) ce besoin d'être au service des autres. Hélas, ce besoin est plus souvent qu'autrement exprimé de la mauvaise façon. Prendre des décisions pour les autres sans avoir au préalable demandé leur avis n'est pas ce qu'on appelle « guider ». Guider, c'est donner un conseil lorsque demandé, mais **sans attentes**. Souviens-toi qu'un conseil non sollicité ou qui semble imposé n'est jamais apprécié.

Te perçois-tu en tant qu'une personne ayant de la difficulté à se mêler de ses affaires? Si tu brûles d'envie de donner un conseil à ton interlocuteur, assure-toi de lui demander s'il veut bien l'entendre. S'il ne désire ni opinion ni avis, tu n'as plus qu'à l'accepter dans son choix. Si au contraire il se montre ravi de ton aide, fais-le mais sans attentes. C'est alors un cadeau que tu lui fais et c'est à cette personne de décider de l'utiliser ou pas. Donner un conseil non demandé ou qui est suivi d'attentes ne représente qu'une dépense d'énergie inutile. Tu te vides de ton énergie dans le but de recevoir quoi en retour? Si on ne répond pas à tes attentes, tu vivras des frustrations, des désappointements et de la colère. Si on y répond, ça ne fera qu'alimenter ton orgueil et ce sera toujours à recommencer.

Aussi, tu as tout autant besoin de recevoir des conseils d'autrui, de t'ouvrir à l'opinion des autres, ce qui implique de pouvoir en demander. Est-ce que ça t'arrive de demander conseil? Rappelle-toi cependant que tu as toujours la liberté de suivre les conseils de la personne qui veut te guider. De plus, si tu te crois obligé de suivre les suggestions de tes proches, par peur de déplaire, il y a décidément une lacune à ce besoin fondamental de ton corps mental. Un moyen pour t'aider dans une telle situation serait de dire à la personne : *« Je te remercie beaucoup pour tes conseils. Je vais y penser et si j'en ai vraiment besoin, sois certain que je les appliquerai »*.

Manquer à ce besoin que représente la guidance, tel que mentionné plus haut, apporte nécessairement des conséquences nuisibles. Au plan émotionnel, cela affecte notre sentiment d'appartenance à une famille ou à un groupe quelconque. Au plan physique, ça occasionne des problèmes à tout le système digestif et affecte le haut du dos.

Le cinquième besoin est **le lâcher prise**.

Que signifie lâcher prise? La plupart des gens croient que c'est devenir faible, se soumettre ou ne rien faire. Au contraire, ça prend beaucoup de force intérieure pour arriver à lâcher prise. C'est la capacité de savoir ce que nous voulons, faire les actions en conséquence tout en acceptant d'avance de ne pas pouvoir tout contrôler. C'est s'en remettre au divin en se rappelant que notre DIEU intérieur connaît beaucoup mieux les besoins de notre âme que notre mental. Lâcher prise, c'est ne pas être attaché aux résultats. En somme, peu importe le résultat, tu seras quand même heureux malgré un possible désappointement temporaire.

Si tu es du genre à éprouver de la difficulté à pouvoir lâcher prise, car tu as l'habitude de tout contrôler, tu dois très certainement vivre de la frustration, du désappointement et de la colère et ce, fréquemment.

Les conséquences au plan émotionnel de faillir à ce besoin seront de te limiter. Tu seras entravé à pouvoir découvrir et manifester d'autres désirs qui t'aideraient davantage à répondre à l'un de tes besoins, car tu laisses trop ton ego te contrôler. Tu auras en outre de la difficulté à t'ouvrir à des idées nouvelles. Au plan physique, ce manque affecte le milieu du dos ainsi que les organes qui t'aident à éliminer – rein, vessie, gros intestin - et les organes sexuels.

Le sixième besoin est **la sécurité**.

Bien des gens interprètent la sécurité de la façon suivante : détenir un compte bancaire bien garni, occuper un travail offrant un bon salaire ainsi que plusieurs avantages sociaux, posséder une belle maison, jouir d'une quantité de biens matériels et même avoir un partenaire. Tout ça n'est cependant que fausse sécurité : c'est ce qu'on appelle *être à l'aise dans son insécurité*.

LA VRAIE SÉCURITÉ, c'est la tranquillité d'esprit issue de la pensée, du fait qu'il n'y a aucun danger à redouter.

C'est de savoir que fondamentalement, quoi qu'il arrive, tu possèdes en toi tout ce qu'il faut pour provoquer et matérialiser ce que tu veux, ainsi que transformer ce que tu ne veux pas. Se sentir en sécurité, c'est savoir qu'il y a une solution à toute situation, car dans la

vie on ne vit pas de réels problèmes mais plutôt des expériences. Sache que tu es capable de passer à travers n'importe quelle situation qui survient dans ta vie. Tu as tout ce qu'il te faut, autant que quiconque. La différence qui existe entre toi et les autres se révèle dans la façon dont vous l'exprimez.

Le manque de sécurité résulte en un manque de confiance en toi et envers les autres au plan émotionnel. Ça t'empêche ainsi de te révéler, mais également te confier à cause de ta peur du jugement des autres. Au plan physique, ça peut causer des maux au bas du dos et au ventre, ainsi qu'aux membres nécessaires pour aller de l'avant – jambes et bras. Les problèmes au nerf sciatique sont directement liés à ce manque de sécurité.

Le septième besoin est **la raison d'être**. T'empresses-tu de te lever tous les jours en ayant hâte d'accomplir ce que tu as à faire? Ressens-tu une grande fierté de dévoiler ce en quoi consiste ton travail, tes occupations quotidiennes? Le fais-tu avec enthousiasme? As-tu une passion quelconque? Te sens-tu heureux de vivre, d'être sur cette Terre?

La raison d'être de tout un chacun est celle de savoir que nous sommes tous sur cette Terre pour devenir conscients que nous sommes un DIEU créateur. Pour y parvenir, nous devons apprendre à nous accepter dans toutes nos créations et savoir qu'il n'y a jamais d'erreurs, mais uniquement des expériences pour nous aider à retourner à la lumière.

Manquer de raison d'être nous affecte au plan émotionnel en nous empêchant d'avoir des buts à court, moyen et long terme. Au plan physique, cette carence déclenche les mêmes symptômes que ceux provoqués au niveau du sixième besoin, soit celui de la sécurité.

Il est aussi important de réaliser qu'un manque à n'importe lequel des sept besoins provoque un blocage d'énergie, et donc une baisse progressive de celle-ci.

Chapitre 15 - Les besoins du corps émotionnel

Tout comme les besoins du corps mental, si tu négliges de répondre aux besoins de ton corps émotionnel, cela provoquera des effets non bénéfiques, et pas seulement au plan émotionnel mais aussi aux plans mental et physique car on ne peut dissocier ces trois corps. Toute action ou tout changement dans l'un de ces corps affecte automatiquement les deux autres.

Ci-dessous, tu trouveras par ordre d'importance les sept besoins fondamentaux ayant le pouvoir de bien nourrir ton corps émotionnel. Plus tu fournis de cette nourriture à ton corps émotionnel et plus tu te diriges vers une meilleure maîtrise de tes émotions, tout en développant ta capacité de sentir. Il y a hélas de nombreuses personnes qui choisissent de couper leur senti, d'ignorer ce qui se passe en eux par peur de vivre des émotions. Leur corps émotionnel se retrouve donc bloqué. En sachant que notre corps est fait pour sentir, sans pour autant vivre d'émotions, c'est déjà tout un pas de concrétiser pour nous diriger vers l'amélioration de notre état émotionnel.

Le premier besoin est **la créativité**.

La créativité est l'expression de ton individualité qui représente un besoin primordial. Ne pas créer, c'est se détruire ou imiter les autres. Quand tu n'exploites pas cet aspect qu'est la créativité, ta vie émotionnelle en est très affectée. Toute personne sur la Terre peut créer, même les jeunes enfants et les gens handicapés. Il n'y a pas d'âge pour faire preuve de créativité, pas plus qu'il n'existe de limite dans le temps. Tu peux ainsi créer durant toute ta vie. Cette possibilité existe ainsi chez tous les individus, sans exception, que ce soit au plan personnel ou professionnel. Si tu crois que ton travail est devenu trop monotone et qu'il ne t'offre en outre aucune possibilité de créer, tu dois absolument compenser dans une autre activité, un hobby par exemple.

Créer ne veut pas nécessairement dire inventer quelque chose de nouveau. En fait, la créativité peut s'exprimer par un arrangement floral, la confection d'un vêtement, la préparation d'un nouveau mets à partir de restes, le bricolage ou la rénovation, la photographie, l'écriture, etc., en y ajoutant ta touche personnelle. Tu peux créer dans tous les domaines. À ton travail, entre autre, il serait judicieux de présenter à tes patrons de nouvelles idées qui auraient l'avantage de collaborer au meilleur fonctionnement interne de l'entreprise. Cependant, l'acte de création doit avant tout être réalisé pour toi, pour ta propre satisfaction et non pour être reconnu par les autres. Même si l'administration de l'entreprise où tu œuvres ne retient pas ton concept novateur pour le moment, tu auras au moins eu la satisfaction d'avoir utilisé ton potentiel. Et qui sait? Peut-être qu'un jour, la compagnie et toi tirerez profit de ton idée géniale!

Nous possédons tous des talents particuliers qui n'attendent qu'à être exploités. À preuve, tu dois sûrement te rappeler certaines aptitudes développées durant ton enfance. Avais-tu par exemple une quelconque habileté en dessin? Si oui, tu pourrais possiblement explorer cette facette, en créant des toiles ou en dessinant de nouveaux vêtements. Si tu as un intérêt pour l'écriture, pourquoi ne pas exploiter cet aspect en écrivant un livre ou tout autre récit littéraire par simple satisfaction personnelle, voire potentiellement le soumettre à une maison d'édition. Combien de fois ai-je entendu des gens me raconter qu'ils ont toujours rêvé d'écrire un livre. Et bien elles y rêvent encore car tout est demeuré à l'étape du rêve. Pour d'autres, toutefois, ils parviennent à s'épanouir en créant de la musique, une chorégraphie...

En utilisant tes talents, en accomplissant quelque chose par toi-même tu donnes vie à ta créativité et évites ainsi d'être la copie de quelqu'un d'autre. Certaines personnes utilisent davantage leur créativité dans leur travail et d'autres dans leur vie personnelle. Peu importe, ce qui est important, c'est que tu puisses affirmer que tu fais régulièrement preuve de créativité.

Créer veut également dire « créer ta vie », prendre des décisions qui abondent dans le sens de tes besoins, plutôt que d'écouter les

besoins des autres.

La conséquence de ne pas user de ta créativité résulte en la difficulté à pouvoir exprimer ton individualité, à démontrer qui tu es vraiment, ce qui est un grand besoin du plan mental. Du côté physique, des problèmes respiratoires et des allergies pourront être constatés.

Le deuxième besoin est **la beauté**.

Surprenant, n'est-ce pas? La beauté s'avère un aspect beaucoup plus important que ce que la plupart des gens croient. En effet, ils ne réalisent pas à quel point la beauté se révèle énergisante et surtout combien elle collabore à nous faire sentir bien. Il est donc impératif de s'entourer de beauté. Les gens malheureux ou atteints de maladies sérieuses éprouvent en général beaucoup de difficulté à voir la beauté autour d'eux ainsi qu'en eux. Étant trop centrés sur ce qui leur arrive, ils ne savent pas (ou ne savent plus) regarder les belles choses. Une personne entourée de laideur ou habitant dans une maison de béton, et donc dépourvue de nature autour d'elle, qui en sus néglige son apparence physique et ne voit plus rien de beau en elle, aura ainsi tendance à la dépression, pouvant même aller jusqu'à développer des idées suicidaires.

Or, ces gens ne sont pas malades ou dépressifs du fait qu'ils ne sont pas entourés de beauté. En fait, c'est plutôt l'opposé qui se produit. Ces personnes sont malades parce qu'en grande partie, elles négligent de répondre à leur important besoin de beauté. Par leur attitude, elles se coupent définitivement de ce besoin essentiel. C'est comme une personne qui fermerait ses fenêtres à l'aide de rideaux épais, ainsi que toutes les portes de la maison, et qui par la suite se plaindrait qu'il n'y ait pas de soleil. En réalité le soleil est toujours là, mais c'est elle qui refuse de le laisser pénétrer.

L'être humain doit percevoir la beauté par ses yeux intérieurs et extérieurs. Il est cependant plus difficile de parvenir à distinguer la beauté par l'intérieur, si celle-ci n'est pas apparente à l'extérieur.

Lorsque tu te promènes dans la nature, certains éléments qui te touchent particulièrement te vont parfois droit au cœur, simplement à les observer. Ce peut être la splendeur d'un arbre ou d'un coucher de soleil. Comment te sens-tu devant la beauté d'un tel spectacle? Peux-tu sentir le bienfait que cela t'apporte? Il est fort probable qu'à ce moment précis, tu éprouves un sentiment de bonheur très profond, lequel contribue à te fournir une nourriture vitale pour ton corps émotionnel. Ce genre de sentiment est souvent pris pour de la sentimentalité mais, en réalité, c'est le pouvoir de la beauté que tu viens tout simplement de ressentir.

Chaque instant de ta vie, chaque circonstance t'offre l'opportunité de t'entourer de beauté. Profites-en, car chaque action, si petite soit-elle, s'avère un pas de plus vers la maîtrise de ta vie. Je t'invite à commencer d'abord par toi-même, par tout ce qui te touche (vêtements, nourriture, produits personnels...). Choisis ce qu'il y a de plus beau et de meilleur pour toi. Accorde ainsi plus d'importance à la qualité plutôt qu'à la quantité. Tout ce qui touche ta peau doit être considéré comme étant important. La qualité du tissu provoque un phénomène au plan des sentiments. Plus le tissu se montre naturel, plus tu offres du plaisir à ton corps car, à travers ce vêtement, tu lui permets de respirer. N'hésite surtout pas à en faire l'expérience.

Que tu regardes une maison, l'intérieur d'un appartement, une personne ou la nature, c'est l'aspect de la beauté que tu dois en premier lieu observer. En prenant de l'âge, beaucoup de gens s'émerveillent devant cette belle création qu'est la nature ou face à la créativité des gens. Cela se reflète sur leur personnalité, sur leur corps. De fait, ils semblent devenir plus beaux avec les années, tout en parvenant à conserver une certaine jeunesse plus longtemps.

En contrepartie, il t'est déconseillé de tenter de trouver la petite bête noire. Accepte donc les compliments, plutôt que tenter d'éliminer ce que tu n'aimes pas de toi. Accepte également que la beauté soit toujours plus grande et présente en toi et autour de toi et ce, jour après jour. Quand tu rencontres une personne et que tu commences à ressentir une gêne envers elle, vis l'expérience de l'observer, de la voir avec tes yeux du cœur et de sentir quelque chose de beau chez cette personne. De cette façon, tu deviendras conscient du pouvoir de la beauté.

Avec l'avènement de l'ère du Verseau, on peut par ailleurs se rendre compte que la beauté est de plus en plus recherchée, que ce soit par exemple dans l'architecture des maisons, des centres commerciaux ou des entreprises, pour la mode ou les parcs des grandes villes, etc. Comment te sens-tu quand tu entres dans un restaurant et que tu te retrouves devant la beauté de la décoration? Quand ton repas t'est servi avec une présentation belle et originale? N'as-tu pas l'impression d'être davantage nourri par la beauté que par le contenu de l'assiette? Il n'en tient qu'à toi de décider de vivre de plus en plus dans la beauté. Par ailleurs, celle-ci n'est pas nécessairement associée à tout ce qui est de plus dispendieux. Il existe en effet des gens qui créent de véritables œuvres d'art simplement en manipulant tout ce qu'ils touchent.

Celui qui ne peut voir la beauté dans sa vie aura au plan mental de la difficulté à être vrai avec lui-même et les autres. Au plan physique, il sera affecté par des problèmes respiratoires et des allergies comme ceux souffrant d'une carence de créativité. À noter que les deux premiers besoins du corps émotionnel sont intimement reliés.

Le troisième besoin est **l'affection**.

Qu'est-ce au juste que l'affection? C'est sentir et savoir qu'on **affecte les autres et que les autres nous affectent**. C'est pourquoi tant de personnes font des pieds et des mains pour attirer l'attention des gens. On offre des cadeaux, des tas de choses, on dit *oui* alors qu'on voudrait dire *non*, tout ça en quête d'attention. On a besoin de se sentir assez important pour faire une différence dans la vie des

gens ou parmi notre entourage.

Si tu es convaincu de n'affecter la vie de personne, car tu te crois sans importance, tu commences dès lors à te retirer dans ton coin, à freiner tes élans d'affection et l'on fera de même autour de toi. Quand le manque d'affection devient trop important, il est fort possible que tu commences alors à rechercher de l'attention des autres et ce, par tous les moyens. Il est toutefois important de savoir que l'affection doit se montrer de façon naturelle.

Si tu constates un manque d'affection, qui a oublié d'en semer? En regardant autour de soi, il est facile de constater que certaines personnes donnent souvent beaucoup plus d'affection aux animaux qu'elles en attribuent aux humains. Depuis la mort de son chien, une amie m'a confié que son mari, sa fille et elle se donnaient beaucoup plus d'affection. Elle ne s'était jamais rendu compte que dès leur arrivée à la maison, toute l'affection était davantage portée vers leur animal, négligeant ainsi depuis belle lurette le reste de la famille. C'est bien de donner de l'affection aux animaux, mais sans toutefois négliger les êtres humains. Il est courant de voir une épouse ou un mari assis devant le téléviseur occupé à flatter leur chien ou leur chat, alors que leur partenaire est laissé à lui-même, lequel doit se résigner à passer en deuxième.

Mais le toucher physique n'est pas l'unique façon d'exprimer son affection. Une parole encourageante, une fleur, un petit mot d'amour ou un compliment s'avèrent également de belles preuves d'affection. De même, ce que tu fais pour les autres, fais-le aussi pour toi. Ne t'oublie jamais! Il a même été prouvé qu'un bébé qui ne reçoit que les besoins primordiaux (biberon, changement de couches, etc.), sans la moindre trace d'affection de ses parents, se laissera mourir tellement ce besoin s'avère des plus essentiels.

