



21 jours pour

METTRE L'AMOUR AU COEUR DE VOTRE VIE



JOUR N°1 - QU'EST-CE QUE L'AMOUR ?

Bienvenue dans ce programme 21 jour pour mettre l'Amour au coeur de votre vie. En effet, peu à peu dans mon évolution personnelle je me suis rendue compte que ce n'est pas tant la foi qui déplace les montagnes (même si on reparlera de la foi dans ce programme) que l'amour. Plus j'avance, plus je ressens que l'amour est la force la plus puissante dans l'univers. Mais pour la recevoir, pour la vivre et la diffuser cela demande de la préparation et c'est ce qu'on va faire pendant ces 21 jours.

Mais de quoi parle-t-on déjà ?

En effet, si on y regarde de plus près, on se rend compte que cette histoire d'amour engendre bien des incompréhensions, elle est même la porte ouverte à bien des déviances, tout simplement parce qu'on ne parle pas de la même chose !

Pour nous aider à sortir du paradigme d'un mot, il est souvent utile de regarder ce que l'on dit dans d'autres langues. Et ça tombe bien parce que quand il s'agit d'amour, le grec est d'une aide très précieuse : il existe des tas de nombreux mots grecs qui nous aident à différencier les formes d'amour et cela va nous aider à savoir de quoi on parle quand on parle de cette fameuse « ouverture du coeur » qui n'a rien à voir avec un truc du genre « tout le monde il est beau tout le monde il est gentil », et pas non plus grand chose en comment avec ce que l'on voit (trop) souvent « moi j'ai le coeur ouvert, je suis dans le club des gentils parce que je fais de la méditation », qui n'est rien d'autre que de l'ego spirituel.

Il y a l'amour-appréciation, qu'on appelle *philia* en grec. C'est le lien d'amitié, le lien social. C'est ce que l'on apprécie chez un autre parce qu'on se sent bien avec lui, parce que ses valeurs rencontrent les miennes, etc.

Il y a l'*eros*, qui est le désir. Désir de l'autre, souvent teinté de possession au sens où le désir de l'autre va me permettre d'assouvir ce que je désire pour moi. C'est pour cela aussi que dans l'*eros*, on souhaite que l'autre

corresponde et réponde à nos attentes. Il est donc souvent synonyme de dépendance et de condition : je vais faire ce que tu attends de moi en échange de recevoir ce que j'attends de toi. C'est aussi ce que l'on peut appeler l'amour conditionnel, qui n'est pas uniquement lié au partenariat amoureux mais peut affecter les relations parents-enfants : je t'aime si tu es sage, si tu es poli, si tu as des bonnes notes, si tu es gentil...

Il y a enfin l'*agape*, qui est le mot grec pour l'amour « divin » et « inconditionnel » par opposition à l'amour conditionnel dont je viens de parler. Les philosophes grecs du temps de Platon l'utilisaient dans un sens supposé universel, c'est-à-dire opposé à un amour personnel. C'est aussi le mot employé tout au long du Nouveau Testament (rédigé en grec par ses différents auteurs), pour la qualité d'amour totalement désintéressé dont Dieu seul est capable, mais qu'il propose de donner à ses disciples par le Saint-Esprit. Voici la définition qu'en donne Jean-Yves Leloup dans son ouvrage *L'échelle des états amoureux* : « l'amour qui fait tourner la terre, le coeur humain et les étoiles, c'est l'Amour qui aime en moi ». J'ai envie de rajouter « c'est l'amour qui aime à travers moi ». Je suis d'ailleurs intriguée par cette expression « c'est l'amour qui fait tourner le coeur humain », comme s'il n'y avait qu'un seul coeur humain, commun à tous. Intriguée car c'est exactement la définition que je donne à l'Esprit, à Dieu, c'est-à-dire à cette dimension spirituelle qui nous unit tous, humains, animaux, végétaux, minéraux...



Agape : l'amour qui fait tourner la terre, le coeur humain et les étoiles, c'est l'Amour qui aime en moi.

Jean-Yves Leloup, *L'échelle des états amoureux*.

Toujours dans son *Echelle des états amoureux*, Jean-Yves Leloup parle d'une autre notion d'amour : « *charis* », l'amour célébration, qui est traduit en français pas « grâce ». *Charis* désigne pour lui la pure joie d'aimer, c'est ce

que l'on ressent quand on dit quelque chose comme « je t'aime parce que je t'aime ».

Pour moi, quand on parle d'être d'amour, il s'agit d'un être aimant avec ces deux qualités d'amour : *agape* et *charis*. Regarder la vie avec les yeux de l'amour, ou avec les yeux du coeur, placer l'amour au coeur de sa vie, c'est regarder la vie avec un mélange de *charis* et d'*agape*. Ouvrir son coeur à la vie, c'est vivre en *charis* et *agape*.

Et c'est ce que nous allons faire pendant ces 21 jours, nous rapprocher de cette dimension.

Ce qui peut être utile quand on veut se rapprocher de quelque chose, c'est de se rendre compte quand on s'en éloigne.