Sur la Terre, l'énergie est à la base de tout. Pour pouvoir créer et obtenir quelque chose, tu dois absolument y mettre de ton énergie. Plus tu fais circuler l'énergie d'affection, et plus tu en récolteras en retour.

Éprouver une carence d'affection te perturbe au plan mental par le manque de respect envers toi-même et en provenance des autres. Au plan physique, cette lacune se manifeste par des problèmes dans la région de la bouche et de la nuque.

Le quatrième besoin : ***l'appartenance.***

L'humain – tout comme les animaux – doit sentir qu'il appartient à une famille, à un groupe ou à l'endroit où il se trouve. On remarque d'ailleurs très souvent ce concept chez l'enfant. Dès son jeune âge, celui-ci va en effet vouloir s'entourer d'un cercle d'amis. À l'inverse, l'enfant retiré, sans lien d'appartenance devient misérable. Beaucoup d'adultes souffrent de solitude à cause de ce manque d'appartenance.

De façon similaire, on peut constater ce grand besoin chez les adolescents qui, à un certain moment de leur vie, sont en réaction à leur famille et ne sentent pas qu'ils en font partie. Plusieurs d'entre eux s'associent donc à des cliques ou des « gangs » et sont prêts à endurer les pires atrocités ou au contraire à devenir progressivement des criminels et ce, uniquement pour assouvir ce besoin d'appartenance. Ils ignorent que ce besoin doit provenir de l'intérieur de soi, avant que celui-ci ne puisse se manifester pour de bon à l'extérieur.

Comme l'appartenance doit provenir de l'intérieur, tu es donc le seul qui puisse décider de la manière dont tu veux la manifester. As-tu tendance à fréquenter le même restaurant, le même lieu de vacances ou les mêmes personnes parce qu'on te reconnaît? C'est signe qu'en ce moment, tu manques d'appartenance intérieure, ce qui provoque une difficulté à t'adapter, à te sentir bien dans un endroit nouveau. Il n'y a aucun endroit où tu as à te sentir mal à l'aise ou qui ne soit pas fait pour toi. À tout instant, c'est toi qui dois décider d'y appartenir ou non.

Appartenir ne signifie pas de vouloir demeurer partout. Mais quel que soit l'endroit où tu te trouves, que ce soit entouré d'amis ou d'inconnus, de richesse ou de pauvreté, dans le chaos ou le calme, dis-toi que tu as le droit d'être là à cet instant. En acceptant ce principe, tu élimineras tout malaise ou toute sensation étrangère d'être dans un lieu inhabituel. Tu sentiras davantage à quel point tu appartiens à la famille que tu as choisie avant de naître, à ton lieu de travail ou à ta nouvelle demeure, malgré cet entourage qui peut parfois se montrer différent de toi. Enfin, où que tu sois, tu veux arriver à te sentir bien, même si cela ne répond pas à tes préférences.

Plus tu sentiras ce sentiment d'appartenance et plus tu accepteras que rien ne t'appartient vraiment. Tu sauras que les gens et les choses qui se présentent dans ta vie ne sont que de passage pour t'aider dans ton évolution et non pour ta possession. Ça semble paradoxal mais tu dois en vivre l'expérience pour sentir ce sentiment d'appartenance et de non-attachement de façon simultanée. En résumé, plus tu développeras ton sentiment d'appartenance et moins tu seras possessif envers les autres.

Manquer à ce besoin d'appartenance amène nécessairement des conséquences nuisibles. Au plan mental, cela affectera ton besoin de guidance, c'est-à-dire ta capacité à guider les autres sans attentes et à te laisser guider de la même façon. Souffrant par ailleurs d'un vide intérieur, il est possible qu'au plan physique tu sois porté à remplir ce vide avec de la nourriture et des boissons alcoolisées, de la drogue ou encore par le tabac ou des médicaments. Ce manque cause donc de multiples problèmes à tout le système digestif en plus d'affecter le haut du dos.

Le cinquième besoin est ***l'espoir et le désir.***

S'imaginer être pris sous terre dans une espèce de tunnel sans ouverture, être convaincu qu'il n'y a aucun espoir d'en sortir... Il vaudrait mieux mourir, n'est-ce pas? Mais apercevoir une toute petite lueur briller au loin et tout devient différent, l'espoir renaît. Ce petit grain de lumière redonne vie et énergie à cet espoir. Dès lors, le temps requis pour atteindre le bout du tunnel ne sera plus un

obstacle en soi.

Cela va de même pour chacun d'entre nous. Dans la vie, tu dois savoir au plus profond de toi que tu te diriges constamment vers plus de lumière. De façon indéniable, il y a quelque chose de fantastique qui t'attend au bout du chemin ou de la route que tu as choisie d'emprunter. Tu dois garder espoir que tout ira mieux, tant au plan physique, qu'émotionnel ou mental. Ce que tu vis en ce moment, ce sont des expériences qui sont là pour t'apprendre quelque chose sur toi. Au fur et à mesure que tu apprendras, il y aura plus de lumière et donc plus de clarté, de chaleur et d'amour en toi.

Cet espoir t'aide par ailleurs à confirmer ton désir, pour pouvoir ensuite le créer. Certaines philosophies racontent qu'on doit se détacher de tout désir. Pour ma part, je me suis aperçu que pour nourrir notre corps émotionnel, nous avons besoin de désirs. Il est vrai qu'un grand maître qui a atteint une harmonie parfaite de ses trois corps n'a plus besoin de désirer. Il n'a en fait qu'à sentir un besoin réel et celui-ci se manifeste. Mais nous ne sommes pas encore rendus à cette étape.

En l'occurrence, il faut être conscient de ne désirer que des choses qui répondent à un besoin d'ÊTRE. Tu dois donc avant tout te poser la question suivante: « *Le fait d'obtenir ce que je désire va m'aider à être quoi ?* » S'il t'est difficile d'entendre la réponse en toi, tu peux te demander comment tu te sentiras si ce désir se manifestait. Supposons que tu veuilles *être calme*, tu peux désirer acheter une maison en campagne, ou partir en vacances seul sans enfant, ou avoir plus d'argent... Quel que soit le désir, souviens-toi que celui-ci n'est qu'un moyen pour parvenir à *être ce que tu veux être*. Si tu demeures attaché à ce seul moyen et que ton désir ne se manifeste pas, tu seras déçu. Afin d'éviter de te retrouver dans cet état, tu devras te souvenir que tu peux trouver un autre moyen – un autre désir – pour atteindre ton besoin d'être calme.

La conséquence de manquer à ce besoin au plan mental sera ta difficulté à lâcher prise, c'est-à-dire à être bien, même si tu ne peux contrôler les résultats escomptés. Au plan physique, ce manque affecte le milieu du dos, les organes qui t'aident à éliminer, ainsi que les organes sexuels.

Le sixième besoin : **la confiance**.

Que veut dire **avoir confiance en soi**? Les réponses sont à tout le moins multiples. Plusieurs personnes confondent la confiance avec la foi, le courage, la persévérance et la détermination.

La confiance en soi n'est pas l'effet de foncer tête perdue dans tel ou tel projet ou de combattre tes peurs: ça, c'est du courage. La confiance en soi, c'est être tellement conscient de sa valeur, de ses capacités, qu'on peut facilement se confier, s'exprimer, se révéler aux autres sans avoir peur de se faire juger par qui que ce soit.

Plus tu apprends à te confier, à te révéler aux autres, sans pour autant choisir tes propos ou à qui tu les racontes, et plus tu deviens conscient de la confiance en toi qui augmente. Par le fait même, tu attires ainsi la confiance des autres.

Imagine qu'une amie te confie toutes ses pensées secrètes et s'ouvre à toi sans aucune retenue. N'as-tu pas envie de t'ouvrir aussi à cette personne? La même situation peut s'appliquer entre employés et patrons. Un employé capable de se révéler, d'exprimer ses peurs et ses limites et ce qu'il vit, au moment où il le vit, gagnera davantage la confiance de ses supérieurs.

Es-tu porté à choisir la personne à qui tu veux te révéler? Tes problèmes au travail, personnels, affectifs ou sexuels sont-ils confiés à des personnes distinctes? La vraie confiance en toi te permettra de te révéler à n'importe qui. Encore faut-il faire la part des choses! Je ne veux, bien sûr, pas t'inciter ici à raconter ta vie à tout le monde et à tout moment. Cependant, si tu ressens une envie soudaine et spontanée de te confier à quelqu'un, sans même le connaître de façon intime, fais-le. Ta peur de te dévoiler, de te faire juger se dissipera graduellement. Tu ne t'attarderas plus à ce que ton interlocuteur ou quiconque pourrait penser de toi.

La confiance en soi n'est pas innée ni héréditaire, mais s'acquiert plutôt au fil du temps. C'est toi qui décides d'avoir confiance en toi, en tes capacités et en ta valeur. Le manque de confiance en soi engendre automatiquement le manque de confiance envers les autres et vice versa. Ces trois expressions de manque de confiance se retrouvent toutes au même degré.

Le manque de confiance provoque au plan mental l'impression de manquer de sécurité dans la vie. Au plan physique, ça peut causer des maux au bas du dos et au ventre, ainsi qu'à tous les membres pour aller de l'avant – jambes et bras. Les problèmes au nerf sciatique sont quant à eux directement liés à ce manque de sécurité.

Le septième besoin : **un but**.

Il est primordial d'avoir plusieurs buts dans la vie.

Si je te disais : « *Je te donne trois minutes pour me partager quels sont tes buts à court terme (d'ici à six mois), à moyen terme (d'ici à cinq ans) et à long terme (plus de cinq ans)* », que me répondrais-tu? Parviendrais-tu à me nommer tes buts dans chacune de ces trois catégories? Ce serait difficile, n'est-ce pas? Hélas, les buts se retrouvent souvent inexistants chez bien des gens!

Il est néanmoins très important pour chacun d'entre nous d'avoir au moins un but précis. Par le fait même, ton envie de vivre s'accroît. Si tu n'as pas l'habitude d'avoir des buts, tu peux commencer par ceux étant plus faciles à réaliser. Avec la pratique, tu oseras progressivement te créer de plus grands buts! Rappelle-toi cependant que le plus grand bonheur d'avoir des buts, se retrouve dans les étapes nécessaires pour le manifester. À ce moment, tu te sens vivant, énergisé.

Il faut également savoir que les buts varient selon nos besoins. Disons qu'un de tes buts est de pouvoir parler anglais dans six mois. Au bout d'un mois, c'est l'espagnol qui prend le dessus. Le changement est sans gravité, en autant que tu entretiennes un but et que tu y travailles régulièrement grâce à l'énergie que tu y consacres.

Assure-toi cependant de bien différencier « désir » et « but ». Quand tu me confies vouloir posséder ta propre maison l'an prochain, c'est un désir. Il devient un but au moment où tu commences à te mettre en action, à poser un geste quelconque afin de l'atteindre. Ton désir prend la forme d'un but lorsque tu te mets à découper des annonces, visiter des maisons, mettre de l'argent de côté, dresser des plans d'exécution, commencer à tout décorer dans ta tête, voire ressentir le bonheur de vivre dans cette future maison. En mettant de l'énergie à réaliser ton désir, celui-ci deviendra un but concret.

Si je te disais de placer vingt dollars en banque à toutes les semaines pour un projet d'envergure comme celui d'avoir une maison, tu trouverais cette idée bien ridicule : « *Qui donc peut se procurer une maison avec si peu d'argent? Cela prendrait sûrement cinquante ans avant de l'obtenir!* » Ce n'est pas ce qui importe. Tu dois avant tout visualiser et croire en ton désir et accomplir des actions à chaque semaine en rapport à ton but. Les actions que tu feras t'amèneront à en créer d'autres plus importantes, jusqu'à la réalisation de ton désir.

Des centaines de personnes vivent seules. Elles aimeraient rencontrer quelqu'un de compatible avec elles, mais aucune action n'est posée en ce sens et tout demeure donc stérile au niveau du rêve. Elles s'écrasent devant leur téléviseur dès leur retour du travail! Il est bien compliqué de rencontrer quelqu'un de cette façon... À l'évidence, une action concrète s'avère ici nécessaire, comme par exemple prendre l'initiative de parler à quelqu'un de nouveau à tous les jours...

Un rêve deviendra réalité si tu en fais un but. Tu constateras que le fait d'avoir un but dans la vie mettra du piquant dans ton quotidien et te redonnera le goût de vivre, en plus d'alimenter ton corps émotionnel. Tu commenceras ta journée plein d'entrain, car tu sais que tu es en train de vivre pour quelque chose de spécifique. Par contre, ne sois pas trop rigide envers toi-même. Se fixer un but bien précis dans un temps déterminé et le révéler à tous, c'est décidément une bonne idée. Mais refuser de le changer, c'est-à-dire poursuivre un but en dépit qu'il ne nous convienne plus, par peur de ce que les autres vont dire, ne sera nullement bénéfique pour toi.

Lorsque tu veux faire de ton désir un but, consulte ton DIEU intérieur pour déterminer si celui-ci t'est vraiment bénéfique. Vérifie surtout comment tu te sens en visualisant ce désir comme étant déjà manifesté. Est-ce que ça fait WOW en toi? Ensuite, le fait d'obtenir ce que tu veux va t'aider à véritablement *être* quoi ?

Manquer de buts nous affecte au plan mental en nous empêchant d'avoir une raison d'être, de se demander ce que nous faisons sur cette planète. Au plan physique, cette incapacité à pouvoir se projeter déclenche les mêmes symptômes que ceux provoqués au niveau du sixième besoin, soit celui de la confiance: des maux au bas du dos et au ventre, ainsi qu'à tous les membres pour aller de l'avant – jambes et bras. Les problèmes au nerf sciatique sont aussi courants.

Je te rappelle que le fait de manquer à n'importe lequel des besoins cités plus haut provoque un blocage d'énergie, et par conséquent une baisse de celle-ci.

Chapitre 20 - Les besoins du corps physique

Les besoins fondamentaux du corps physique viennent en conclusion de la partie « physique » de ce livre. Tu es peut-être plus connaissant et sensibilisé maintenant aux besoins naturels de ton corps physique, mais laisse-moi te les rappeler, car ne pas être à l'écoute de ses besoins est d'aller à l'encontre des lois naturelles physiques, amenant le corps à souvent se révolter par l'entremise d'un malaise, d'une maladie ou d'un accident.

Par ordre d'importance, voici le premier besoin : **la respiration.**

Si tu cesses de respirer quelques instants, quelques minutes, tu sais ce qui se produira. Tu t'effondreras et tu en mourras. Le corps physique a besoin d'air, il n'y a aucun doute là-dessus. L'air contient beaucoup d'éléments nutritifs dont le corps a besoin. En respirant correctement, tu vas chercher la vie de cet air. Cette vie se nomme PRANA. Elle est conçue pour tout ce qui vit sur cette planète, incluant ton corps physique. Bien respirer peut t'épargner un repas par jour tellement l'air est nourrissant. Il s'agit d'en prendre conscience en respirant.

Bien respirer consiste en fait à prendre une inspiration profonde en sentant tes côtes se dilater. Ensuite, tu retiens le même temps que durant l'inspiration et expires également le même nombre de secondes par la suite. Exemple, si tu inspires pendant trois secondes, tu retiens trois secondes et tu expires pendant trois secondes. C'est une respiration intercostale.

Au début, tu devras te montrer alerte pour parvenir à respirer de cette façon, car respirer correctement n'a jamais fait partie de notre éducation. Peu à peu, le fait de bien respirer deviendra quelque chose de naturel chez toi. De plus, il est important de respirer un air aussi pur que possible. Si ton travail te contraint à demeurer la journée entière dans un endroit climatisé ou en plein centre-ville où l'air est vicié, un acte d'amour pour toi serait d'allouer au minimum une heure de ton temps pour marcher ou te reposer dans un parc ou dans un environnement où l'air se révèle le plus vivifiant possible. L'air de la montagne est celui qui est considéré le plus énergisant.

Lorsque tu veux te détendre, tu dois expirer deux fois plus longtemps que l'inspiration. Lorsque tu veux te garder éveillé, tu dois alors faire le contraire en expirant rapidement, et donc deux fois moins longtemps que l'inspiration.

Les moments où tu es conscient de bien respirer, il serait bénéfique en plus d'affirmer cette pensée : *J'aspire l'énergie de la vie en moi*. Chaque respiration profonde t'apportera des changements dans ton état d'être. Vérifie par toi-même et tu constateras les bénéfices qu'ils t'apportent.

Or, il ne suffit pas que d'aspirer l'air pour répondre aux besoins physiques, tu dois également aspirer la vie. Si tu te sens étouffé par des événements, des contraintes, si tu éprouves des problèmes de poumons et de respiration, c'est que tu n'aspirez pas la vie, laquelle représente un grand besoin physique indispensable.

Comme il a été mentionné dans les deux chapitres concernant les besoins aux plans émotionnel et mental, lorsqu'un besoin dans l'un des trois corps n'est pas suffisamment comblé, les deux autres corps s'en trouvent automatiquement dérangés, perturbés. Une insuffisance d'air pur ou de respiration profonde affecte directement la créativité et la beauté au plan émotionnel ainsi que l'individualité et la vérité au plan mental, en plus de tous les problèmes physiques qui leur sont reliés. Tu peux bien sûr te référer à ces chapitres au besoin.

Le deuxième besoin : *l'ingestion*.

L'ingestion signifie faire pénétrer eau et nourriture dans ton corps. Une carence d'eau provoque la mort, au même titre qu'une trop grande déficience de nourriture. Je n'ai pas à te convaincre que l'eau correspond à un grand besoin physique. Alors, quelle sorte d'eau donnes-tu à ton corps? Malheureusement, l'eau du robinet se révèle de très faible qualité dans la plupart des villes.

La quantité d'eau pour ton corps est d'une aussi grande importance que la qualité qu'elle doit contenir. Le corps humain a besoin d'au moins deux litres d'eau par jour. Ces deux litres ne comprennent pas le liquide contenu dans les soupes et les boissons. Sache bien faire la différence entre l'eau et le liquide. Ces deux litres doivent provenir d'eau pure, c'est-à-dire du H₂O, qui est l'élément nécessaire pour irriguer toutes les cellules du corps. On retrouve en ce moment une grande variété d'eau embouteillée sur le marché mais tu dois bien en vérifier la qualité. Les japonais ont effectué beaucoup de recherches et de découvertes à ce sujet. Tu peux mener ta propre enquête et décider quelle eau se révèle la meilleure pour toi.