Pour terminer sur cette tentative de définir ce qu'est l'amour qui correspond à cette expression « être d'amour », je voudrais dire ce que n'est pas un être d'amour.

Vous n'êtes pas dans votre dimension « être d'amour » quand :

- vous faites les choses à la place de l'autre. Ce faisant, vous ne faites pas confiance à cet amour qui fait tourner la Terre et les étoiles puisque vous ne faites pas confiance à la Vie ni à cette personne ni à ses ressources pour faire ce qu'elle a besoin de faire ou d'accomplir.

vous faites les choses pour l'autre avant de faire les choses pour vous.

- Quand vous faites passer l'autre avant vous, avant vos propres besoins, de telle sorte qu'il n'en reste pas assez pour vous (pas assez de temps, pas assez d'énergie, pas assez d'argent...), vous n'êtes pas dans l'amour parce que vous ne vous aimez pas suffisamment et vous ne vous respectez pas. *Charis* et *agape* s'appliquent à l'ensemble de la vie, vous y compris.

- vous êtes dans le « faire par amour » parce que vous êtes doué pour un truc, parce que vous le faites bien, et donc que vous trouvez ça normal d'apporter cette valeur ajoutée au monde, mais que vous négligez de le faire aussi par amour pour vous. Encore une fois, *charis* et *agape* s'appliquent à l'ensemble de la vie, vous y compris.

Pour ouvrir chaque jour un peu plus grand les portes de votre coeur, je vous propose la méditation *Charis & Agape*.

JOUR N°2 - POURQUOI L'AMOUR DE SOI C'EST IMPORTANT ?

Oui, tiens ça c'est vrai, pourquoi c'est important ?

Je ne sais pas pour vous, mais moi j'ai grandi dans une famille où l'on apprenait que ce qui était important, c'était d'aimer l'autre. Que ça, c'était bien. Et qu'à l'inverse, s'occuper de soi, s'écouter, penser à soi, ça, c'était être « égoïste ». Bref, s'aimer soi, c'était mal.

En même temps, au catéchisme on m'apprenait qu'il fallait « aimer son prochain comme soi-même ». Cela me semblait un peu étrange de ne pas s'aimer soi et ensuite de devoir « aimer l'autre comme soi-même », mais à l'époque, je n'ai pas posé de questions. Comme beaucoup de petites filles, je faisais ce qu'on me disait.

Contradiction : si on aime l'autre comme soi-même mais qu'on ne s'aime pas alors on n'aime pas l'autre. Oui oui, je sais, écrit comme ça, ça peut paraître complètement logique, et pourtant, combien de fois vous êtes-vous fait passer après l'autre, sans aucune considération ni aucun regard pour ce que vous pouviez ressentir ou penser, soi-disant « par amour ».

Croyez-vous vraiment que l'Amour est respecté lorsque vous ne vous respectez pas ? Croyez-vous vraiment que vous respectez l'autre quand vous ne vous respectez pas ?

L'amour ne connaît pas de séparation. L'amour, c'est l'amour. Il n'y a pas d'un côté l'amour de soi, et de l'autre l'amour d'autrui. L'amour est dans notre cœur, ou il ne l'est pas. Si à un moment donné on croit que l'on doit choisir entre l'amour de soi et l'amour d'autrui, c'est que nous sommes dans la séparation.

Et c'est bien ce sentiment de séparation qui pose problème, en réalité.

Croyez-vous vraiment que l'Amour est respecté lorsque vous ne vous respectez pas ?

Croyez-vous vraiment que vous respectez l'autre quand vous ne vous respectez pas ?



J'assistai en juin 2019 à une conférence de Neale Donald Walsch, l'auteur de Conversations avec Dieu et il développait l'idée suivante, qui m'a beaucoup marquée : nos vrais problèmes ne sont ni politiques, ni économiques, ni religieux, ni militaires. Ils sont spirituels. Je pense qu'il a raison.

Pourquoi est-ce que je dis ça ?

Peut-être faut-il revenir d'abord sur ce qu'est la spiritualité, Dieu et l'amour.

La spiritualité, c'est le fait de croire qu'il existe « autre chose » que la réalité immédiatement perceptible par les sens. Qu'il existe une force qui relie et unit tout ce qui est, le vivant et l'inanimé, le matériel et l'immatériel.

Dieu tel que je le comprends et que je le vis au quotidien est à la fois Tout, en tout et partout. En mettant ma conscience sur cette force de vie, j'ai aussi découvert qu'elle est avant tout une force d'amour. Une force d'amour qui est en chacun de nous, qui est notre nature profonde même, qui est en quelque sorte notre ADN véritable et qui cherche à guider chacune de nos pensées, chacune de nos paroles et chacune de nos actions si nous voulons bien l'écouter, la laisser faire.