En ce qui concerne l'ingestion de nourriture, la qualité ainsi que la quantité de ce que tu ingères se révèlent aussi d'une très grande importance. Développe plus d'amour pour toi et prends le temps nécessaire afin de choisir la qualité de tous les produits que tu achètes et qui seront par la suite absorbés par ton corps. Nous avons la chance à notre époque d'avoir accès à de multiples choix, tant dans les légumes, les fruits et les viandes que dans les différentes sources de protéines, etc.

Prenons l'exemple des produits animaliers. Sais-tu si tu manges de la viande d'un animal heureux ou non? Provient-elle d'un animal qui a été bien traité ou de celui dont l'élevage s'est fait dans l'un de ces énormes camps de concentration pour animaux? L'animal, à partir du poulet jusqu'à plus gros, qui n'a pas été élevé au naturel, qui a été maltraité et mal nourri a vécu dans la peur toute sa vie. Les animaux que nous mangeons sont de sang chaud, ce qui veut dire qu'ils vivent des émotions. Cette peur émet beaucoup d'adrénaline dans leur corps, ce qui devient un poison pour la personne qui le mange. Tu manges également ses émotions : peur, colère, agressivité. Il a été reconnu que les gros mangeurs de viande deviennent agressifs plus rapidement. Heureusement qu'il est possible de nos jours de retrouver de la viande biologique.

Alors, avant d'introduire quoi que ce soit dans ta bouche pour l'ingérer, prend quelques instants pour être vraiment à l'écoute des besoins de ton corps. Je ne dis pas que tu doives entièrement changer ton alimentation ni devenir végétarien du jour au lendemain, ou de cesser complètement de boire l'eau du robinet. À cet égard, mon intention n'est nullement de te créer des peurs mais plutôt t'aider à devenir plus conscient et surtout plus alerte. Vas-y graduellement. Expérimente par toi-même, c'est le moyen par excellence pour vérifier si tu te sens mieux et si cela répond à tes besoins.

À mesure que tu purifieras ton être intérieur, que tu apprendras à t'aimer davantage, tu t'apercevras graduellement que tes goûts vont changer. Tu renonceras peu à peu à boire de l'eau polluée et à manger des aliments qui ne te sont plus bénéfiques. Sois bien à l'écoute de ton corps. Prends le temps dont tu as besoin et n'aie pas peur de te questionner si la réponse qui te parvient te paraît vague. Lorsque l'envie de manger un aliment en particulier te vient subitement, demande-toi si cette envie est un besoin réel ou s'il provient davantage d'une influence extérieure. Après réflexion, si l'envie de manger cet aliment se révèle toujours présente, alors vas-y, écoute ce besoin !

Les différentes idées qu'on avale peuvent aussi affecter notre corps, tout comme la variété de nourriture et d'eau qu'on ingère. Si tu montres de la difficulté à accepter de nouvelles idées qui peuvent t'être bénéfiques, provenant de toi ou de quelqu'un d'autre, tu risques de te créer des problèmes buccaux.

Voici l'exemple d'une situation qui m'est déjà arrivée. Je suis en réunion avec l'équipe de gestion et nous devons prendre des décisions. L'une d'entre elles concerne l'avenir d'*Écoute Ton Corps*. Quelqu'un se présente avec une nouvelle idée et tout de suite, je me dis : *«Quelle idée! Ça n'a pas de sens! De toute façon, ce n'est pas grave, c'est moi qui décide en dernier lieu! »* Je ne voulais d'aucune façon accepter cette idée. Aussitôt, j'ai commencé à sentir un petit ulcère dans la bouche. Ma réaction fut instantanée : *«Tiens, ça me fait mal dans la bouche tout d'un coup »*. Quelques minutes plus tard, l'ulcère avait pris du volume. J'ai compris que l'idée que je refusais d'accueillir pouvait m'être bénéfique et méritait un temps de réflexion.

Quand on est à l'écoute d'une façon continue, on remarque tous les signaux. C'est extraordinaire. Ce grand ami à l'intérieur de moi m'avertissait de ne pas laisser passer une telle idée. J'ai donc examiné celle-ci à fond avec plus d'ouverture et ainsi réalisé qu'elle contenait plusieurs possibilités. Au bout d'une demi-heure, l'ulcère avait disparu. Ton corps te parle, sois alerte dès les premiers signaux. Dès lors, tu sauras revenir sur le bon chemin plus rapidement.

Un manque d'ingestion propice aux besoins de ton corps affecte directement ton besoin d'affection et de respect, tout comme ce que tu reçois de l'extérieur et les problèmes physiques qui y sont reliés.

Le troisième besoin : ***la digestion et l'assimilation.***

La mastication favorise la digestion. Il est recommandé de mastiquer la nourriture jusqu'à en perdre sa saveur et qu'elle devienne liquide pour réduire l'effort fourni par l'estomac, afin de la digérer plus facilement. Sache que ce procédé est particulièrement apprécié par ton corps. De fait, ta salive contient des enzymes dont ton corps a besoin pour aider la digestion de ta nourriture (spécialement les hydrates de carbone).

Chaque fois que tu avales sans mâcher (ou très peu) les aliments nécessitant peu de mastication, comme les pâtes alimentaires ou tout aliment mou, tu rends ta digestion plus difficile. Il est important de mastiquer et de bien mélanger avec ta salive aussi longtemps que tu peux, avant d'avaler.

Pour bien assimiler, le corps a besoin de temps entre chaque ingestion de nourriture. Plus tu manges de nourriture lourde, telle qu'un nombre important de protéines animales ou d'aliments gras, plus ton corps aura besoin d'heures pour la digestion. L'assimilation se fait par le petit intestin qui effectue le tri de tout ce dont ton corps a besoin. Ensuite, il est en mesure de faire parvenir à toutes les parties de ton corps ces éléments nutritifs, comme au plan des organes, des cheveux, de la peau, etc., tout en transférant au gros intestin ce qui ne lui est pas utile. Si l'ingestion de nouvelle nourriture est faite avant que le corps ait eu le temps de bien assimiler, tu affecteras l'absorption d'éléments essentiels dont tu as besoin. Voilà pourquoi il est si important de manger lentement, surtout lorsqu'on a véritablement faim, ainsi que d'arrêter dès que le corps en a assez.

Tu digères et assimiles les idées nouvelles de la même façon que tu le fais en t'alimentant. À prime abord, tu as peut-être accueilli une idée venant de toi-même ou de quelqu'un d'autre en l'avalant. Mais après coup, tu décides de t'y opposer en critiquant parce que cette idée réveille une peur pour toi. En refusant de digérer ce qui est nouveau en raison d'une peur, tu risques de provoquer une indigestion. Ton corps te signale que ce rejet d'idée ne t'est pas bénéfique car il ne répond pas à tes besoins. Cette attitude occasionne des troubles au système digestif, c'est-à-dire l'estomac, le foie et le pancréas.

Le foie représente le foyer de la colère réprimée. Se mettre en colère sans reconnaître ni accepter sa responsabilité est d'aller à l'encontre de la grande loi d'amour. Tu dois réaliser et accepter que les gens sont aussi parfaits qu'ils savent l'être et ce, à chaque instant. Chacune de leurs paroles et chacun de leurs gestes expriment leur façon de s'aimer et d'aimer les autres. S'ils ne s'aiment pas et qu'ils éprouvent beaucoup de peurs, cela se traduira très certainement dans leurs paroles. En reconnaissant l'intention et les limites à l'intérieur de toi, tout comme chez les autres, tu ne vivras plus autant de colère. En outre, tes problèmes de digestion auront tendance à progressivement disparaître, tandis que ta digestion d'idées nouvelles s'en trouvera grandement améliorée.

Le manque de digestion et d'assimilation affecte directement ton degré d'appartenance et la guidance dans ta vie, ainsi que tous les problèmes au système digestif pouvant y être rattachés.

Le quatrième besoin : ***l'élimination.***

Une bonne mastication, une bonne digestion et une bonne quantité d'eau sont primordiales pour bien éliminer. Les fibres y jouent également un grand rôle. Elles sont une partie des aliments que le corps ne digère pas. En ce sens, elles forment de petits poils qui aident au nettoyage des intestins. Pour bien éliminer, on doit se montrer particulièrement alerte aux signaux de notre corps. Combien de personnes essaient de contrôler leurs intestins. Ils exigent de leur corps d'attendre de se trouver dans un endroit où ils se sentiront à l'aise, ou encore ils sont toujours trop pressés... et enfin ils oublient ou remettent à plus tard. Si tu te reconnais, ne sois pas étonné de souffrir de constipation. Le corps, à son naturel, veut éliminer à chaque fois qu'on lui donne de la nourriture. C'est comme s'il reçoit le message de faire de la place pour ce qui s'en vient, d'où l'importance de manger quand on a faim et d'arrêter quand le corps est rassasié.

Comme dans tous les cas, ce qui se passe dans le corps physique est un reflet de ce qui se passe au-delà du physique. Celui qui éprouve de la difficulté à bien éliminer reçoit donc le message qu'il a autant de difficulté à éliminer les articles accumulés qui ne servent plus, qu'à relâcher les idées, les croyances dont il n'a plus besoin. La rapidité de l'évolution d'aujourd'hui, grâce à l'ère du Verseau, occasionne beaucoup de problèmes à la personne qui tient trop à ses vieilles idées, à ses vieilles choses. Nous sommes dans une époque de transformation et de grands changements, ce qui nous force à faire le tri de ce que nous voulons conserver, penser et croire, au fur et à mesure que le nouveau se manifeste.

Le manque d'élimination harmonieuse est aussi l'indicateur qu'aux plans émotionnel et mental, tu as de la difficulté à lâcher prise et à t'ouvrir au nouveau, pour oser désirer ce dont tu as besoin maintenant. Cela affecte aussi ton corps physique, tel qu'il a été décrit dans les besoins précités.

Tout cet inconfort est un message de ROUMA qui te dit : « *Tu n'as pas à craindre de perdre quoi que ce soit. Ce que tu possèdes*

maintenant, tu peux l'obtenir à n'importe quel moment. Laisse aller, ouvre-toi au nouveau. Ose donner sans attentes et tu recevras en retour ».

Le cinquième besoin : ***l'exploration et la régénération.***

Explorer est un besoin primordial chez l'être humain. Dans ce contexte, le terme explorer signifie « bouger ». Celui qui ne bouge pas, qui ne crée pas, qui n'utilise pas ses sens pour avancer devient malade et de plus en plus faible. Si tu t'es déjà retrouvé quelques semaines au lit, tu seras assurément en accord avec ces propos. Nous avons tous besoin d'être actifs et devons utiliser cette grande énergie qui nous habite. Maintenir une activité physique régulière et de façon quotidienne s'avère donc une action hautement recommandée.

L'exercice physique idéal est la marche. Voici tous les avantages qu'elle nous procure :

- Elle représente l'exercice le plus simple et le plus doux, tout en étant totalement gratuite.
- Elle redonne beaucoup d'équilibre au corps entier.
- La marche est non seulement un exercice physique mais aussi une activité de détente et de relaxation.
- Elle permet de faire travailler les muscles des jambes, de l'abdomen et du thorax.
- Elle oxygène et entraîne le cœur.
- Les vibrations déclenchées à chaque pas viennent masser le foie, le pancréas, la rate et les intestins, ce qui favorise la digestion.
- Elle accélère le métabolisme et active la circulation.
- Elle est indispensable au bon fonctionnement des articulations.
- Elle se pratique sans difficulté et peut être arrêtée au moindre signe de fatigue.
- Elle lutte avec efficacité contre l'empâtement du corps et de l'esprit.
- Elle améliore les défenses naturelles de l'organisme et en retarde son vieillissement.
- Elle aide à se maintenir en forme et minimise les risques d'infarctus et d'artériosclérose.
- Ses mouvements automatiques et équilibrés permettent une libération du mental.

Quel que soit ton choix d'activité physique, sa fréquence devrait s'effectuer au minimum de trois à quatre fois par semaine ou selon les besoins de ton corps.

Tu peux par ailleurs régénérer ton corps en le reposant, lorsqu'il est fatigué. Comme il a été mentionné au chapitre 10, tu dois par contre savoir faire la différence entre « être fatigué » et « avoir sommeil ». Si tu es trop perfectionniste, tu es sans doute porté à attendre d'avoir terminé toutes tes tâches avant de te reposer. Ce n'est pas une bonne idée car dans la tête d'un perfectionniste, la liste n'est jamais complétée. Quand d'après toi sera bienvenue la période de repos ?

De façon conjointe, ton sommeil doit être réparateur pour pouvoir te régénérer. Pour y arriver, il est bon de te coucher en entretenant des pensées joyeuses et constructives car le subconscient continue de répéter les dernières pensées et les derniers sentiments que tu avais avant de t'endormir. Par conséquent, si tu t'inquiètes durant ton sommeil, tu te sentiras encore fatigué, et donc pas aussi ré-énergisé au moment de ton réveil.

Les conséquences de négliger d'explorer et de régénérer ton corps physique affectent directement tes besoins aux plans émotionnel et mental. Ces besoins sont la confiance en soi, la capacité d'avoir des buts, de te sentir en sécurité et d'entretenir une raison d'être, ainsi que les problèmes physiques qui s'y rattachent.

Si tes actions, pensées et paroles t'empêchent d'avancer dans ta vie, des problèmes surviendront dans la région du bas du corps, du bas du dos jusqu'aux orteils, ainsi qu'au niveau des bras et des mains. Un malaise provenant des hanches signifie que quelque chose ne tourne pas rond dans ton exploration. Ton corps te signale que tu as peur d'aller de l'avant dans les décisions importantes. Tu es conscient de ce qui devrait être accompli, mais une crainte intérieure t'empêche de te mettre en action. Tu n'as pourtant rien à craindre car ton DIEU intérieur avec toute sa puissance est toujours présent pour t'aider à prendre la bonne décision pour toi.

Si un mal persiste au niveau des jambes, c'est que l'avenir te fait peur. Tu as sans doute à faire face à un changement qui pourrait modifier le cours de ton avenir, comme dans le domaine professionnel par exemple. Cette nouvelle perspective qui t'est présentée est probablement la source de ton mal. En ce sens, tu hésites sûrement à avancer.

Les jambes et les pieds renferment la même signification, et les orteils concernent les petits détails face à l'avenir. Tu dois prendre conscience que les tracas que tu entretiens ne te sont pas bénéfiques. Le mal de bras indique que tu n'embrasses pas tes expériences présentes avec joie et amour. Que veux-tu faire réellement? Qu'est-ce qui te plairait vraiment? Il est temps de satisfaire tes besoins. Par exemple, le mal de coude te dit que tu n'es pas assez flexible pour accepter une nouvelle expérience. Il te dit aussi que tu n'as plus besoin d'avoir peur d'être coincé, que tout s'arrangera graduellement.

Tout malaise te signale que ce que tu crois et ta façon d'agir vont à l'encontre de l'amour de toi-même, à l'encontre de tes besoins.

Réalises-tu à quel point ton corps se révèle extraordinaire et merveilleux? Comme il n'y a ni bien ni mal, tu n'as donc plus à te casser la tête. Quoi que tu fasses, dises, penses ou ressentis, ton DIEU intérieur te fera aussitôt signe si ce n'est pas bénéfique pour toi. Ta

seule responsabilité consiste à demeurer alerte et à poser les gestes qui répondent à tes besoins. Porte attention à tes malaises, tes maladies, ton manque d'énergie, tes pensées, tes émotions et ta consommation de nourriture. Aussitôt que tu perçois un signal, c'est qu'il se passe quelque chose. Ton corps t'indique que tu fais fausse route. Ton DIEU intérieur, qui ne cherche que ton bonheur, te rappelle alors sur le droit chemin, celui de l'amour! IL sait que tu y seras plus heureux, plus en paix.

Je suis persuadée que cette théorie sur les besoins physiques est un concept que tu connais déjà, du moins en partie. Tu as peut-être même pensé en lisant ce chapitre : « *Tout le monde sait ce dont le corps a besoin* ». Je suis bien d'accord, mais en étant conscient de ce fait, qu'en fais-tu? Quelle est l'utilité d'avoir tant de connaissances si elles ne sont pas appliquées?

Nombreuses sont les personnes qui détiennent des tas de diplômes, qui accumulent des années d'ateliers de croissance personnelle et qui possèdent un éventail de théories, sans pour autant changer quoi que ce soit dans leur vie. La raison? Ils ne mettent rien en pratique. Ils utilisent leurs connaissances pour tenter d'impressionner ou de changer les autres et d'alimenter leur ego. Tout connaître ne change absolument rien dans la vie. C'est grâce à la pratique qu'on arrive à transformer cette **connaissance** en réel **savoir**.

Il ne te reste maintenant qu'à devenir plus alerte et conscient afin de passer à l'action.

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 10 - Passer à l'action

Être capable de passer à l'action est une qualité importante, essentielle et même urgente à développer pour l'harmonie de l'être humain. En effet, une grande partie des humains éprouvent des difficultés à véritablement passer à l'action dans ce qu'ils veulent réaliser dans leur vie. Ils ont donné tellement de pouvoir à leur mental que celui-ci a finalement pris le dessus sur leur intuition. En réalité, le mental doit être au service de l'intuition, c'est-à-dire que la tête doit être au service du cœur.

Passer à l'action dans notre monde physique est un moyen de devenir conscient de ce qui dirige notre vie.

Ceux qui passent à l'action en écoutant leurs vrais besoins dirigent leur vie. Par contre, ceux qui ne passent pas à l'action à cause de leurs peurs, ou encore ceux qui passent à l'action mais qui n'écoutent pas leurs vrais besoins, font partie de ceux qui ne dirigent pas leur vie. C'est leur intellect ou leur tête qui dirige.

Une personne très passive et oisive se laisse mourir à petit feu. Le corps d'une personne qui ne bouge presque pas s'atrophie comme il arrive à une personne clouée au lit pendant plusieurs mois. Elle perd graduellement ses forces et devient incapable de marcher. C'est le même principe avec la personne qui ne passe pas à l'action, c'est-à-dire qui n'utilise pas sa créativité et n'écoute pas son intuition. Elle s'affaiblit de plus en plus au niveau spirituel et se laisse complètement dominer par tout ce qui l'entoure. Cette personne vit des situations de plus en plus difficiles à cause de sa passivité intérieure.