Et pourtant, il est tellement facile de passer à côté, dans notre monde qui se caractérise par la dualité. Dualité signifie « caractère de ce qui est double en soi ». Cela veut dire que cohabitent en nous deux manières opposées de considérer la vie, issues pourtant de la même réalité. Nous faisons l'expérience de la vie qui nous entoure grâce à notre intelligence mentale qui qualifie et quantifie, donc sépare. C'est ainsi que je peux voir la table qui est devant moi, les arbres dans le paysage, mon chat, et que j'entre en

relation avec les autres personnes, que je perçois comme séparées de moi. C'est la réalité immédiatement perceptible par les sens. Mais il y a aussi ce « champ qui unifie », dont nous faisons parfois l'expérience, lorsque nous observons les synchronicités, lorsque nous recevons un « flash », lorsque nous prions ou méditons. A ce moment-là, on ne se sent plus dans la séparation, mais dans l'unité. A ce moment-là, nous ressentons cette force d'amour qui unit. A ce moment-là, nous faisons l'expérience du divin, l'expérience de notre nature à la fois humaine et divine.

Si l'on regarde de plus près, c'est très paradoxal car c'est aussi par le biais de notre mental que nous faisons ces expériences d'unité. Eh oui, c'est parce que le mental sépare qu'il peut unifier : ce n'est que par l'intermédiaire du mental que nous vient la conscience.

Nous pouvons dès lors raisonner à partir de la séparation qui fait mal, qui fait peur et qui met l'accent la différence. Souffrance de la séparation avec la mère, souffrance de la relation avec l'autre quand on se sent seul, incompris ou mal-aimé, souffrance sur la séparation d'avec la matière.

Nous pouvons aussi raisonner à partir de la séparation qui réunit. C'est aussi cette séparation qui permet l'émerveillement, l'extase. Ce n'est que parce que je suis séparée que je peux admirer ou faire l'expérience de la beauté, que ce soit d'une oeuvre d'art ou d'un coucher de soleil. Ce n'est que parce que je suis séparé.e que je peux faire l'expérience de l'union avec l'autre, de l'intimité, de l'amitié, de l'amour, de la communion et vivre l'extase de la communion d'esprit, l'extase du corps physique dans l'union des corps.

C'est parce que nous raisonnons sur cette séparation-souffrance que nous croyons qu'il faut choisir entre amour de soi et amour de l'autre. C'est parce que nous avons engrammé cette séparation-souffrance dans nos coeurs que nous co-créons un monde où trois humains sur dix n'ont pas la possibilité de boire à leur robinet, un monde où les toilettes sont un luxe pour 2,5 milliards de personnes, un monde où un enfant de moins de 5 ans meurt de faim toutes les 11 secondes.

Si je considérais l'autre depuis ce qui nous unit et non depuis ce qui nous sépare, jamais cela ne serait possible. Comme le disait Neale Walsch dans sa conférence, le vrai problème n'est pas le choix de nos modèles

économiques, industriels, politiques, religieux qui créent cette réalité. Ces derniers ne sont que la résultante de ce paradigme de séparation. Nous n'avons pas à faire d'autres choix économiques, industriels, politiques ou religieux à faire. Le seul choix que nous ayons à faire est celui de renverser notre paradigme de peur pour choisir un paradigme d'amour.



Le seul choix que nous ayons à faire est celui de renverser notre paradigme de peur pour choisir un paradigme d'amour.

Si je voyais vraiment l'autre comme un autre moi-même, si je l'aimais comme je m'aime, si je ressentais l'autre comme un réel *alter ego*, si nous nous sentions faits de cette même force de vie et d'amour, au lieu de se voir différents, alors je ne pourrais certainement ni tuer l'autre, ni même le critiquer ou le dénigrer, encore moins le laisser l'autre dormir dehors, ni mourir de faim, ni sans eau potable ni même avoir un salaire horaire différent du mien. Il me serait facile, logique, évident même, sans discussion possible, de lui donner la moitié de mon manteau alors que je n'en n'ai qu'un.

Le Royaume des Cieux, ce Paradis dont parle la Bible, est à l'intérieur de nous et nulle part ailleurs. Nous le créerons à l'extérieur de nous en agissant à l'intérieur de nous, en extirpant la peur de nos coeurs, afin de laisser Dieu y faire enfin sa demeure.

Et c'est pour cela qu'à mon sens, dès lors que vous faites passer l'amour de l'autre avant vous, interrogez-vous si vous êtes vraiment dans l'amour.

De la même manière, ce que nous pourrions prendre comme des injonctions bibliques (Luc, 6 : 30 - Si quelqu'un prend ton manteau, ne l'empêche pas de prendre encore ta tunique) sont la résultant d'une conscience de non un point de départ. C'est parce que l'on met l'amour dans son coeur qu'on est capable de considérer l'autre comme un *alter ego* et non parce qu'on offre ce qu'on a sans penser à soi (donc sans s'aimer vraiment, donc sans vraiment aimer, donc sans vraiment aimer l'autre) que l'on devient capable d'amour.

C'est pour ça qu'il convient vraiment d'interroger son coeur pour agir, notamment lorsque vous sentez que vous êtes partagé entre amour de soi et amour de l'autre : que ferait l'Amour aujourd'hui ? Suis-je dans l'unité ou la séparation ? Comment puis-je servir l'Amour le mieux possible ?