Il est bien important de faire des actions, mais pas n'importe lesquelles. Avant de pouvoir passer à l'action, il faut prendre une décision. Es-tu parmi les personnes qui non seulement ne passent pas à l'action mais également ne peuvent même pas se décider? Si oui, tu es probablement du genre à demander des conseils à tout le monde, à fouiller partout, à dire sans cesse que tu cherches mais qui, malgré tout, laisse tout lui passer sous le nez. Tu donnes l'impression d'être sur le point de faire quelque chose, mais tu ne le fais pas: tu ne te décides pas. Toute action doit être précédée par une décision intérieure.

Peut-être es-tu parmi celles qui deviennent conscientes de ce qu'elles veulent, qui décident de passer à l'action mais qui se laissent ensuite influencer à ne pas passer à l'action et qui finissent par changer d'idée. Si en arrivant chez toi, tu décides: "Ce soir, je me repose. C'est ce dont j'ai le plus besoin!", es-tu capable de dire non à quelqu'un qui t'appelle pour venir te visiter ou qui te demande un service? Te laisses-tu influencer dans ces cas? T'arrive-t-il parfois d'aller dans une boutique pour t'acheter un article que tu désires et de te laisser facilement influencer par le vendeur pour acheter autre chose une fois arrivé sur place? Comment te sens-tu dans ces situations par la suite? Tout cela n'apporte en général que colère et agressivité envers soi-même. On s'en veut de s'être laissé influencer par les autres.

Tu fais peut-être aussi partie de ceux qui savent ce qu'ils veulent mais qui se disent: “Un jour, je passerai à l'action.” Si oui, tu es de ceux qui attendent les circonstances parfaites avant de passer à l'action. Cette attitude n'est jamais la bonne. Connais-tu une personne qui peut savoir à l'avance que toutes les circonstances seront parfaites? Les personnes de cette catégorie se disent: “Un jour, je vais maigrir, je vais arrêter de fumer, je vais m'acheter une maison, je vais changer de travail, etc.” Ces personnes parlent fréquemment au futur et au conditionnel en disant, par exemple: “J'aimerais..., je voudrais..., je devrais...”

Tu te reconnais peut-être plutôt parmi les personnes qui disent: “Moi, je n'ai pas ce problème, je suis toujours dans l'action.” Si c'est ton cas, je te suggère de vérifier si tu fais vraiment ce que tu veux, si tu réponds vraiment à tes besoins. Es-tu dans l'action parce que c'est ton devoir de le faire et parce que tu crains de ne pas être aimé si tu ne le fais pas? Considères-tu que c'est bien de le faire et mal de ne pas le faire? Es-tu parmi les personnes qui ne se donnent pas le droit de changer d'idée quand elles se rendent compte que ce n'est pas vraiment ce qu'elle désirent? Si oui, c'est signe que tu t'obliges à faire des actions, que tu es très exigeant et très rigide envers toi-même. Ce genre de comportement apporte beaucoup de frustrations et de déceptions.

Tu es peut-être le genre de personne qui sait ce qu'elle veut, qui se décide et qui passe à l'action, cependant, étant très exigeant et ayant peur de te tromper, tu veux obtenir les résultats escomptés d'une certaine façon. Quand les événements ne se déroulent pas de la manière espérée, tu lâches en cours de route. Te faire critiquer en cours de route par quelqu'un d'autre est souvent suffisant pour arrêter ton projet juste avant d'y arriver.

Chez certains, c'est la peur du succès qui les arrête. Cela peut sembler curieux, mais plusieurs personnes ne croient pas mériter le succès et abandonnent en prétextant toutes sortes d'excuses alors qu'elles sont tout près d'atteindre leur but.

Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de toujours être conscient de ton désir initial et de l'importance de ton intuition, de ce que tu ressens au plus profond de toi. En général, ton intuition est la toute première idée qui te vient spontanément, sans que tu n'y aies pensé ou réfléchi d'avance. Cette idée vient directement du centre de toi, de ton DIEU intérieur, de ton intuition ou de ta superconscience. Ces termes expriment tous la même réalité.

Bien que tu saches ce que tu veux vraiment à l'intérieur de toi, sois alerte à ton intellect car si tu es comme la plupart des gens, tu l'as tellement habitué à croire qu'il connaît mieux tes vrais besoins que ton intuition, qu'il a très peur d'être ignoré.

L'intellect craint de perdre son rôle de dominateur, quand en réalité, il n'aurait jamais dû avoir ce rôle.

Comme l'intellect ou le mental humain n'est que mémoire donc ne connaissant que ce qu'il a mémorisé, il ne peut pas t'amener vers des nouveautés. Ton intuition est capable de t'ouvrir des portes nouvelles et des horizons nouveaux et elle ne se trompe pas, contrairement à l'intellect qui se réfère toujours au passé. Certaines expériences du passé ont probablement été excellentes pour ton évolution au moment où elles ont eu lieu, mais cela ne veut pas dire qu'elles le demeurent pour le reste de ta vie. Il en va de même pour les expériences désagréables.

À prime abord, il n'est pas évident de différencier l'intuition de l'intellect. L'intuition, c'est lorsque, par exemple, il te vient spontanément à l'idée de dire quelque chose à quelqu'un. Puis l'intellect intervient en disant: “Mais non, attends le bon moment. Cette personne n'est pas prête à entendre cela.” Si tu ne suis pas ta première idée, ce n'est plus toi qui décides: tu écoutes l'objection de ton intellect au lieu d'écouter ton intuition. Si tu es comme la plupart des gens, tu as agi ainsi tellement souvent que tu en as développé l'habitude.

Plusieurs personnes ne savent même plus ce que leur intuition leur dit parce que leur intellect intervient constamment. Observe davantage les moindres idées qui te viennent spontanément car ça ne trompe pas. Par contre, ce n'est pas parce qu'une idée te vient qu'elle doit être manifestée sur-le-champ. À partir du moment où une idée te vient, tu commences dès lors à mettre en œuvre les éléments nécessaires pour pouvoir la manifester. Ce processus peut prendre une minute, une journée, un an; peu importe, tu évolues dans la bonne direction. Aussitôt que tu deviens conscient d'un désir, tu as le choix de passer à l'action pour le manifester ou de le conserver au niveau du rêve. Si tu ne fais qu'y rêver en te disant: “Ça serait agréable un jour d'avoir telle chose”, ce désir prendra du temps à se manifester car tu ne passes pas à l'action. Passer à l'action, c'est agir sur le plan physique.

Je te suggère fortement de te fixer des buts dans ton monde physique car ils sont d'une grande aide pour ton corps émotionnel; ces buts l'exercent à désirer et à sentir étant donné que tu dois utiliser ton corps émotionnel pour aller vers ton but.

Le désir d'une personne devient un but lorsqu'elle commence à faire des actions. Si, par exemple, tu as le désir de parler une autre langue, ce désir devient un but au moment où tu commences à faire des actions en ce sens, que ce soit en prenant des cours, en achetant des livres, en demandant à une amie qui connaît cette langue de te parler dans cette langue à chaque semaine, ou encore en écoutant des émissions de télévision diffusées dans cette langue. Au moins, certaines énergies sont mises en mouvement.

Par contre, comme on ne sait pas toujours si nos buts et nos désirs proviennent d'un besoin réel ou de notre mental, le meilleur moyen que je connaisse pour les différencier, c'est d'examiner si ton désir est fondé sur une peur. Si oui, ce désir ne répond pas à un besoin et ne vient pas du centre de toi. C'est un désir qui est influencé par la mémoire de ton mental.

Au départ, comme la plupart d'entre nous ne sommes pas assez conscients pour faire la différence entre les deux, nous devons nous donner le droit de changer de but en cours de route. On peut alors se dire: “Selon moi, le but que j'ai est bénéfique pour moi, mais je

demande à mon DIEU intérieur de me guider vers autre chose si ce but ne contribue pas à m'élever spirituellement.” Donne vraiment le droit à ta superconscience de diriger ta vie et de décider pour toi.

Si jamais il t'arrive un incident quelconque qui t'amène à te dire: “Je change d'idée. Ce n'est plus vraiment ça que je veux. Je désire autre chose maintenant”, il te sera plus facile de te donner le droit de laisser ce but et de passer à un autre. Mais tant que tu n'as pas une indication claire et forte à l'intérieur de toi à l'effet qu'il est mieux pour toi de changer de direction, continue d'agir en fonction de ce que tu veux.

Pour t'aider à trouver tes buts, je te suggère de te demander: “Si toutes les circonstances étaient parfaites, si je savais d'avance que ça ne dérangerait personne et si j'avais à ma portée tout ce dont j'ai besoin, qu'est-ce que je désirerais véritablement?” Note la première réponse qui te vient. Si tu ne peux réaliser ce désir à l'instant dans ta vie, le seul fait d'en faire un but à plus long terme et de te diriger petit à petit vers lui en faisant des actions, va augmenter ta motivation à vivre. Ce processus te sera très énergisant et vivifiant.

Quand tu désires quelque chose, pense à ce désir comme s'il s'était déjà manifesté.

Imagine-le, visualise-le et ressens-le comme étant déjà là: en faisant cet exercice aux niveaux mental et émotionnel, vérifie s'il te remplit d'énergie ou s'il t'inquiète. La réalisation d'un désir doit toujours t'apporter beaucoup de satisfaction intérieure.

Prenons comme exemple une personne qui désire acquérir une nouvelle maison en campagne. En y réfléchissant, si cette acquisition l'inquiète, si elle a peur de ne pas être capable d'en assumer les versements hypothécaires, il serait alors important qu'elle jette un second regard sur son désir afin qu'elle constate par quoi celui-ci est motivé. Elle s'en exige peut-être trop; peut-être n'a-t-elle pas besoin de ce désir dans l'immédiat ou peut-être veut-elle prouver quelque chose à quelqu'un d'autre.

N'oublie pas qu'on ne doit jamais désirer avoir quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre. Par contre, tu peux désirer obtenir quelque chose de semblable. C'est contre les lois naturelles de désirer avoir le conjoint de sa voisine, le poste de quelqu'un d'autre, etc. Ces désirs ne peuvent que t'apporter des conflits, du stress intérieur.

Encore une fois, si tu attends que toutes les circonstances te soient favorables afin de pouvoir passer à l'action, si tu analyses longuement le pour et le contre ainsi que les avantages et les désavantages, tu risques fort de ne jamais passer à l'action.

La première action à faire est de débiter à quelque part.

Le pire qui peut t'arriver, c'est de ne pas poursuivre ce que tu avais décidé, mais au moins les actions que tu auras faites en cours de route auront été des expériences qui pourront t'être d'une grande utilité plus tard. Accepte le fait que tu ne fais jamais d'erreurs. La vie n'est qu'une suite d'expériences.

Je te suggère donc fortement de débiter par une action, peu importe laquelle, et de te dire en cours de route: “Aujourd'hui, je fais une action: elle constitue un pas vers ce que je veux. Ce pas va me guider vers le prochain, le prochain pas vers le suivant et ainsi de suite. Ce n'est qu'en cours de route que je saurai vraiment si cela me plaît ou non, ou si c'est au-delà de mes limites ou non.”

Par exemple, depuis mon adolescence, je rêvais de faire de l'équitation. J'ai finalement décidé de passer à l'action il y a quelques années, en m'inscrivant à des cours d'équitation. C'est pendant ces cours que j'ai réalisé que ce n'était pas vraiment ce que je désirais. Je n'ai aucune idée d'où provenait mon désir; tout ce que je sais, c'est que j'avais ce désir petite fille à la vue des chevaux.

Durant les quelques leçons que j'ai suivies, j'y ai appris que plusieurs détails étaient importants: la posture, la façon de tenir mes jambes, mes mains, mon cou, mes bras, ma tête, etc. Finalement, je n'éprouvais plus aucun plaisir. J'avais de la difficulté à être vraiment à l'aise sur le cheval; j'étais hésitante et, le cheval le sentant, ce dernier faisait ce que bon lui semblait. Pour arriver à maîtriser un cheval, celui-ci doit vraiment sentir que la personne qui le conduit est maître de la situation, et je ne l'étais pas. En faisant ces actions, j'ai donc réalisé que je ne voulais plus poursuivre mes cours. Je me sentais mieux à l'idée de les arrêter que de les poursuivre.

Tout analyser et essayer de préparer chaque étape à l'avance enlève de la spontanéité et porte une personne à vouloir trop contrôler les étapes qui vont l'amener à son but. Lorsque tu agis spontanément, que chaque étape est dirigée par ton intuition, tu peux vivre habituellement des expériences tout à fait nouvelles que tu n'aurais jamais cru possibles en te basant seulement sur ton intellect. En effet, tu ne peux planifier qu'à partir de choses déjà connues. Quand tu planifies, tu fouilles dans ta mémoire pour aller y chercher ce que tu connais déjà. Quand tu écoutes ton intuition, ton DIEU intérieur, connaissant des choses que ton intellect ne connaît pas, te guide vers du nouveau.

Quand j'ai fait mes études, par exemple, le métier d'animateur de cours de croissance personnelle n'existait pas encore; donc je n'aurais jamais pu, à ce moment, planifier d'exercer ce métier. Parce que plusieurs nouvelles opportunités se présenteront dans les années à venir, il est presque impossible de prendre une décision aujourd'hui qui impliquera le reste de notre vie. On dit même qu'on n'a encore rien vu. Semble-t-il que d'ici dix ans, davantage de changements auront lieu qu'au cours des cent dernières années.

S'ouvrir aux nouveautés est donc une qualité à développer le plus rapidement possible, sans quoi on se pose des limites inutilement.

Le fait de passer à l'action demande beaucoup de foi et de confiance en la capacité de ton DIEU intérieur de te guider vers ton but. Un bon moyen pour entretenir ta foi est de garder ton enthousiasme face à ce que tu veux. Dans le mot enthousiasme, on retrouve le mot “entheos” qui est un mot grec signifiant “en DIEU”. Alors une personne enthousiaste reflète bien son DIEU intérieur, sa joie de vivre.

On a souvent dit de moi que j'étais enthousiaste. Pour ma part, j'étais plus consciente des moments où ma tête prenait le dessus. Je me disais: "Tu ne penses pas que tu es trop enthousiaste?" Je me suis même sentie coupable à quelques reprises lorsque j'étais en compagnie de personnes très peu enthousiastes; je me sentais à part des autres avec tout cet enthousiasme face à la vie et aux buts que je nourrissais.

Quand j'œuvrais dans le domaine de la vente, je travaillais toujours avec un but précis, tel que gagner un voyage. L'enthousiasme aide à passer à l'action car, en plus d'être énergisante, elle est contagieuse.

J'ai pu confirmer cet état de fait avec une gardienne qui travaillait à temps plein chez moi au temps où les enfants étaient jeunes. Un jour, elle reçut une offre d'un autre employeur qui pouvait lui offrir le double du salaire que je lui versais. Elle m'a alors dit: "Je préfère demeurer ici parce que vous avez tellement d'enthousiasme dans la vie. Je n'ai jamais connu quelqu'un qui, comme vous, travaille toujours en fonction d'un but et qui a tellement hâte que ce but se concrétise. Je gagne beaucoup à vivre dans cette atmosphère." Cette gardienne m'était d'un grand secours dans tout ce que j'entreprenais. Elle est devenue plus qu'une gardienne d'enfant.

Je savais que je déployais beaucoup d'énergie mais je ne réalisais pas à ce moment que le fait d'être enthousiaste me gardait branchée à mon DIEU intérieur, que cela me guidait davantage dans la bonne direction tout en m'énergisant.

Par contre, tout en faisant des actions vers ton but, il est important que tu respectes tes limites.

Plus une personne se force pour dépasser ses limites, plus elle se fatigue et s'épuise pour finalement être obligée d'abandonner en cours de route. Vouloir trop forcer les choses va à l'encontre des lois naturelles. C'est vouloir faire du contrôle.

Te donner le droit d'avoir des limites et accepter que certaines choses soient plus difficiles pour toi, sont les éléments nécessaires pour justement élargir ces limites. Tu dois te dire: "Je vais aller un peu au-delà de mes limites. Si je vois que je suis incapable d'aller plus loin, c'est correct. Je me donne d'avance le droit d'arrêter ou de ne pas pouvoir aller plus loin." Cette notion de dépassement de nos limites est très surprenante. Il est difficile pour l'intellect de l'accepter parce qu'elle n'est pas une notion intellectuelle, mais plutôt une notion spirituelle.

Nous devons absolument en faire l'expérience pour constater à quel point le dépassement de soi est synonyme d'ouverture spirituelle. Quand tu sais qu'une chose est vraie et que tu veux rassurer ton intellect, tu peux lui dire: "Je sais que c'est vrai parce que je l'ai expérimenté. Alors, je te demande d'y croire." Ainsi rassuré, ton intellect va se laisser diriger, même s'il ne comprend pas. En respectant tes propres limites, il devient beaucoup plus facile de respecter celles des autres.

Quand tu te donnes un but et que tu passes à l'action, il se peut que les personnes de ton entourage ne soient pas toujours d'accord ou soient incapables d'aller à ton rythme, de te suivre dans ce que tu fais. Il est important d'accepter les limites des autres et de ne pas les critiquer ou de les juger parce qu'ils ne veulent pas te suivre. C'est ton but, ce sont tes actions et tu fais précisément ces expériences pour apprendre et pour développer davantage ta créativité. Il n'existe aucune raison de forcer quelqu'un d'autre à agir comme toi. Chacun choisit sa propre manière de grandir.

Quand tu décides de te laisser guider par ton intuition dans un projet, tu dois demeurer alerte pour passer d'une étape à l'autre, surtout quand la prochaine étape t'est inconnue. Les détails de la prochaine étape peuvent se préciser par une idée qui t'arrive spontanément ou par l'entremise de quelqu'un d'autre. Lorsque ça se produit, considère cet événement comme si tes guides te venaient en aide et te guidaient à travers quelqu'un d'autre parce que tu n'as peut-être pas été capable d'entendre ta petite voix intérieure qui t'indiquait la prochaine étape.