Bien s'aimer, ça commence par quoi ?

Bien s'aimer, c'est être en lien avec soi, en relation avec soi et cela demande de se connaître soi-même. Je vous invite donc à profiter de ces 21 jours pour :

- Lister ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas
- Être attentif.ve aux rythmes de sommeil et de nourriture qui vous conviennent vraiment
- Clarifier ce qui vous met en joie
- Prendre conscience de ce qui vous rend triste, en colère, vous plonge en basse fréquence
- Regarder quelles sont vos 5 meilleures relations
- Décider de votre mission de vie, ce que vous aimez apporter aux autres

Définir tout ceci va vous permettre de mettre encore plus de ce que vous avez dans votre vie et d'enlever ce qui ne vous correspond pas, ou plus. Tout ceci va nourrir l'Amour en vous.

JOUR N°3 - RECONNAÎTRE SES QUALITÉS

Voici aujourd'hui quelques exercices pratiques pour cultiver l'amour de vous.

On commence tout de suite avec quelque chose de fondamental pour s'aimer soi-même, même si ça n'est pas la partie la plus facile : reconnaître ses qualités.

Je suppose que vous aurez compris ici qu'il ne s'agit pas de l'exercice de la grenouille qui veut se faire plus grosse que le boeuf mais d'un véritable exercice d'humilité. En effet, l'humilité n'est pas trop une notion qui a la cote, parce qu'elle est généralement associée à quelque chose comme « se mettre plus bas que terre ». Au contraire, l'humilité c'est reconnaître ce qui est. Reconnaître là où on n'est pas bon, d'une part : ça ne sert à rien de se raconter des histoires, vaut mieux laisser notre place à quelqu'un de compétent là où on ne l'est pas. L'humilité, c'est donc AUSSI reconnaître là où on est bon et là où on est vraiment bon. Parce que c'est aussi avec ces qualités, une fois qu'on les aura reconnues, qu'on pourra non seulement s'aimer et oser les exprimer, mais aussi aider les autres qui n'ont pas ce talent-là (parce qu'ils en ont d'autres, tout simplement).

5 beaux souvenirs qui me mettent en joie :

- la naissance de ma fille et comment je me suis laissée traverser par la vie.

5 qualités que j'ai (avec des phrases qui commencent par « je ») :

- Je suis généreuse
- Je suis emphatique

5 parties de mon corps que j'aime :

- J'aime mes yeux
- J'aime mes jambes

5 talents que je me reconnais :

- Je suis bien organisée
- Je suis une bonne thérapeute

5 belles choses que l'on dit de moi :

- On dit que je suis boostante, que je galvanise ceux qui m'écoutent

5 occasions où je me suis épatée :

- Le jour où j'ai rompu calmement avec un homme qui me disait que je n'étais qu'une thérapeute de merde
- Le jour où je suis restée dans ma lumière quand des clientes ont menacé de porter plainte contre moi. Quelles belles qualités avez-vous pu mettre en lumière ?

Vous en avez pris conscience, super ! Mais vous pourriez peut-être aller encore plus loin aujourd'hui pour vous les approprier pleinement.

Voici quelques pistes :

- appeler votre meilleur.e ami.e pour lui faire part de cette découverte et lui demander de vous donner des exemples de chacune de vos qualités
- vous faire un marque-page en écrivant ces qualités dont vous êtes fier.e
- vous regarder dans la glace tous les matins en nommant ces qualités et en commençant par « je suis »
- vous mettre des post-its à des endroits stratégiques de votre maison (ou de votre bureau si vous en avez encore un) avec ces qualités
- lister vos qualités et trouvez pour chacune 3 exemples où vous avez mis en oeuvre ces qualités dans votre vie. Ecrivez ces exemples noir sur blanc et relisez-les régulièrement (une fois par semaine est un bon rythme).

Je vous souhaite de bons moments en compagnie de votre lumière.



JOUR N°4 - JE ME DONNE DE L'AMOUR

Vous pouvez appliquer la technique du miroir et vous regarder dans la glace tous les matins en disant « je m'aime » ou en vous montrant du doigt en disant « eh toi, je t'aime ».

Mais je ne résiste pas au plaisir de vous donner mon truc préféré à moi.

Je me centre sur mon coeur et je laisse l'amour monter en moi, comme une sorte de sentiment chaleureux qui m'envahit peu à peu. En d'autres mots, je décide de ressentir de l'amour. Et puis je m'envoie à moi-même cet amour.



Avez-vous pris votre rendez-vous d'amour avec vous-même aujourd'hui ?

Je sais qu'au début, ce n'est peut-être pas facile, alors si vous ne parvenez pas ressentir de l'amour en vous et pour vous « comme ça », vous pouvez essayer ceci :

- vous remémorer des moments, des souvenirs, des situations où vous avez ressenti de l'amour et « transférer » ce sentiment vers vous
- vous prendre mentalement dans les bras et vous dire « je t'aime » (plein de fois)
- penser à des personnes que vous aimez (vos enfants, votre conjoint.e, des amis proches...), ressentez l'amour que vous avez pour elles et comme expliqué plus haut « transférer » ce sentiment vers vous.