Tu dois toujours te rappeler que quelle que soit l'action que tu envisages, tu vivras une expérience et tu apprendras à travers cette action. Tu dois être prêt à assumer les conséquences de tout ce que tu fais. Vas-y graduellement, et quoi qu'il arrive, tu y verras clair au fur et à mesure que les événements se dérouleront.

N'oublie pas aussi l'importance de la persévérance pour arriver à ton but. Mais être persévérant ne veut pas dire "forcer". C'est simplement d'y aller à ton rythme, comme ça vient et d'être constant en ne te laissant pas décourager par ceux qui ont possiblement des limites différentes des tiennes.

Si quelqu'un te conseille d'arrêter, il te dit en réalité qu'il ne pourrait pas se rendre aussi loin que toi et que cette situation lui fait peur. C'est sa peur qui lui dicte de te parler ainsi. Dans le fond, le fait de démontrer qu'il craint le pire pour toi indique qu'il s'intéresse à toi et qu'il veut ton bien. Ne considère pas cette personne comme étant défaitiste et te voulant du mal puisque c'est sa façon à elle de te guider.

Il demeure important d'accepter les gens autour de toi qui ont de bonnes intentions, même quand le discours qu'ils tiennent n'est pas nécessairement celui que tu veux entendre. Bien que tu puisses les remercier de s'intéresser autant à toi, aussi longtemps que ta petite voix intérieure te dit de continuer, n'arrête pas. Si un jour tu décides d'arrêter, tu dois sentir que cette décision vient de toi. Si tu songes à t'arrêter en cours de route, demande-toi: "Est-ce la peur qui m'empêche de continuer?" Si la réponse est oui, sois conscient que tu te laisses influencer par une expérience de ton passé ou par quelqu'un d'autre qui a peur. Réalise que tu ne réponds pas vraiment à ton besoin en t'arrêtant.

Par contre, si tu désires t'arrêter parce que la situation est devenue tellement lourde à porter que ça t'enlève le plaisir de passer à l'action et que ce n'est pas la peur qui motive ton geste, alors arrête-toi: tu as atteint ta limite.

Il demeure important aussi d'exprimer de la gratitude envers la vie en cours de route.

Dis merci pour tout ce que tu fais, dis merci à ceux qui t'aident et dis-toi merci pour être à l'écoute de ton DIEU intérieur toujours présent pour te guider. Accepte de recevoir plutôt que d'insister pour toujours vouloir tout faire tout seul. Si tu t'ouvres à recevoir en pensant ou en disant: "Ah! Que l'Univers est bon, l'Univers s'occupe de moi.", tu laisses couler vers toi le flot de ta rivière d'abondance; tu atteindras ainsi tes buts plus rapidement.

Voici un exemple réel pour illustrer tout ce que je viens de couvrir dans ce chapitre. En 1993, le groupe Écoute Ton Corps décide de déménager ses bureaux administratifs dans ses installations situées à St-Jérôme dans les Laurentides, lesquelles étaient composées entre autres d'une résidence pouvant héberger dix personnes.

Notre première action fut de faire faire l'estimé des coûts d'un agrandissement éventuel de la maison principale. Nous avons par la suite envisagé la construction d'une nouvelle maison d'hébergement. Pendant ce temps, mon fils, qui visitait différents autres endroits dans les Laurentides, me revint un jour en disant: "J'ai découvert l'endroit où nous devons déménager: c'est un hôtel que les propriétaires laissent aller à un prix dérisoire, qui nous coûterait environ la même somme d'argent à l'achat que de faire la nouvelle construction sur le terrain que nous possédons déjà. De plus, l'immeuble est entièrement meublé."

Cette opportunité était complètement inattendue. Je n'y avais jamais pensé compte tenu que cet hôtel était environ six fois plus grand que ce que nous envisagions faire avec la nouvelle construction. De plus, on retrouvait deux autres résidences sur le terrain de l'hôtel.

J'ai tout de même décidé de faire des actions en me disant que si c'était bon pour nous, ça se ferait. Je suis donc allée visiter cet hôtel mais je le trouvais beaucoup trop grand. Je me demandais si nous avions besoin d'un si grand espace. Finalement, nous avons fait une offre d'achat. J'ai offert l'équivalent du prix prévu pour la nouvelle construction sur l'autre site. À ma grande surprise, l'offre fut acceptée.

La prochaine action consistait à faire une demande de prêt, qui fut elle aussi acceptée. Rien ne présageait un tel enchaînement. Une chose est sûre: je ne savais jamais d'avance quelle serait la prochaine étape, encore moins son dénouement. Je m'abandonnais dans les mains de DIEU en me disant: "Que le plan divin s'accomplisse. Si c'est bénéfique pour Écoute Ton Corps d'être à cet endroit, que les choses se placent en conséquence." Les événements qui suivirent se sont déroulés de la sorte les uns après les autres.

Quelques mois plus tard, toute l'équipe d'Écoute Ton Corps déménageait dans ce nouveau centre, lequel est une bénédiction du ciel car il est de toute beauté. À notre grande surprise, il n'y avait pas d'espace en trop. Nous en avions vraiment besoin. Si nous avions réalisé la nouvelle construction telle que nous l'avions d'abord planifiée sur l'autre site, elle se serait avérée trop petite dès la première année! L'Univers savait des choses que nous ne savions pas.

Voilà ce que j'entends par passer à l'action tout en étant prêt à ce que nos plans changent de direction. Dans cet exemple, il est clair que si l'Univers m'avait démontré que ce projet était trop lourd pour Écoute Ton Corps, le processus aurait été interrompu dans la progression de cet achat. Ça aurait bloqué à un moment ou à un autre. J'étais prête à changer d'idée et à me diriger dans une autre direction.

J'ai pu constater une nette différence entre cet achat et un achat similaire complété sept ans plus tôt alors que j'avais considérablement forcé le processus et où j'avais cherché à contrôler le cours des événements. À la longue, j'ai dû abandonner cet édifice, encourant une importante perte financière du même coup. (Les détails de cette expérience apparaissent dans mon autobiographie Je suis Dieu, WOW!)

Dans toutes les actions que tu fais, il est important de ne pas trop dramatiser, c'est-à-dire de demeurer capable de prendre la vie en riant et d'être prêt à rire de toi. Cultive ton sens de l'humour.

La vie est beaucoup trop précieuse pour la prendre au sérieux.

Souviens-toi que lorsque tu es centré, tu sais qu'il existe une solution à tout. Tout problème ou obstacle ne peut arriver dans ta vie sans que la solution ne l'accompagne. Les personnes qui ne trouvent pas la solution sont celles qui restent prisonnières du problème. Elles ruminent le problème plutôt que de se dire: "Je constate aujourd'hui que j'ai tel problème. Quelle est la solution?" Après, laisse-toi guider afin de la trouver. Souviens-toi de ton DIEU intérieur et de ton grand pouvoir de créer ta vie. En mettant de la joie, de la reconnaissance et du rire dans ce que tu fais, tu allèges énormément la charge de tout ce que tu entreprends.

Si tu ne passes pas à l'action, il est important pour toi de reconnaître que personne d'autre au monde ne peut le faire pour toi. C'est une démarche que chaque personne doit faire par elle-même et pour elle-même. Chaque petit but, chaque petit désir que tu réalises t'amène vers un autre désir, vers un autre but et t'amène à devenir de plus en plus conscient de ton grand pouvoir de créer ta vie. Tu redeviens ainsi conscient de ce que tu es et tu reprends contact avec ton DIEU intérieur. Voilà la raison fondamentale devant soutenir tes actions, peu importe lesquelles.

Décodage des malaises et maladies

Livre: Ton corps dit: Aime-toi!

Introduction

Quinze années se sont écoulées depuis la sortie de mon premier livre sur la métaphysique. Quinze années au cours desquelles j'ai poursuivi mes recherches et multiplié mes expériences à ce sujet. Et puis, comme tout un chacun, j'apprends continuellement, je me transforme et tout devient plus clair en moi. Plus j'enseigne aux autres, plus je m'enseigne. Tout ce que j'ai découvert au cours de ces années d'enseignement est si passionnant que j'ai choisi d'en partager les fruits avec vous en écrivant ce livre.

Certains d'entre vous se demandent peut-être pourquoi j'utilise le terme métaphysique plutôt que psychosomatique. En décomposant le mot psychosomatique, on obtient les mots psycho, qui signifie « qui vient de l'âme », et somatique, qui signifie « qui vient du physique ». Même si la médecine traditionnelle accepte maintenant l'idée qu'au moins 75 % des maladies sont psychosomatiques, ce terme est généralement mal reçu. En effet, la majorité des gens sont insultés lorsqu'ils se font dire que leur maladie est psychosomatique parce qu'ils croient qu'on considère qu'elle est imaginaire, anormale ou mentale et se ferment à l'idée de l'analyser au-delà du plan physique. Voilà pourquoi je préfère étudier les malaises et maladies du point de vue de la métaphysique, c'est-à-dire au-delà de ce qui se passe physiquement.

Cet ouvrage se veut un dictionnaire, un livre de référence, permettant à toute personne ayant un malaise ou une maladie d'en trouver la cause profonde, simplement et rapidement. Lorsque notre corps nous parle par l'entremise d'un malaise ou d'une maladie, il le fait afin de nous aider à devenir conscient que nous entretenons une façon de penser qui n'est pas bénéfique pour nous. Bien qu'inconsciente, celle-ci nuit à tout notre être au même degré qu'elle affecte notre corps physique. Lorsque le malaise apparaît, c'est qu'il est grand temps de changer cette façon de penser ou cette croyance non bénéfique. Il nous indique que nous avons atteint nos limites physique, émotionnelle et mentale.

En réalité, chaque malaise physique peut nous aider à découvrir trois choses importantes sur soi :

- 1) un besoin inconscient de notre être;
- 2) une façon de penser (une croyance) qui nous empêche de manifester un besoin;
- 3) une peur que nous refusons d'accepter et qui est associée à une façon de penser.

J'aimerais souligner aussi le fait que je te tutoierai tout au long de ce livre comme je le fais dans tous mes livres. Ceci t'aidera à t'identifier plus facilement à ce qui est écrit lorsque tu chercheras la signification d'un malaise ou d'une maladie. Si tu entends parler de métaphysique pour la première fois, il se peut que tu trouves ma méthode un peu trop simpliste et que tu te poses les questions suivantes que, d'ailleurs, la plupart des gens se posent lorsqu'ils abordent un nouveau sujet : « D'où viennent ses connaissances? Comment puis-je croire à ce qui est écrit dans ce livre? » C'est une réaction légitime. C'est pourquoi je te suggère de ne rien croire de ce que tu liras à prime abord. Par contre, ne rejette pas tout non plus. Va entre les deux extrêmes et garde l'esprit ouvert en te demandant s'il y a quelque chose de vrai ou d'utile pour toi dans ce que tu lis.

Avant que la médecine, telle que nous la connaissons aujourd'hui, soit aussi prédominante, la métaphysique était plus présente. Cette science a refait surface au début de la psychanalyse. Freud lui-même disait que le corps et la psyché ont un lien entre eux. Carl Jung, son élève, a dit : « De même que le conscient et l'inconscient sont en relation constante, le corps et l'esprit sont en interaction constante. » Ces affirmations datent de plus de 50 ans. Depuis, des chercheurs comme Wilhelm Reich, Pierrakos, Fritz Perls, Louise Hay et bien d'autres ont largement contribué à la résurgence de la métaphysique.

Malheureusement, la médecine traditionnelle (et même certaines médecines douces) continue à croire que les maladies constituent un obstacle au bonheur de l'être humain et à se battre contre elles. En cherchant à faire disparaître les symptômes sans en trouver les causes profondes (non organiques), on supprime l'alerte donnée par notre corps. C'est comme si on enlevait la lumière rouge allumée du tableau de bord d'une automobile sans la réparer. La personne qui agit ainsi s'attire inévitablement un problème plus sérieux.

À mon grand bonheur, mes recherches m'ont fait découvrir que la maladie est plutôt un cadeau qui nous aide à rééquilibrer notre ÊTRE. En effet, le corps physique n'est pas la cause des maladies. De lui-même, il ne peut rien. Ce sont l'âme et l'esprit qui le maintiennent en vie. Le corps est tout simplement le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Un corps malade est donc un corps qui cherche à se rééquilibrer car l'état naturel du corps est celui d'être en santé. Ceci est tout aussi vrai pour les corps émotionnel et mental.

Tu n'as rien à perdre en considérant cette approche. Au contraire, tu pourrais trouver une cause ou une solution à ton mal. Par contre, il se peut que ton ego refuse d'écouter le message de ton corps puisque cette approche nécessite que tu te remettes en question et que tu changes tes croyances.

MAIS QU'EST-CE QUE L'EGO? C'est la totalité de tes mémoires qui, ayant pris trop d'importance au fil des années, deviennent si puissantes qu'elles envahissent ton individualité. Je peux expliquer ceci de la façon suivante. D'abord, la manière dont tu as perçu un événement a été enregistrée dans ta mémoire. Parce que cet événement a été particulièrement heureux ou difficile à vivre, tu as décidé qu'il ne fallait pas l'oublier. De ce souvenir tu as tiré une conclusion, laquelle est devenue une croyance qui cherche à t'éviter une souffrance si l'événement fut malheureux, ou à répéter l'événement si celui-ci était heureux. Ces mémoires sont devenues des personnalités en toi et ont leur propre volonté de vivre; elles se nourrissent de l'énergie que tu leur donnes à chaque fois que ces

mémoires ou une façon de penser dirigent ta vie. Ces personnalités ont la capacité de te parler : elles sont représentées par les multiples petites voix que tu entends à l'intérieur de toi. Cela dit, il est important de te souvenir qu'au moment où tu as décidé de croire à quelque chose, tu croyais bien faire, étant convaincu que cette croyance t'aiderait à être plus heureux. Malheureusement, la grande majorité des croyances accumulées depuis ton enfance ne te sont plus utiles. Quelques-unes l'ont peut-être déjà été mais la plupart ne le sont plus.

Prenons l'exemple d'un petit garçon qui éprouve des difficultés à apprendre à lire et qui se fait dire par un de ses parents ou par un professeur qu'il n'est qu'un bon à rien, qu'il est trop distrait et qu'il ne fera jamais rien de bon dans la vie. Si l'enfant souffre de cette expérience (ce qui serait normal) et qu'il décide de croire ces affirmations, une petite voix intérieure lui rappellera sans cesse qu'il est un bon à rien chaque fois qu'il voudra apprendre ou entreprendre quelque chose de nouveau. Cette partie de lui (sa croyance), convaincue de l'aider à ne pas souffrir, tentera de l'empêcher d'entreprendre quoi que ce soit. En écoutant sa croyance, ce garçon fera tout en son pouvoir afin d'éviter de se faire dire qu'il est un bon à rien. Cette croyance, qui fait maintenant partie de son ego, lui trouvera toutes sortes d'excuses pour ne rien entreprendre telles que « Je ne suis plus intéressé », « J'ai changé d'idée », « Le bon moment n'est pas arrivé », etc. De toute évidence cette façon de penser ne sera plus bénéfique lorsque ce garçon sera un adulte. Il est donc très probable qu'en tant qu'homme il éprouvera des maux de jambes qui lui indiqueront que sa croyance l'empêche d'aller de l'avant.

L'ego est constitué de centaines de ces croyances dont nous devons devenir conscients sinon celles-ci nous empêchent de réaliser nos désirs qui sont essentiels à la manifestation de notre JE SUIS.

Voilà donc la principale raison de tous nos maux et nos maladies : LA TROP GRANDE PUISSANCE DE NOTRE EGO. Lorsque nous le laissons diriger notre vie, il nous empêche d'être ce que nous voulons être. Plusieurs de nos désirs sont ainsi bloqués, provoquant par le fait même le blocage d'une partie de notre corps physique qui serait nécessaire pour manifester ces désirs.

Afin de t'aider à comprendre ce concept davantage, voici un cas vécu. Un jour, une jeune femme souffrant d'une tendinite au bras droit est venue me voir pour tenter de découvrir la cause de son mal. Je lui ai d'abord demandé ce que ce mal l'empêchait d'être ou de faire. La réponse à cette question permet, dans un premier temps, de découvrir ce que la personne veut vraiment. Elle m'a répondu que ça l'empêchait de jouer au tennis et, par conséquent, d'en retirer du plaisir. Elle aurait aussi pu me répondre que ça l'empêchait de prendre son enfant dans ses bras ou de vaquer à ses occupations. La réponse est déterminante puisque lorsque nous trouvons ce que le mal nous empêche de faire dans le monde physique, il est plus facile d'aller à la cause du mal. La réponse de cette dame m'a donc permis de déduire qu'elle entretenait une attitude mentale ou une croyance qui lui faisait mal et qui affectait sa façon de jouer au tennis. Je lui ai donc fait part que, d'après sa réponse, elle VOULAIT jouer au tennis mais qu'une partie d'elle avait peur pour elle. Je lui ai ensuite demandé quelle était son intention ou son désir au moment de s'inscrire à cette activité. Elle m'a dit que c'était pour s'amuser puisqu'elle prenait la vie trop au sérieux : avec un conjoint en affaires et deux enfants à la maison, elle n'avait guère le temps de se divertir. Puis, elle m'a raconté qu'un jour trois autres dames l'ont convaincue de se joindre à elles pour former deux équipes qui s'affronteraient à chaque semaine. Ce qui devait au départ être un jeu est devenu une compétition sérieuse. Lorsqu'elle faisait une erreur, sa partenaire le lui laissait savoir. Sa tendinite lui a permis de découvrir qu'elle n'osait pas s'affirmer par peur de déplaire et que la vie devait être sérieuse, qu'il est interdit même de jouer seulement pour s'amuser. Elle a alors pris conscience que sa mère avait les mêmes croyances et qu'elle était très sévère avec elle-même. Il est important de réaliser que cette tendinite ne lui disait pas d'arrêter de jouer mais bien de CHANGER SA PERCEPTION face au jeu. Elle a aussi appris qu'elle n'acceptait pas d'avoir cette peur de s'amuser. Aussitôt qu'elle s'est donné le droit d'avoir cru à la même chose que sa mère et d'avoir peur de s'amuser, il a été plus facile pour elle de dire à sa peur qu'en réalité elle voulait vivre l'expérience de s'amuser à l'avenir. Le secret est de reconnaître notre peur et notre croyance tout en décidant de se diriger vers ce que nous voulons.

Il arrive fréquemment que les gens croient que la douleur est une indication que le corps nous donne de faire ou ne pas faire quelque chose. Cette jeune femme aurait pu penser que son bras lui faisait mal parce qu'il était mieux pour elle d'arrêter de jouer au tennis. Sois vigilant! Ces pensées sont des trucs de l'ego pour t'empêcher de découvrir une croyance. Pourquoi? PARCE QUE TON EGO EST CONVAINCU QUE CE QU'IL CROIT EST CE QU'IL Y A DE MIEUX POUR TOI.

Je te suggère d'être particulièrement alerte lorsque ton malaise ou ta maladie te semble seulement physique. Voici quelques exemples :

- ⊗ une maladie causée par une carence en vitamines qui disparaît dès qu'on comble la carence;
- ⊗ une personne tombe et se casse un bras;
- ⊗ faire une indigestion après avoir mangé beaucoup de chocolat;
- ⊗ ressentir des douleurs musculaires plusieurs jours après un effort physique.

Dans tous ces cas, il est très tentant de croire que la cause est seulement physique. Comme il est impossible de dissocier nos corps physique, émotionnel et mental, je te conseille, si une telle situation se produit dans ta vie, de ne pas te laisser influencer par ton ego qui tient mordicus à ce que tu blâmes un facteur extérieur. Je te répète que la raison pour laquelle ton ego refuse la responsabilité de tes maladies est que la croyance (une création de ton ego) qui se cache derrière elles, que ce soit un accident ou une indigestion, est convaincue d'avoir raison et ne veut pas se faire découvrir. Et puisque tous les hommes ont un ego, cela confirme mes convictions à l'effet que toutes les maladies, sans exception, ont un lien avec nos corps émotionnel et mental, ainsi qu'avec les blessures de notre âme.

Souviens-toi que l'ego ne peut pas diriger la vie de quelqu'un. Il est incapable de connaître les vrais besoins d'une personne, étant donné qu'il ne se base que sur les mémoires du passé. Il ne peut donc pas vivre dans le présent. L'ego est une création à part entière de notre dimension mentale.

Souviens-toi aussi que ton ego a sa propre volonté de vivre et ne peut se nourrir et devenir ton maître que si tu laisses tes croyances diriger ta vie. Ces notions sont très bien expliquées dans tous mes livres.

Croire que nos maux ou nos maladies ne sont que de l'ordre du physique équivaudrait à nous dissocier de nos deux autres corps. Notre enveloppe matérielle est composée de trois corps et nous ne pouvons pas les dissocier dans quelque activité que ce soit. Pour démontrer ces liens, vous n'avez qu'à imaginer une personne qui a très peur et dont le cœur se met à battre très vite. La cause de cette réaction va au-delà du physique : le cœur ne peut décider par lui-même d'accélérer son rythme.

Les causes les plus courantes des maladies sont les attitudes et les émotions négatives, les sentiments de culpabilité, la recherche d'attention et la fuite ou l'évitement d'une situation désagréable. Certaines personnes, facilement influençables, souffrent de maladies causées par des croyances populaires comme croire qu'on peut avoir le rhume si on est dans un courant d'air. Ces personnes attraperont facilement des maladies dites contagieuses.

Tel que le suggère le titre de ce livre, chaque malaise t'incite à t'aimer davantage. Comment en suis-je arrivée à cette conclusion ? C'est qu'en s'aimant, on laisse notre cœur diriger notre vie et non notre ego.

S'aimer signifie se donner le droit de vivre des expériences et aimer les autres signifie leur donner le droit de vivre leurs propres expériences.

Accepte ton humanité, tes peurs, tes croyances, tes limites, tes forces, tes faiblesses, tes désirs et tes aspirations. Donne-toi le droit d'être TEL QUE TU ES MAINTENANT. Fais-le sans juger tes actions comme étant bonnes ou mauvaises. Vis chaque chose comme une expérience, en sachant qu'il y aura toujours des conséquences, agréables ou non, aux décisions que tu prends. Peu à peu, en devenant plus conscient, tu choisiras d'expérimenter ce qui est plus intelligent pour toi, c'est-à-dire ce qui apporte des conséquences agréables plutôt que désagréables.

Cet ouvrage est le moyen par excellence pour revenir à l'état naturel de ton corps, c'est-à-dire un état de santé, de bonheur, d'amour et d'harmonie.

Lorsque tu te découvriras une attitude mentale qui te bloque au point de te créer un problème physique, n'oublie pas que tu devras t'accepter de façon inconditionnelle avant qu'une transformation mentale s'effectue. Tu dois donc accepter d'être ce que tu ne veux pas être avant de pouvoir être ce que tu veux. Chaque description d'une maladie comporte des questions personnelles qui t'aideront à aller plus loin dans ton analyse.

Ton corps physique s'ajustera chaque fois que tu effectueras une transformation puisqu'il reflète ce qui se passe à l'intérieur de toi. J'entends souvent des clients d'Écoute Ton Corps me dire qu'ils ne comprennent pas pourquoi un malaise ou une maladie ne guérit pas lorsqu'ils en ont compris le message. Sache qu'il ne suffit pas de comprendre ou d'accepter une situation extérieure ou d'accepter une autre personne pour guérir. LE PLUS IMPORTANT, C'EST DE S'ACCEPTER SOI-MÊME, SURTOUT DANS LES ASPECTS QU'ON N'AIME PAS DE SOI, C'EST-À-DIRE SE PARDONNER. (LE PARDON DE SOI est bien expliqué à la fin de ce livre).

De plus, je tiens à préciser que le fait de trouver toi-même les causes de tes maux ou maladies ne doit pas t'empêcher de consulter un médecin. Tu peux te faire aider physiquement en même temps que tu fais ta recherche intérieure aux niveaux émotionnel, mental et spirituel. Il est plus facile de le faire sans être incommodé par la douleur.

Et qui sait, tu auras peut-être l'agréable surprise de découvrir un médecin qui croit que l'homme ne se limite pas à un corps physique mais qu'il a aussi d'autres corps subtils qui ont une très grande influence sur le physique. D'ailleurs, je suis heureuse de constater que les médecins qui croient à un lien corps-esprit sont de plus en plus nombreux. Plusieurs d'entre eux ont même écrit des livres sur l'aspect métaphysique des maladies. La médecine orientale est un bon exemple pour nous. Il existe aussi un très grand choix de médecines dites alternatives. Voilà une excellente occasion pour toi d'exercer ton discernement et ton pouvoir de choisir. C'est ton corps après tout ! Tu as l'entière responsabilité de t'en occuper et de le maintenir en santé.

Il ne te reste plus maintenant qu'à ouvrir ton esprit et à accepter que la perception métaphysique d'un malaise ou d'une maladie fait partie des nouveautés apportées par l'énergie de l'ère du Verseau lesquelles affectent tous les aspects de nos vies. Nous quittons un monde axé sur le mental pour passer à un monde plus spirituel, c'est-à-dire un monde où l'ÊTRE reprend sa place. Les personnes qui refusent d'accepter cette transformation auront de plus en plus de difficulté à être heureux, en santé et à faire face à la vie avec sérénité.

Quelques questions récurrentes de ce livre

Comment peut-on expliquer métaphysiquement une maladie congénitale ?

Cette maladie indique que l'âme de la personne qui s'incarne ramène quelque chose qu'elle n'avait pas réglé dans une vie précédente. Chaque vie terrestre pour une âme peut être comparée à une journée dans la vie d'une personne. Si une personne se blesse et qu'elle ne se rétablit pas complètement la journée même, elle se réveille le lendemain avec cette blessure qu'elle doit continuer à soigner.

Très souvent, la personne souffrant d'un problème congénital, accepte mieux ce problème que ceux qui l'entourent. Cette personne doit regarder ce que sa maladie l'empêche de faire et d'être et elle comprendra son message. Je l'incite donc à se poser les questions suggérées à la fin de ce livre. Quant aux parents de cette personne, il est important qu'ils ne se sentent pas coupables du choix de leur enfant car ce choix, il l'a fait avant de naître ou à l'état foetal.

Comment peut-on expliquer métaphysiquement une maladie héréditaire ou génétique?

Lorsqu'une personne se retrouve avec une maladie héréditaire, cela signifie qu'elle a hérité de la façon de penser et de vivre du parent qui véhicule cette maladie. En réalité, cette personne n'hérite pas vraiment; elle a choisi ce parent parce qu'ils ont tous deux besoin d'apprendre la même leçon de vie. Le refus d'acceptation se manifeste en général par de la culpabilité vécue par le parent et de l'accusation chez l'enfant envers ce parent. En plus d'accuser le parent en question, l'enfant va très souvent faire tout son possible pour ne pas devenir comme ce parent, ce qui provoque davantage d'inconfort et d'émotions de part et d'autre.

La personne atteint d'une maladie héréditaire reçoit donc le message d'accepter ce choix car l'univers lui donne une occasion merveilleuse de faire un grand bout de chemin dans son évolution spirituelle. Tant que l'acceptation dans l'amour ne sera pas faite, cette maladie continuera de se transmettre d'une génération à l'autre.

Que se passe-t-il lorsque des milliers de personnes sont malades ou meurent lors d'une épidémie? Ont-elles toutes la même leçon à apprendre?

Depuis le début des temps, des épidémies ont affecté un très grand nombre de personnes. Métaphysiquement, on peut déduire que l'étendue d'une épidémie est proportionnelle à la croyance populaire qui la maintient. Tous ceux affectés par l'épidémie ont besoin de réaliser le mal qu'ils se font en continuant de se laisser envahir par la façon de penser des autres.

Cette explication s'applique surtout au genre d'épidémie qui emporte des milliers de personnes dans un temps relativement court, voire en l'espace de quelques semaines ou quelques mois.

Selon moi, il existe plusieurs maladies qui sont devenues épidémiques: le cancer, le SIDA, le diabète, la dystrophie musculaire, les maladies du coeur, l'asthme, etc., car elles affectent des millions de personnes chaque année et le nombre continue d'augmenter sans cesse malgré les grandes recherches et découvertes des scientifiques et des compagnies pharmaceutiques. On peut conclure qu'il existe sûrement autre chose que l'humain doit faire. Cette autre chose n'est nulle autre que l'amour de soi par le pardon véritable. Les étapes de ce pardon sont bien définies à la fin de ce livre.

Pourquoi la plupart des maladies arrivent-elles souvent à un certain âge, alors que vous dites que cela vient d'une croyance qui nous influence depuis notre jeunesse?

La maladie se manifeste au moment où une personne atteint sa limite physique. Chaque personne a une limite d'énergie physique, émotionnelle et mentale différente. Nous naissons avec ces limites différentes.

D'après le nombre de fois où la personne aura vécu la même douleur (intérieure) et selon sa réserve d'énergie, c'est ce qui déterminera le moment où elle atteindra ses limites. Plus grande est sa réserve d'énergie et plus ça prendra de temps avant d'atteindre sa limite physique. Elle atteint cette limite physique après que ses limites émotionnelle et mentale l'aient été.

Prenons comme exemple un enfant qui vit une expérience d'injustice. Chaque nouvelle expérience d'injustice subséquente vient réveiller et ajouter à la douleur vécue plus jeune. Le jour où cet enfant, devenu adulte, vivra une autre expérience d'injustice et qu'il ne pourra plus en prendre, la maladie apparaîtra.

Est-il possible de guérir sans qu'il n'y ait eu prise de conscience sur la cause de son problème physique?

Bien sûr! Cela se produit régulièrement. Il se peut que la personne ait fait un travail d'acceptation ou de pardon intérieur sans en être consciente. Comme l'être humain n'est conscient en moyenne qu'à 10% du temps, il est donc normal que nous vivions tous des blocages, des émotions, des rancunes voire même de la haine, sans en être conscients. Il est donc possible de faire le pardon, de régler une rancune, sans en être conscient. Si c'est le cas, la guérison sera définitive. Par contre, il se peut aussi que ce soit une guérison mentale, c'est-à-dire que la personne ait assez cru à son médecin, aux médicaments, aux traitements, à la pensée positive ou aux prières, etc. pour se guérir. Dans ce cas, c'est une guérison temporaire et le malaise ou la maladie reviendra au prochain élément déclencheur qui viendra réveiller la vieille blessure intérieure non guérie, c'est-à-dire non pardonnée.

Quels sont les facteurs qui déterminent si une personne sera atteinte d'une maladie très grave, voire mortelle, ou d'un simple malaise?

Le premier facteur déterminant est la gravité de la douleur vécue étant jeune, c'est-à-dire comment l'incident douloureux a été interprété et reçu par l'enfant. L'autre facteur indispensable au développement d'une future maladie grave est le fait que cette douleur ait été vécue dans l'isolement. C'est-à-dire que l'enfant n'a eu personne à qui exprimer comment il a ressenti cette douleur. La

personne susceptible d'avoir une maladie grave est du genre à ne pas laisser voir le degré de ses blessures. Les principales blessures vécues par l'humain, et souvent refoulées dans l'inconscient, sont: le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.

Livre: Le cancer, Un livre qui donne de l'espoir

Chapitre 2 – L'utilité de la maladie

La maladie est donc un appel de notre DIEU intérieur afin de reconnaître notre puissance intérieure, pour réaliser qu'en y faisant fi, cela indique un manque d'amour de soi. D'une façon ou d'une autre, on tentera alors de combler ce manque par toutes sortes de choses ou de substances faisant partie de notre monde physique.

L'importance de la maladie est comparable à l'urgence du message de notre DIEU intérieur. C'est un appel AU SECOURS de notre âme qui sait pertinemment que nous n'accomplissons pas notre plan de vie selon nos besoins.

Toute maladie ou tout problème surgissant dans notre vie est toujours le dernier moyen que notre DIEU utilise pour attirer notre attention sur une façon de penser, qui nous fait aussi mal que le problème en question. Cela implique que bien d'autres avertissements nous ont au préalable été envoyés, autant psychologique que physique, mais que nous avons fait la sourde oreille.

C'est comme si notre DIEU, qui ne veut qu'une vie merveilleuse pour nous, était en train de nous dire : *Quand vas-tu devenir conscient qu'il est temps que tu changes ta façon de vivre, que tu prennes de nouvelles décisions, que ce que tu décides d'être en ce moment te mène tout droit à l'opposé de la vie dont tu as besoin et que tu mérites?*

La maladie est toujours une indication que c'est notre EGO qui dirige notre vie au lieu de notre cœur.

L'ego est créé à partir d'énergie mentale et émotionnelle, c'est-à-dire de plusieurs mémoires remplies d'une charge émotive basée sur la peur. Ces mémoires sont devenues tellement importantes au fil du temps, qu'elles dirigent maintenant notre vie. Aussi appelées *croyances nocives*, celles-ci nous éloignent de ce que notre cœur a besoin. Je décrirai plus en détail ce que signifie réellement l'ego dans le prochain chapitre.

Notre DIEU intérieur veut tellement notre bonheur qu'il attire à nous tout ce dont nous avons besoin pour revenir à la lumière, même si ça ne fait pas notre affaire. Carl Gustav Jung, ce grand psychanalyste qui a fait d'importantes recherches sur la *synchronicité*, affirmait que *nous faisons partie d'un grand tout, appelé la conscience collective*. Nous attirons sans cesse à nous les personnes et les situations dont nous avons besoin pour devenir conscients des parties de nous qu'il nous est encore difficile d'accepter.

J'utilise souvent le mot *UNIVERS* pour représenter cette conscience collective. De fait, il n'y a jamais de hasard ou de coïncidence, c'est plutôt l'*Univers* qui est à l'œuvre. J'aime bien aussi la façon qu'a Einstein de décrire le mot *hasard* : *le hasard est le nom que DIEU se donne quand IL ne veut pas qu'on LE reconnaisse*.

Je reviens à l'exemple du jeune homme dont j'ai fait mention plus tôt. Son âme a ainsi été attirée intuitivement vers une famille qui possède les mêmes croyances que lui. Les proches qui l'ont influencé à ne pas écouter son besoin d'être artiste ne l'ont certes pas fait parce qu'ils ne l'aiment pas. En réalité, ils étaient tout simplement dirigés par leur ego, leurs croyances. Ce jeune homme, à travers son DIEU intérieur a attiré cette expérience pour devenir conscient des propres peurs qui le dirigent depuis peut-être plusieurs vies. C'est donc l'occasion pour lui de prendre conscience d'une partie de son plan de vie, soit qu'il est sur cette Terre avec ce genre de famille pour reprendre la maîtrise de sa vie, pour ensuite s'autoriser à s'aimer assez pour aller vers son besoin.

S'il continue toutefois à aller à l'encontre de son vrai besoin, il est fort probable qu'il finira par s'attirer une maladie, laquelle l'aidera à devenir conscient du mal psychologique qu'il vit suite à une décision basée sur la peur et non sur l'amour.

La douleur et les conséquences néfastes d'une maladie se situent toujours au même degré que la douleur vécue par l'âme à refuser de se diriger vers ses besoins.

Certaines personnes croient au destin, prétextant que si elles doivent mourir du cancer ou d'autre chose, c'est leur destin qui le veut ainsi. Pourquoi au contraire ne pas décider de croire que nous créons nous-mêmes notre destin au fil de notre vie, en attirant à nous tout ce dont nous avons besoin pour devenir conscients? Donc, plus nous devenons conscients et plus nous avons l'opportunité de créer le destin que nous souhaitons.

D'autres personnes croient, pour leur part, que les maladies sont génétiques ou héréditaires, qu'il est normal d'avoir les mêmes pathologies que celles de nos parents biologiques. On y a longtemps cru, tout comme les médecins, mais ces derniers se sont peu à peu rendu compte que plusieurs maladies dites « héréditaires » ne le sont plus.

À la suite d'une étude portant sur un grand nombre d'enfants adoptés, un groupe de chercheurs a découvert que ceux-ci avaient cinq fois plus de risque d'avoir un cancer si un des deux parents ADOPTIFS l'avait. Cela confirme bien que les enfants n'héritent pas

nécessairement du cancer d'un de leurs parents, mais qu'ils pourraient développer les mêmes maladies seulement s'ils décident de continuer à entretenir certaines croyances éveillées par les parents, qu'ils soient biologiques ou non.