Je ne dis pas que vous ne réussirez pas du premier coup (d'ailleurs, c'est très rare dans la vie qu'on arrive à bien faire quelque chose qu'on n'a jamais fait avant) alors entraînez-vous ! Croyez-en mon expérience : cela guérit bien des blessures émotionnelles et/ou psychiques.

Je vous souhaite de bons moments d'amour de vous.

JOUR N°5 - JE PRENDS SOIN DE MOI

Voici 3 manières très simples de prendre soin de soi.

1. Prendre soin de son corps

Chouchouter son corps : massage, auto-massage, hammam, sauna, courir, marcher, danser, chanter, bain aux huiles essentielles, épilation. Attention, ce dernier point n'est pas un diktat : uniquement si cela correspond à quelque chose vous fait du bien !!! Prendre soin de son corps, c'est aussi être attentif à ses besoins : nourriture et sommeil, par exemple. Donnez à votre corps la nourriture qui lui fait du bien, en quantité comme en qualité. Pensez aussi aux nourritures émotionnelles : mangez des chips et du chocolat si vous en avez envie ! Au lieu de céder aux modes, apprenez à reconnaître ce dont vous avez vraiment besoin en quantité et qualité de nourriture. Soyez attentif.ve au sommeil que votre corps réclame : êtes-vous couche-tôt, couche-tard, lève-tôt, lève-tard, avez-vous besoin d'une sieste ?

2. Penser à soi, prendre du temps pour soi

Beaucoup de femmes, beaucoup de mamans ont une drôle d'habitude : elles font toujours passer les autres en premier, elles se mettent en bas de la liste, là où en général il ne reste rien. Il n'y a plus d'énergie pour faire ce qu'elles aiment. Il ne reste plus d'argent pour leur activité, ni le massage qui leur ferait du bien, encore moins pour le petit cadeau qu'elles avaient prévu de se faire à la fin du mois. Il n'y a plus de temps pour se poser, pour se reposer, pour boire un café tranquille en terrasse, pour prendre un bain moussant. Et elles appellent ça « prendre soin des autres ». Jusqu'au burn-out. Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, rappelez-vous les consignes de sécurité en avion : mettez d'abord votre masque à oxygène et ensuite mettez le sien à votre enfant. Vous pouvez bien mieux vous occuper des autres lorsque vous êtes en sécurité. C'est valable dans l'avion mais dans la vie de tous les jours aussi : il n'y a que si votre réservoir émotionnel est rempli (de plein de bonnes choses pour vous) que vous pourrez aimer et être vraiment disponible pour ceux qui vous entourent.

Mon truc : faites-vous un cadeau
chaque mois, dès que votre paie
arrive (pas à la fin du mois).
Un « vrai » cadeau !
La paire de chaussures parce que
l'autre est fichue ça ne compte pas !



3. S'accepter (vraiment)

Je ne sais pas trop pourquoi, nous avons tendance à focaliser sur ce qui ne va pas chez nous, plutôt que de se focaliser sur ce qui va bien. Mais en fait, si, je sais pourquoi. Nous recevons, en moyenne, au quotidien, à peu près 8 marques d'attention négative pour 2 marques d'attention positive. Cela signifie qu'en règle générale, on va pointer 8 fois du doigt ce que je ne fais pas bien pour 2 fois ce que je fais bien. La psycho-pédagogie nous apprend que nous renforçons ce sur quoi nous nous centrons. Plus vous allez porter attention sur quelque chose et plus vous allez le renforcer. C'est valable aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte. A 20 ans, un jeune adulte a reçu de 22 à 28000 heures de marques d'attention négative ! Donc forcément, c'est normal que vous fassiez cela vous aussi : vos circuits neuronaux sont câblés comme ça. Il est donc nécessaire de se rééduquer. Et cela peut prendre du temps. Mais chaque jour est le bon moment pour commencer.

Tout d'abord, vous pouvez cesser de culpabiliser : c'est votre histoire qui vous a façonné ainsi. N'importe quelle personne ainsi exposée à autant de marques d'attention négatives que vous l'avez été réagirait de la même façon. Mais maintenant, que décidez-vous ? D'en rajouter à tout ce qui vient de l'extérieur ou bien d'inverser la tendance en vous donnant à vous-même des marques d'attention positives, jusqu'à ce que (et même encore après), elles fassent tâche d'huile autour de vous ?

Voici quelques trucs que vous pouvez tester :

- Chaque matin, en même temps que vous vous brossez les dents ou les cheveux, ou les deux, dites-vous tout le bien que vous vous pensez de vous. Faites-le si possible à haute voix.
- Faites la liste de toutes les difficultés que vous avez eu à surmonter et l'ingéniosité, le courage, la débrouillardise ou toute autre qualité dont vous avez dû faire preuve pour les surmonter. Soyez fier.e de vous ! Félicitez-vous !
- Entraînez-vous à vous traiter comme vous traitez les gens que vous aimez. Et traitez-vous comme vous aimeriez que les autres vous traitent. Si vous vous maltraitez (en vous culpabilisant, en pensant que vous n'êtes pas à la hauteur, en n'osant pas prendre votre place...), il n'y a aucune raison que les autres n'en fassent pas autant.