Confiance en soi

Livre: Écoute ton corps tome 2

Chapitre 7 - Se comparer

La grande majorité des gens éprouvent beaucoup de difficulté à ne pas se comparer à d'autres personnes ou à ne pas comparer d'autres personnes entre elles. Pourquoi? Parce que ces gens manquent beaucoup d'estime face à eux-mêmes. S'estimer, c'est reconnaître sa propre valeur. Quand tu ne reconnais pas ta valeur, il te devient difficile d'agir selon ce que tu es et ce que tu veux. Tu es facilement porté à te comparer.

Il existe différentes façons de se comparer. Tu peux te comparer favorablement aux autres ou défavorablement. Tu peux te comparer à toi-même ou être constamment sur un pied d'alerte parce que tu te sens comparé par les autres. La comparaison est habituellement accompagnée d'un jugement. Te comparer de la sorte t'empêche d'être vraiment toi-même, d'être naturel.

Une personne qui compare son corps à celui des autres, est souvent portée à poser des gestes pour que son corps soit plus beau que celui des autres. En général, quand une personne se compare en "mieux", elle se compare aussi en "moins". Par exemple, quand tu n'acceptes pas ton corps, lorsque tu regardes quelqu'un qui, selon toi, a un corps moins beau que le tien, tu peux être porté à dire: "Regarde-lui donc le corps, il est bien trop gros (ou mal proportionné)." Tu agis ainsi seulement pour t'aider à te sentir mieux parce que tu ne t'acceptes pas. Tu es aussi porté à comparer ton corps avec ceux qui, toujours selon toi, ont un plus beau corps que le tien et à te dévaloriser. Pendant tout ce temps, tu n'apprends pas à t'accepter!

La comparaison ne se fait pas seulement au niveau du corps physique, mais aussi au niveau des actions. Par exemple, une personne qui travaille beaucoup, peut dire, en regardant les autres travaillant avec elle: "Mon Dieu, je travaille beaucoup plus qu'un tel ou mieux qu'une telle et c'est injuste que cette personne gagne un salaire égal ou supérieur au mien."

Le contraire peut aussi être vrai: tu peux penser que tu n'en fais pas assez comparativement à une personne qui travaille plus que toi. Si tu te sens ainsi coupable, tu es injuste envers toi-même parce que tu te compares à une personne qui a une capacité de travail plus grande que la tienne. Encore là, cet état d'esprit ne t'est pas bénéfique puisque cela affecte ton bonheur, ton acceptation intérieure.

Les gens se comparent dans tous les domaines. Un parent peut se comparer aux autres parents dans sa façon d'éduquer ses enfants. Une autre personne peut se comparer dans sa façon de gérer son argent: elle se considère trop dépensière et se culpabilise, ou bien elle considère les autres trop dépensiers comparativement à elle, ce qui la porte à critiquer.

D'autres se comparent à leur conjoint et affirment: "Il est beaucoup mieux que moi, je devrais en faire plus, je me sens coupable de le voir travailler davantage que moi." Il existe aussi des personnes qui n'acceptent pas le fait de ne pas avoir obtenu un diplôme quelconque. Elles ont souvent tendance à se comparer en disant: "Cette personne a plus de diplômes que moi; voilà pourquoi elle réussit!"

Les gens se comparent aussi abondamment en rapport avec leur vitesse d'action, de compréhension, etc. Une personne dite "rapide" se compare souvent aux autres en affirmant: "Je suis bien plus rapide que lui." Par le fait même, elle éprouve des difficultés à accepter qu'une autre personne soit lente car elle se considère meilleure. Une personne lente, pour sa part, a tendance à se comparer à des personnes qui sont rapides et elle parvient ainsi à se culpabiliser et à se dévaloriser. Voilà pourquoi se comparer n'est jamais bénéfique. Les gens qui se croient meilleurs que d'autres deviennent de grands critiqueurs et manquent de tolérance. D'autre part, ceux qui se sentent inférieurs se culpabilisent beaucoup: plus ils essaient de se changer, moins ils changent et plus ils se rejettent.

Une personne qui se compare beaucoup est très souvent décentrée; elle n'est pas branchée à son DIEU intérieur.

Sur quoi nous basons-nous pour comparer? Sur notre passé, sur ce que nous avons appris, sur notre mémoire qui vient de notre mental. Quand le mental devient notre maître et que nous oublions notre DIEU intérieur, nous sommes décentrés. Nous devons nous souvenir que le mental doit être au service de notre DIEU intérieur et non le remplacer. Une personne centrée est une personne qui est en contact avec sa valeur personnelle. Quand elle observe quelqu'un d'autre qui en fait moins ou davantage qu'elle, elle se base aussi sur ce qu'elle a déjà vu et appris. Mais ceci n'est qu'une observation et non pas une comparaison, un jugement ou une critique qui la fait se sentir moins bien ou mieux par rapport aux autres. Cette personne centrée ne vit pas d'émotions. Il est donc avantageux et sage d'observer plutôt que de comparer.

Pourquoi avons-nous tendance à comparer? Parce que dans notre enfance, nos parents agissaient ainsi. Nous avons entendu nos parents se comparer à d'autres personnes, nous comparer à notre frère, à notre sœur ou à nos cousins, en affirmant qu'un tel était meilleur ou que nous étions meilleurs qu'un tel. C'est ainsi que nous avons appris à comparer. Étant donné que ce que nous avons appris semble dominer notre vie, nous conservons cette même mauvaise habitude de comparaison au cours de notre vie d'adulte. Il s'avère très important et urgent de réaliser que tant que nous utilisons la comparaison, la non-acceptation ne fait que s'amplifier.

Pour devenir conscient à quel point tu te compares aux autres, observe de quelle manière tu compares les autres personnes entre elles. T'arrive-t-il souvent de comparer deux personnes, comme par exemple ton enfant avec celui de ta sœur ou encore deux compagnons de travail? Si tu le fais avec les autres, c'est signe que tu le fais aussi avec toi-même.

En plus de se comparer aux autres, plusieurs personnes vont même jusqu'à se comparer à elles-mêmes, en affirmant par exemple: "Je ne comprend pas, j'étais beaucoup mieux organisé par le passé que je ne le suis maintenant. Auparavant, j'avais beaucoup plus d'énergie. Pourquoi ai-je autant de difficulté aujourd'hui à être comme avant?" En se comparant, elles restent prises dans leur mémoire, dans leur passé. Elles ne vivent pas leur moment présent.

Un autre moyen pour savoir si tu te compares, tu peux observer les mots que tu utilises. Des mots comme "plus", "moins", "trop" et "pas assez" sont souvent des signes de comparaison. Les gens qui commencent leurs phrases par: "Moi je.." sont souvent en train de se comparer à ce qui vient de se produire ou d'être dit. Certains parlent des autres en disant qu'ils sont chanceux ou malchanceux. Ils comparent ainsi leur chance ou leur malchance. Les mots "pareil" et "comme" dénotent aussi une comparaison. Par exemple, la mère qui dit à son enfant qu'il est pareil comme son père démontre qu'elle est en train de le comparer.

Plus tu te compares, plus tu seras comparé par les autres et surtout, plus tu te sentiras comparé: davantage comparé que tu ne l'es véritablement. Pourquoi? Parce que c'est ce que tu vis en toi. Tu as tellement pris l'habitude de comparer que tu crois que tous font la même chose. Comment te sens-tu lorsque quelqu'un te compare défavorablement? T'est-il arrivé, durant ton enfance ou ton adolescence, de faire quelque chose qu'un de tes parents ne jugeait pas acceptable et de te faire dire: "Tu es pareil comme ton père (ou ta mère)!", en insinuant que d'être comme cette personne constituait un défaut? As-tu aimé être comparé ainsi?

Si la comparaison était favorable, peut-être t'en trouvais-tu flatté temporairement mais, au fond, en prenant le temps de bien sentir, on réalise que personne n'est bien là-dedans. Si quelqu'un te dit: "Tu es beaucoup mieux qu'un autre dans ce que tu fais", ton orgueil est flatté, alors que dans ton cœur, tu ne te sens pas bien parce que tu sais que c'est un manque de charité envers l'autre, un manque d'amour.

Tout ce que t'apporte la comparaison est une diminution du niveau d'acceptation de ce que tu es.

Plus tu te compares, plus tu développes de l'orgueil car c'est toujours l'ego qui se compare. L'ego est l'ensemble de toutes les différentes personnalités, aspects de toi et comportements appris dans le passé.

On peut qualifier d'orgueilleuse la personne qui se compare parce que, lorsqu'elle se compare en mieux, elle se croit meilleure que l'autre, donc elle abaisse l'autre. Quand elle se compare en moins, c'est de la fausse humilité parce qu'elle voudrait ainsi se faire dire par l'autre qu'elle est meilleure qu'elle ne le pense. La personne au comportement orgueilleux veut toujours se faire valoriser. Celle qui

a beaucoup d'estime pour elle-même n'a pas besoin d'entendre des paroles qui la revalorisent parce qu'elle connaît déjà sa propre valeur.

Ce qui nous pousse autant à nous comparer, c'est, de tout évidence, la recherche de la perfection, laquelle est très intense chez l'humain. Ne nous trouvant pas suffisamment parfaits, nous nous comparons de sorte qu'ainsi nous nous pensons davantage parfaits. Cette attitude est déconseillée car pour continuer de croire en notre perfection, nous devons toujours recommencer à nous comparer.

Au plus profond de nous-mêmes, nous savons que notre être est parfait. Une personne centrée, qui est consciente d'être DIEU, sait que la perfection existe seulement au niveau de DIEU, au niveau du spirituel. Mais comme la plupart des gens ont oublié DIEU, ils cherchent cette perfection dans le monde matériel, c'est-à-dire dans ce qu'ils font, dans leur apparence, dans leurs connaissances, dans leurs possessions, mais tôt ou tard, ils devront se rendre à l'évidence qu'elle est impossible à atteindre à cause des limites matérielles. Selon le dictionnaire, il y a perfection lorsque quelque chose est aussi réussi que possible. Cette réussite dépend toujours des limites de tous et chacun.

Celui qui recherche la perfection dans le monde matériel est rarement heureux et satisfait parce qu'elle n'existe pas à ce niveau.

On croit souvent que le dernier record établi par les athlètes aux Jeux Olympiques est le summum de la perfection. Puis, quelques années plus tard, quelqu'un le dépasse. Les gens se dépassent sans arrêt parce qu'au fur et à mesure qu'ils retournent vers DIEU, vers leur essence divine, ils convergent davantage vers l'illimité. Plus ils sont conscients de leur essence divine, d'être illimités, plus ils peuvent dépasser leurs limites dans le monde matériel.

Il est dit que ce que l'humanité a réussi à atteindre jusqu'ici est une toute petite fraction des grandes possibilités de l'être humain. Les livres qui parlent des grands maîtres nous parlent des personnes ayant une maîtrise totale sur la matière. Elles peuvent marcher sur l'eau, traverser une forêt en feu ou transformer l'énergie instantanément en nourriture, en breuvage ou en argent. Ces personnes sont beaucoup plus près de DIEU, ayant dépassé les limitations du monde matériel. Elles manifestent le grand pouvoir créateur de leur DIEU intérieur.

Nous devons nous donner du temps pour arriver à ces manifestations. Quand Jésus est venu nous montrer les grandes possibilités de l'humain, il nous a dit: "Tout ce que je fais, vous pouvez le faire et encore plus." Voilà pourquoi nous ne pouvons jamais dire que ce que nous venons de faire est le summum de la perfection, d'où l'habitude de nous comparer aux autres. Nous pensons intérieurement: "Comment se fait-il qu'une autre personne peut faire quelque chose que je ne suis pas capable de faire?" Au plus profond de nous, nous savons qu'en devenant conscients de notre grand pouvoir créateur, nous dépasserons sans cesse nos limites.

Pour y arriver, tu dois d'abord commencer par respecter le fait d'avoir des limites. Ensuite, vas-y graduellement lorsque tu cherches à les dépasser. Il est important de te souvenir que nous sommes tous limités sur le plan physique, émotionnel et mental. Aller trop vite serait comme la personne qui, étant capable de soulever une certaine charge, décide le lendemain de lever un poids quatre fois plus lourd. Elle risque fort de se faire très mal physiquement, son corps physique n'étant pas préparé à une telle surcharge. C'est la même chose sur les plans émotionnel et mental. Les personnes qui vivent des situations dépassant leurs limites peuvent très bien craquer émotionnellement ou mentalement et perdre le contrôle complètement.

Cette recherche de la perfection, très courante dans notre monde matériel, a pour effet d'aggraver les peurs. Une personne qui cherche toujours à être parfaite dans ce qu'elle fait, dans ce qu'elle dit, dans ce qu'elle vit, entretient plusieurs peurs, comme la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas être aimée, de ne pas être acceptée, d'être critiquée, d'avoir l'air stupide, d'être incapable, etc. Cette personne a décidé, étant très jeune, que lorsqu'elle serait parfaite, les gens l'aimeraient davantage. Ses peurs motivent donc sa recherche de perfection, et tout ce qui est motivé par la peur n'est jamais bénéfique pour personne.

On peut reconnaître la personne qui recherche la perfection dans le monde matériel, surtout dans le monde physique, aux comportements suivants:

- Elle a beaucoup de difficulté à être flexible.
- Elle est très exigeante envers elle-même.
- Le "il faut" domine sa vie.
- Elle a de la difficulté à déléguer parce qu'elle craint d'être accusée de ne pas être parfaite si elle délègue des tâches et qu'elles ne sont pas bien faites.
- Elle a la critique facile envers les autres et elle-même.
- Elle n'accepte pas de se faire critiquer par les autres.
- Elle a très peur de l'échec.
- Il est difficile pour elle d'accepter de ne pas réussir quelque chose.
- Si elle pense le moins ne pas pouvoir réussir, elle arrête souvent son projet avant d'arriver à la fin. Elle préfère se trouver une bonne raison pour changer d'idée dans ce projet plutôt que de le considérer comme un échec. Elle préfère se faire accroire que quelque chose d'autre est plus important.
- Plus elle a peur de l'échec et plus elle éprouve des difficultés à prendre de nouveaux risques. Elle préfère se baser sur ce qu'elle a appris pour se sentir plus sûre d'elle.
- Elle se sent plus à l'aise d'aller vers des situations qu'elle connaît bien, donc qu'elle peut mieux contrôler, plutôt qu'essayer de nouvelles expériences.

- Elle s'en exige toujours de plus en plus et, pour arriver à se faire un compliment, elle doit être extraordinaire.
- Elle recherche la gratitude et les compliments des autres étant donné qu'il est difficile pour elle de se faire des compliments.
- À moins d'être particulièrement fière de sa performance, elle éprouve des difficultés à recevoir un compliment parce qu'elle ne croit pas au plus profond d'elle-même mériter ce compliment.
- Elle est plutôt portée à croire que les autres sont polis.
- Elle se coupe de son senti parce qu'il lui serait très difficile d'avouer ses malaises et ses problèmes.
- Elle tient à l'image de perfection qu'elle projette.
- Elle a très peur de se faire rejeter dans ce qu'elle fait ou ne fait pas.
- Elle est très souvent portée à regarder tout ce que les autres font et à se comparer sans cesse à eux.

Si tu te reconnais dans ces comportements, tu es sûrement un perpétuel insatisfait. Afin de devenir conscient de ton degré de recherche de perfection dans le monde physique, je te suggère de demander aux personnes qui te connaissent bien, si elles te reconnaissent dans ces comportements.

Ce qui est malheureux dans tout cela, c'est que la personne qui recherche la perfection dans le monde physique accentue son comportement orgueilleux parce qu'elle essaie d'avoir raison en tout, croyant que, quand elle a raison, elle est aimée davantage. Comme elle refoule énormément ses émotions, celles-ci finissent par créer des blocages dans son corps physique, ce qui provoque des malaises ou des maladies. De plus, il est plus que probable qu'elle perde éventuellement le contrôle sur ses émotions, et qu'elle ait des crises de larmes soudaines.

Elle peut avoir aussi des problèmes avec certaines parties flexibles de son corps, les articulations: les chevilles, les genoux, les hanches, les poignets, les coudes, les épaules et le cou. Les problèmes cardiaques sont fréquents parce qu'elle exige beaucoup trop d'elle-même. Elle est aussi une bonne candidate au "burnout" et à la dépression.

Une personne qui se compare beaucoup ressent souvent de l'envie et de la jalousie. Il est bien important de reconnaître que personne sur la planète Terre ne peut avoir tout ce qu'ont les autres, faire ce que font les autres ou être identique aux autres. Chacun agit selon ses capacités, ses possibilités et ses limites. Au lieu d'envier une autre personne, il est tellement plus agréable d'être heureux pour elle. Si tu envies quelqu'un pour quelque chose qu'il possède, et si tu crois que tu en as absolument besoin pour ton bonheur, va le voir et demande-lui conseil sur la façon de te le procurer.

On envie souvent d'autres personnes pour réaliser, après avoir vérifié auprès d'elles, qu'elles ne sont pas aussi heureuses qu'on le croyait. Alors, demande-toi si cette chose te rendra vraiment plus heureux, si elle t'aidera à apprendre à aimer davantage dans ta vie. Les apparences sont souvent trompeuses. On envie les autres alors que les autres nous envient pour d'autres raisons! Les comparaisons sont basées sur les apparences mais lorsqu'on vérifie ce qui se passe derrière les apparences, on reste souvent bien surpris.

Si tu t'es reconnu comme étant perfectionniste dans le "faire" ou le "avoir", il est très important de te donner le droit d'être tel que tu es présentement. Ensuite, accepte le fait que tu ne peux pas être parfait dans le monde matériel et que tout un chacun fait au meilleur de sa connaissance, au moment où cela arrive. Nous sommes tous ici pour vivre des expériences, pour nous observer à travers elles et non pas pour porter des jugements ou comparer nos expériences avec celles des autres. Tu as ton propre plan de vie et chacune des expériences que tu vis a sa raison d'être, tout comme il existe une raison bien particulière aux expériences que vivent les autres. Se comparer n'apporte jamais rien de bon.