Prenez bien soin de vous !

JOUR N°6 - SE SIMPLIFIER LA VIE EN 3 QUESTIONS

Je ne sais pas si vous avez remarqué un truc, mais plus nous possédons de choses, plus nous encombrons notre vie de manière générale, plus il faut s'en occuper. Plus notre maison regorge d'objets, plus il faut les ranger, les nettoyer, ce qui prend du temps. Plus nous avons de relations (notamment toxiques), plus cela nous demande de l'énergie. Plus nous avons d'activités, de loisirs, de divertissement, moins nous avons de temps pour ce qui est nous est vraiment essentiel. Plus nous dépensons d'argent de manière inutile, moins il nous en reste pour ce qui est important.

A ce sujet, j'ai lu il y a quelques années un ouvrage qui m'a beaucoup marquée. Il s'agit de *L'art de la simplicité*, écrit par Dominique Loreau. L'art de la simplicité est la recherche de ce qui va me rendre véritablement heureux, matériellement. L'auteur nous propose de revisiter notre vie et d'aligner nos achats et notre mode de vie sur la trilogie : utile, beau et durable. Un salutaire guide anti-gaspillage qui invite à se recentrer sur soi, sans se renier. C'est grâce à ce livre que j'ai commencé à faire le tour de tout ce que possède, deux fois par an. Et tout ce dont je ne me suis pas servi depuis un an, je m'en débarrasse. Soit je le donne, soit je le vends, soit je le jette (s'il est inutilisable et que je n'ai pas pris le temps de le réparer, c'est que cet objet ne m'est pas si indispensable que ça). Il me reste l'essentiel et c'est reposant pour les yeux et ça demande beaucoup moins de temps de rangement et d'entretien.

C'est une véritable hygiène de vie que j'ai adaptée à tout le reste dans ma vie : les relations, les activités, le professionnel. Pour tout ce qui est dans ma vie, je me pose les questions suivantes :

- est-ce que cela me fait plaisir ?
- est-ce que cela nourrit mon coeur, mon âme ?
- est-ce que cela donne du sens à ma vie ?

S'il y a un oui à l'une des 3 questions, ça reste. S'il y a 3 non, cela n'a pas sa place dans ma vie.

Là encore, cette notion vous semble peut-être éloignée de l'amour de soi, alors je vous invite simplement à faire l'essai en vous posant ces 3 questions simples et vous verrez.

Combien de fois avez-vous éteint la télévision en vous disant « bof, finalement ce film n'était pas si terrible ». En réalité, cette activité vous a éloigné de vous, de qui vous êtes vraiment et a pris 2 heures de votre temps, que vous auriez pu employer à quelque chose qui contribue à satisfaire les désirs de votre coeur. Moins vous avez de temps et d'énergie à dépenser dans ce qui ne vous ressemble pas, plus vous en avez pour vous chérir.

JOUR N°7 - CHÉRIR LES DÉSIRS DE SON COEUR

Il est écrit « En Dieu, mets ta joie et il comblera les désirs de ton coeur. »

OK. Mais comme toutes les Ecritures qui semblent simples et faciles à comprendre, les choses sont plus complexes qu'il n'y paraît. Comment mettre cela en pratique facilement ?

La personne que notre coeur nous enjoint d'être, c'est la personne qui sait répondre à la question suivante :

Qu'est-ce que je fais semblant de ne pas savoir ?



Déjà, qu'est-ce que ça veut dire « les désirs de mon coeur » ? Est-ce que cela veut dire que l'on peut se tromper de désir ?

Eh oui ! Se tromper de désir c'est par exemple vouloir faire une carrière pour que nos parents soient fiers de nous alors que ce n'est pas notre objectif ou encore vouloir une belle voiture qui épaterait les voisins.

Un désir de notre coeur, c'est un désir profond et intime, qui correspond à qui on est vraiment. C'est un désir que l'on est déjà content de ressentir car il est l'émanation de qui on est, il nous permet d'entrer en contact avec notre personnalité et de l'exprimer. Le mouvement va de l'intérieur vers l'extérieur. C'est en quelque sorte quelque chose que l'on a envie d'offrir au monde.

Un désir du coeur, ce n'est pas un désir que l'on a parce que sa satisfaction nous donner le sentiment d'être meilleur, le sentiment d'avoir de la valeur, voire même le sentiment d'exister tout court. Dans ce cas de figure, c'est l'inverse, le mouvement est de l'extérieur vers l'intérieur. Comme on ne sent

pas assez nourri de l'intérieur, comme on se sent vide en soi, on va chercher à l'extérieur de quoi nous nourrir. Un tel désir vient de notre volonté de nourrir notre identité parce qu'en elle-même on ne la ressent pas. Mais en réalité c'est une illusion car ça ne fonctionne pas. Vous ne pouvez pas renforcer votre identité qui est du domaine de l'être par un objet, qui est du domaine de l'avoir. C'est d'ailleurs pour ça que ce type de désir est sans fin, car c'est comme arroser du sable. On a envie d'un truc, on l'obtient et on a tout de suite envie d'un nouveau truc. Et on a beau être entouré de belles choses, on ne parvient pas à s'en satisfaire.

De plus, si le désir n'est pas un désir de notre coeur, c'est-à-dire un désir profond et intime, qui correspond à qui on est vraiment, il n'a aucune chance de se réaliser, tout simplement parce qu'on ne pourra pas mettre l'énergie nécessaire pour le créer dans sa vie.

Pour revenir au texte, « En Dieu, mets ta joie et il comblera les vœux de ton coeur » : si on regarde bien, les désirs de notre coeur n'ont en quelque sorte pas besoin d'être réellement comblés puisque le simple fait de les désirer nous met déjà en joie. Et c'est là, bien évidemment, un terreau extrêmement fertile pour les voir se réaliser.

Et si on veut aller encore plus loin que la joie de ressentir nos désirs du coeur, il nous suffit de faire des choses qui nous mettent en joie. Et là, on arrose le terreau déjà fertile. Les graines de nos désirs peuvent alors germer et la récolte est proche...

C'est pour cela que je vous invite aujourd'hui à clarifier les désirs de votre coeur, à partir de votre joie. C'est la première étape.

Je vais vous donner une question en or, une question à laquelle seul votre coeur peut répondre. Nos parents, l'école, les institutions, le monde du travail, la société de loisirs et de divertissement, la culture dans laquelle nous baignons depuis notre enfance ont tous des idées sur ce qui est le mieux pour nous. Mais ce n'est pas cela, les désirs de notre coeur, ce n'est pas cela la personne que notre coeur nous enjoint d'être.

La personne que notre coeur nous enjoint d'être, c'est la personne qui sait répondre à la question suivante :

Qu'est-ce que je fais semblant de ne pas savoir ?

Prenez un temps pour répondre par écrit à cette question. La personne que notre coeur nous enjoint d'être arrête de prétendre ne pas savoir ce qu'est vraiment son désir de coeur.

Deuxième étape : je chéris les désirs de mon coeur comme des amis précieux. Cela signifie que j'y pense chaque jour, je leur donne du temps, de l'attention, de l'amour, de l'énergie. Et je les mets en oeuvre.

Cela pourrait se résumer par la phrase suivante. « Fais quelque chose pour laquelle ton « moi du futur » te dira merci. C'est la troisième étape. Celle qui permet vraiment à Dieu de t'aider à combler les désirs de ton coeur.

JOUR N°8 - JE DONNE DU TEMPS À CE QUI ME REND HEUREUX.SE

Comme vous avez fait la liste de vos qualités, je vous invite maintenant à faire une autre liste. La liste de tout ce qui vous apporte du bonheur et de la joie. Pourquoi ? En accordant du temps à faire ce qui vous donne du bonheur, vous vous nourrissez en profondeur, vous nourrissez votre être. Quelle merveilleuse façon de se donner de l'amour, non ?

D'ailleurs, connaissez-vous le lien qui existe entre le temps, le bonheur et votre tiroir à petites culottes ? C'est tout simple : ce qui nous rend heureux, c'est ce à quoi nous occupons notre temps. Pour les petites culottes, il faut lire un peu plus loin.

Pfiou ! Je sais que ces petites phrases toutes simples (et c'est pour ça que je les adore) sont le genre de vérité qui nous font l'effet d'une bombe dans notre vie. Mon bonheur dépend uniquement de ce à quoi j'occupe mon temps ? Oh là là, mais quand je regarde bien, à quoi j'occupe vraiment mon temps... A tout un tas de trucs qui ne me rendent pas heureux...

La phase qui suit ce genre de prise de conscience, c'est « bon ok, mais maintenant je fais comment pour changer les choses ? ». Pas de panique, mettre du bonheur dans son emploi du temps ça s'apprend !



Mettre du bonheur dans son emploi du temps ça s'apprend !
Notez chacune de vos activités avec des étoiles :
1 étoile c'est bof, 5 étoiles vous adorez.
Supprimer le plus d'activité 1 à 3 étoiles et mettez le plus possible d'activités 4 et 5 étoiles dans votre vie.

Les gens me demandent souvent : mais comment tu fais pour gérer ton entreprise en étant toute seule avec ta petite fille ? La réponse est tout aussi simple. Je me suis créée une vie sur-mesure.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez en faire tout autant. Parce que la vie c'est comme un tiroir à petites culottes. Si vous savez gérer votre tiroir à petites culottes, vous savez gérer votre vie. Qu'est-ce que je veux dire par là ? Il arrive un moment où vos vieilles culottes ne vous vont plus : elles sont usées ou trop petites parce qu'elles ont rétréci (ou qu'on a pris quelques kilos) ou trop grandes parce qu'elles se sont détendues (ou qu'on a perdu quelques kilos). Donc vous les jetez. Ou alors vous avez simplement envie de nouvelles petites culottes plus colorées, avec plus de dentelles ou au contraire plus simples, simplement parce vous avez changé et que c'est vachement important dans la vie d'avoir des petites culottes à son image ;-)

Donc vous rentrez du magasin avec vos nouvelles petites culottes. Et qu'est-ce que vous faites ? Vous jetez les anciennes parce que sinon il n'y a plus de place dans le tiroir.