Pour régler cette situation, tu peux, en te couchant le soir, faire une rétrospective de ce qui s'est passé dans ta journée en te posant la question: "Est-ce que j'ai fait mon possible aujourd'hui?" Si tu n'es pas satisfait de quelque chose, tu peux te dire que tu aurais pu faire mieux mais avant demande-toi: "Au moment où je l'ai fait, est-ce que je l'ai fait au meilleur de ma connaissance?" Quand nous repensons à une situation après qu'elle ait eu lieu, il est facile de constater que certaines choses auraient pu être faites autrement mais c'est ainsi que nous apprenons.

C'est grâce à nos expériences que l'on peut se dire: "Ah! C'est bien. Je viens d'apprendre qu'il existe une autre façon plus efficace de faire telle chose." Il suffit d'apprendre à travers ce que tu fais plutôt que de ne pas accepter ce que tu as fait. L'erreur est humaine.

Il n'existe pas d'autres façons d'apprendre dans le plan physique qu'en vivant des expériences et en apprenant de tes erreurs.

C'est ainsi que tu avances dans la vie, plutôt que de rester coincé dans une situation parce que tu te critiques. Comme tu es ici sur cette Terre seulement pour apprendre et pour t'accepter inconditionnellement, si tu refuses d'accepter quelque chose, tu auras à le revivre plus tard pour apprendre à l'accepter. Les blocages, à tous les niveaux dans ta vie, sont causés par la non-acceptation. Au lieu de te comparer, tu peux simplement constater qu'une certaine chose s'avère être de telle façon, de sorte qu'il te sera beaucoup plus facile de te donner le droit d'être tel que tu es dans le moment.

Chapitre 14 - Aimer, être aimé - Rejeter, être rejeté

Lorsqu'une telle situation se présente, sache que dès que tu te juges, un sentiment de rejet émerge en toi. Ton mental rejette la partie de toi qui avait besoin de vivre une telle expérience. Imagine un père constamment en train de rejeter son enfant, de lui dire qu'il est incapable d'accomplir quoi que ce soit, qu'il est un bon à rien, qu'il ne veut plus le voir, qu'il le dérange et qu'il aimerait mieux qu'il n'existe plus! Peux-tu imaginer ce qui attend cet enfant, surtout si on lui a enlevé le droit de parler?

Pour contrebalancer le rejet qu'il ressent, il recherchera davantage d'attention de la part de son père car il sait au plus profond de lui que le rejet de son père est contraire aux lois naturelles. Cet enfant risque fort de devenir turbulent et agité, exigeant l'attention des autres par tous les moyens et même bien souvent par des moyens difficiles à supporter par son entourage. Pourquoi? Parce que l'enfant est rejeté et que c'est tout à fait contraire aux lois de l'amour.

Le même phénomène se produit en nous. Nous avons créé mentalement des centaines, voire des milliers de parties en nous. On y retrouve le petit enfant qui a peur, le petit enfant joueur, l'enfant créatif, le petit espiègle, le petit enfant qui veut tout apprendre et qui veut tout connaître, en plus de l'adolescent, l'adulte, la mère, le père et bien d'autres! Chaque croyance mentale que nous avons développée a engendré en nous une personnalité qui lui est propre. Nous pouvons donc être habités à la fois par la dépensière, l'économe, la colérique, celle qui recherche la paix avec son entourage, l'ordonnée et celle qui désire parfois laisser un certain désordre, la travaillante, la paresseuse, la personnalité lente, la personnalité "en quatrième vitesse", etc. L'énumération pourrait s'étendre encore sur plusieurs pages.

Dès que tu te juges, tu pointes du doigt une de tes personnalités en l'incitant à disparaître et en lui faisant sentir qu'elle n'a pas sa raison d'être et qu'elle n'est pas la bienvenue. Tu ne l'acceptes pas du tout et tu ne lui donnes pas le droit d'être là. Dans certains cas, tu agis exactement comme dans l'exemple du père avec son fils.

Plus tu désires qu'une personnalité disparaisse, plus cette personnalité grandit en force, se révolte et insiste pour montrer qu'elle a le droit d'être ce qu'elle veut être, tout comme l'enfant en révolte qui agit exactement de la façon contraire à celle que ses parents recherchent. C'est d'ailleurs ainsi que la plupart des humains se rejettent entre eux.

Il nous est nécessaire de vivre en compagnie d'autres personnes de façon à nous montrer quelles facettes ou personnalités de nous nous rejetons.

Comment? En observant ce que nous rejetons des autres. Rejeter étant le contraire d'aimer, de donner le droit d'exister, le moyen le plus rapide pour qu'une transformation ait lieu est de donner le droit à une de tes personnalités de t'habiter, tout en reconnaissant que c'est toi qui l'as créée même si tu n'es pas d'accord avec sa présence en toi. Lorsque cette partie de toi se sentira acceptée, elle aura envie de collaborer avec toi. Elle recherchera l'harmonie et n'éprouvera plus le besoin de se révolter.

J'ai mentionné à plusieurs reprises qu'aimer est d'être capable de se donner le droit d'être ou encore d'accepter de façon inconditionnelle. Autrement dit, tu t'aimes vraiment lorsque tu te donnes le droit d'être ce que tu es, même si à certains moments ton mental ne te comprend pas ou n'est pas en accord avec tes agissements.

Pour que ton mental soit d'accord ou qu'il comprenne quelque chose, il doit faire référence à des expériences passées, déjà enregistrées dans ta mémoire. Comme toute expérience qui se présente à toi est nouvelle et vécue au présent, elle ne peut pas être comprise en se référant au passé. Le mental, laissé à lui-même, a la capacité de colorer une nouvelle expérience en fonction du passé. Il croit constamment que ce sont les mêmes expériences qui se répètent. Il n'en tient qu'à toi de reconnaître que chaque expérience est unique plutôt que de laisser ton mental te faire croire le contraire, déformant ainsi la réalité du moment présent.

Tu t'es sûrement senti rejeté étant plus jeune, comme la plupart d'entre nous. Dès l'instant où tu éprouves du rejet, tu dois reconnaître que ce sentiment origine d'une croyance. Au moment précis où tu t'es senti rejeté dans ta jeunesse, tu ne pouvais savoir que quelqu'un était ainsi tout simplement en train de t'exprimer une limite et de crier au secours.

Au lieu de donner à cette personne le droit d'être telle qu'elle était et de l'accepter ainsi, tu as décidé qu'elle n'était pas correcte. Tu l'as jugée. Tu as peut-être jugé de la sorte un parent, un professeur ou un(e) ami(e), dont tu t'es senti rejeté, alors qu'en réalité il ne pouvait pas faire plus à ce moment précis.

Le phénomène du rejet a fait grandement partie de la jeunesse de la plupart d'entre nous parce qu'un jeune enfant, en état de dépendance vis-à-vis des adultes est très exigeant. Il ne pense qu'à lui. Aussitôt qu'il n'obtient pas ce qu'il désire, il croit facilement qu'il n'est pas aimé et réagit vivement en conséquence. Cependant, en vieillissant, une personne doit voir à sa maturité affective afin de s'éloigner de l'état de dépendance typique à l'enfance. Sinon, cette personne continuera, à l'âge adulte, à se sentir rejetée aussitôt qu'elle n'obtient pas ce qu'elle veut.

Si tu désires t'en sortir et te diriger vers un bonheur grandissant et une plus grande harmonie intérieure, tu dois admettre que, finalement, le rejet n'est qu'une illusion. C'est tout simplement quelque chose à laquelle tu as décidé de croire. Heureusement, toute croyance peut être transformée.

Deviens conscient de tout ce que tu dis ou penses, c'est-à-dire tes jugements, tes critiques intérieures ou tes condamnations: ils t'aideront à reconnaître si tu vis du rejet. As-tu remarqué à quel point tu t'éloignes d'une autre personne dès que tu commences à la juger, à la condamner? Comme mentionné dans le chapitre sur la comparaison, le fait de penser qu'autrui est supérieur ou inférieur à soi repousse deux personnes l'une de l'autre. L'amour, c'est l'union, c'est de faire un avec l'autre.

En te donnant le droit d'être tel genre de personne, tu donnes automatiquement le droit aux autres d'être tels qu'ils sont.

Je n'insisterai jamais assez sur la nécessité de vivre l'expérience du laisser être pour arriver à savoir profondément ce que donner le droit d'être signifie. Plus une personne a l'impression d'être quelqu'un de bien seulement lorsqu'elle sent et voit que les autres l'aiment, plus elle recherchera à l'extérieur d'elle-même l'amour dont elle a besoin. De toute évidence, cette personne ne se donne pas le droit d'être qui elle est en plus de se juger pour ce qu'elle n'est pas. Elle recherche, voire dépend de l'approbation des autres et a besoin de se sentir réconfortée et sécurisée par l'amour d'une autre personne.

Si tu te rends compte que tu dépends des autres personnes, cette constatation t'indiquera le peu d'amour que tu nourris à ton égard ainsi que le rejet que tu manifestes envers toi-même. Un tel comportement peut entraîner de nombreuses maladies incluant même les maladies cardiaques qui constituent une des plus grandes causes de mortalité dans plusieurs pays. Comme le cœur a un lien direct avec l'amour de soi, plus une personne recherche l'amour dans des sources extérieures, plus elle prend à cœur ce qui se présente à elle et plus elle est apte à se créer une maladie du cœur. Un tel phénomène surgit principalement lorsqu'une personne oublie de mettre de la joie dans sa vie en se donnant le droit d'agir et d'être comme elle le désire véritablement. Elle exige trop d'elle-même, espérant ainsi être aimée davantage.

Pour en arriver à savoir comment tout simplement t'observer de façon à te donner le droit d'être ce que tu es présentement, tu n'as qu'à observer un jeune enfant. L'enfant qui n'a pas encore été trop influencé par le monde des adultes, traduit en paroles tout ce qu'il voit, en toute innocence. Aucun jugement ne transpire de ses mots, mais simplement des constatations. Il demandera, par exemple, à une femme qui a un gros ventre, si elle attend un bébé; à quelqu'un de race noire, pour quelle raison il est si noir.

Un jour, mon petit-fils de quatre ans m'accompagnait en voiture avec Jacques, mon conjoint. Il observait Jacques et tout à coup, avec sa voix toute douce, il fit la remarque que ce dernier n'avait pas beaucoup de cheveux. Cette remarque, sans jugement ni critique, était d'une telle pureté! Pour lui, le fait d'avoir peu de cheveux n'était ni bien ni mal: il ne faisait que constater un état de fait.

C'est cette manière d'être que l'on doit encourager chez les enfants et que les adultes devraient tendre à adopter. Malheureusement, la plupart des adultes agissent tout à fait à l'opposé. Ils apprennent aux jeunes enfants qu'un tel comportement n'est pas poli, qu'ils ne doivent pas dire certaines choses. C'est ainsi qu'un enfant s'habitue très jeune à un code moral basé sur la notion de bien ou de mal, lequel code est fixé par le monde des adultes. L'enfant en vient graduellement à tout censurer et à tout analyser. Il vit ainsi de moins en moins son moment présent et développe des croyances et des peurs.

Te rejeter, c'est te créer une vie d'enfer et, comme tu es la seule personne au monde à détenir le pouvoir de créer ta vie, c'est à toi seul de décider ce que tu veux créer. Désires-tu avoir une vie où tous et chacun se donnent le droit d'être tels qu'ils sont, où tu ne te sens plus rejeté et où tu te donnes la permission d'être tel que tu veux être, ou désires-tu plutôt continuer à vivre davantage d'expériences de rejet? Aucune autre personne sur cette planète ne peut faire ce choix pour toi, excepté toi-même.

Plus tu te juges et te rejettes dans ce que tu fais, moins tu te donnes le droit d'être ce que tu es. Plus tu as peur d'être rejeté des autres, plus tu deviens une personne qui s'accroche aux autres. Plus tu crois que les personnes t'en veulent ou te rejettent, plus tu restes sur la défensive. À la moindre critique, le cœur te descend dans les talons. Tu crois que tout le monde prend plaisir à te critiquer parce que tu interprètes tout commentaire à ton sujet comme une critique désobligeante.

Réalise que si tu te rejettes, c'est que tu te laisses envahir par les croyances mentales que tu as développées.

Donne-toi le droit d'être tel que tu veux être pour le moment, même si tu es en désaccord avec certaines parties de toi et que tu préférerais qu'il en soit autrement. Tu auras la joie de constater les transformations qui en découleront par la suite. Je comprends qu'il soit plus difficile pour une personne vivant du rejet depuis sa tendre jeunesse, d'en arriver à croire qu'elle n'est pas rejetée, qu'elle est acceptée telle qu'elle est. Si elle a constamment entendu ses parents ou éducateurs lui dire qu'elle était de trop, qu'elle était un enfant insupportable, qu'ils auraient préféré un enfant de l'autre sexe, ou encore qu'elle avait le sentiment de "passer en dernier" et que son frère lui était préféré, il sera difficile à cette personne de croire qu'elle est un être spécial et qu'elle a le droit d'être qui elle est. Si ses propres parents ne l'ont pas aimée, comme peut-elle s'aimer elle-même?

Si tu as vécu un tel rejet dès ton jeune âge, c'est un signe probable que le rejet t'accompagne depuis une vie antérieure. Tu es revenu sur Terre en compagnie de parents ayant cette attitude de rejet dans le but de t'aider à devenir conscient de la décision que tu as prise antérieurement et que tu dois régler dans la vie présente.

Ton choix est simple: ou tu continues de croire que tes parents et tous ceux que tu aimes te rejettent et ainsi continuer à vivre la même vie d'enfer que tu vis depuis DIEU seul sait combien de vies, ou tu décides de changer tes croyances en commençant par les accepter telles qu'elles sont.

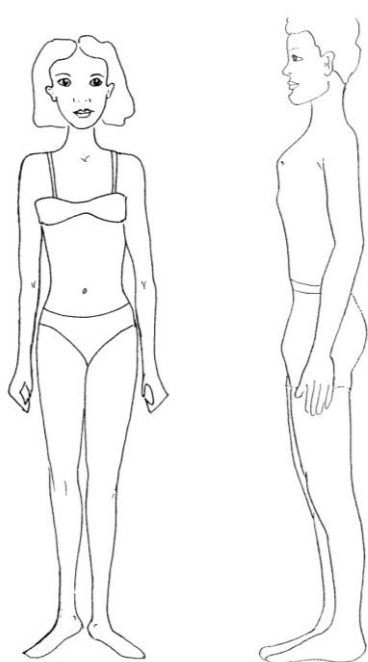
Souviens-toi que tu dois désirer le changement sans le forcer. En forçant, tu admetts que tu n'acceptes pas une situation ou une personne et que tu désires l'éliminer, donc la rejeter. Et rappelle-toi qu'une personne rejetée s'accroche davantage plutôt que de s'éloigner. Ce n'est donc pas le bon moyen à utiliser pour faire disparaître ce que tu ne veux plus.

Tu dois passer par l'étape de l'acceptation de l'état actuel des choses avant que toute transformation ne puisse s'amorcer. Il te faut accepter que présentement tu te rejettes et que certaines parties de toi éprouvent des difficultés à accepter les autres. Quand tu te rends

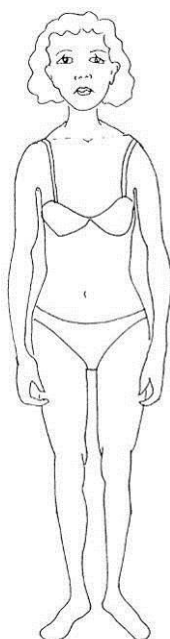
compte qu'une partie de toi emprunte le chemin de la critique et du rejet, ne fais que simplement l'observer au fur et à mesure que tu sens sa présence. C'est la première étape de la transformation: celle de la conscientisation.

Une fois que tu as conscientisé un état quelconque et que tu as vécu ton expérience pleinement, il te sera possible de voir la souffrance en toi qui t'empêche de te donner le droit d'être tel que tu es. Même s'il peut t'arriver de difficilement accepter certaines parties de toi, vis l'expérience de leur donner le droit d'exister. Cette étape est la plus importante en vue d'une transformation durable. Tu ne peux pas en connaître le résultat tant que cette étape n'est pas franchie, car c'est elle qui t'amène à la suivante. Par la suite, la transformation s'effectuera graduellement à ton insu, et tu auras un jour l'agréable surprise de constater que tu te sens de moins en moins rejeté.

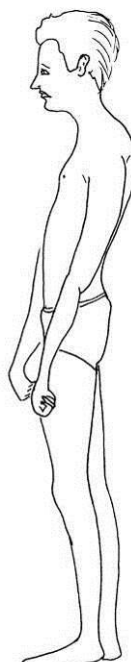
Corps physique selon le masque



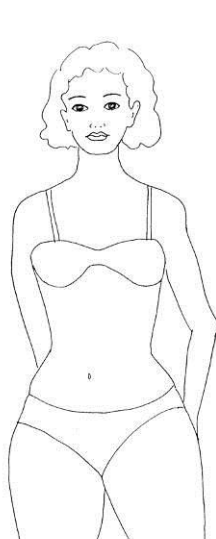
PHYSIQUE DU RIGIDE
(Blessure d'injustice)



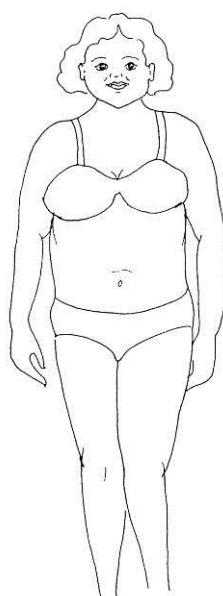
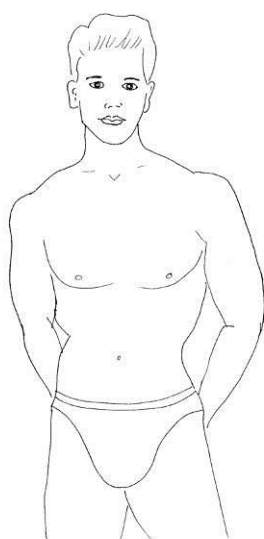
PHYSIQUE DU DÉPENDANT
(Blessure d'abandon)



PHYSIQUE DU FUYANT
(Blessure de rejet)



PHYSIQUE DU CONTRÔLANT
(Blessure de trahison)



PHYSIQUE DU MASOCHISTE
(Blessure d'humiliation)