Eh bien la vie, c'est exactement la même chose ! Tout ce qui est dans votre emploi du temps et qui ne correspond pas à 100% à la vie qui vous ressemble doit être jeté et remplacé par ce qui vous tient à coeur. Tout ce qui satisfait les désirs de vos parents mais qui ne sont pas vous à 100% : poubelle ! Tout ce qui fait bien devant vos collègues de boulot mais vous emm... profondément : poubelle ! Tout ce qui répond aux injonctions de bonheur de la société qui nous entoure mais sont de l'ordre du plaisir éphémère : poubelle !

Une fois que ça c'est fait, vous pourrez commencer à vous organiser, à prioriser les choses, à avoir une organisation au top qui vous permet d'avancer sur vos différents projets dès que vous avez 10 mn devant vous, tout en laissant du temps libre pour les imprévus et du temps de cerveau disponible pour ce qu'il y a de meilleur (mais auquel on n'avait pas pensé tellement on a le nez dans le guidon). En d'autres mots, la sérénité.

Oui, mais comment développer une attitude calme et posée face à l'inattendu, comme concilier l'imprévu avec ce qui est vraiment important pour nous, comment rester centré sur les projets qui nous tiennent à coeur quand les problèmes s'accumulent ? Cela peut vous sembler insurmontable, mais tout ça, ça s'apprend : il s'agit d'apprendre à gérer d'abord ses priorités et ensuite les choses qui nous tombent sur le coin de la figure sans crier gare. Ne laissez jamais l'urgence vous écarter de l'essentiel. C'est la

deuxième phrase magique à retenir : d'abord on fait l'essentiel et ensuite on gère les urgences. Si vous faites l'inverse, vous n'aurez jamais de temps pour l'essentiel...

Et vous, quel sont vos essentiels ?

Voici comment procéder pour les reconnaître.

Faites cet exercice sur une ou deux semaines.

Créez-vous un agenda avec la possibilité de noter tout ce que vous faites dans votre journée, idéalement quart d'heure par quart d'heure. Puis vous notez chacune de ces activités avec des étoiles : 1 étoile c'est bof, 5 étoiles vous adorez.

L'étape suivante consiste à supprimer le plus d'activité (et relations aussi d'ailleurs) 1 à 3 étoiles et à mettre le plus possible d'activités 4 et 5 étoiles dans votre vie.

Amusez-vous bien !

JOUR N°9 - L'AUTRE, CE FORMIDABLE MIROIR

Pour bien comprendre les autres, et mieux les aimer (même quand ils nous agacent très fort), il nous faut d'abord étudier la notion d'ombre.

L'ombre, c'est quoi ?

L'ombre est un archétype défini par Carl Gustav Jung (émule puis dissident de Freud) dans la première moitié du XXème siècle. L'ombre, c'est la partie de notre psyché dans laquelle nous avons refoulé tout ce qui n'était pas autorisé, d'après notre éducation et/ou dans la société dans laquelle nous vivons. Par exemple : se mettre en colère, se montrer égoïste, avoir des pensées déplacées, être prétentieux etc. Chacun de nous a une ombre unique, composée au fil du temps de tous ces interdits. Elle représente ce que nous refusons d'être ou de devenir, ce que nous n'assumons pas, ce que nous rejetons le plus.

De quoi se compose votre part d'ombre :

- qu'est-ce qui est était interdit, tabou, mal vu dans votre enfance ?
- qu'est-ce que vous n'aimez pas chez les autres ?
- qu'est-ce que vous n'arrivez pas à être, faire, devenir ?



Notre ombre se manifeste par un mécanisme subconscient, celui de la projection. Cela signifie que ce que nous n'acceptons pas de nous-même (qu'il s'agisse d'un trait de caractère réel ou fictif), nous le projetons sur des objets extérieurs, à savoir les autres, avec leurs différences.

Voici deux exemples pour vous montrer comment ça fonctionne :

Sophie n'aime pas se mettre en avant, elle trouve que c'est indécent, égocentrique, vulgaire. C'est tout le bien qu'elle pense de Benjamin, un autre commercial de son équipe, qui lui au contraire, a tendance à chanter sa propre gloire : je suis doué, je fais ce que je veux de mes clients, ils m'adorent, regardez mon chiffre d'affaires comme il est beau, etc. Plus Sophie s'interdit de se mettre en avant, plus la frime de Benjamin l'insupporte. Benjamin est en quelque sorte le côté obscur de Sophie ; comme elle ne le reconnaît pas, elle concentre sur lui tous les défauts de la Terre. Il devient son Dark Vador, sa sorcière. Le mécanisme ici est le suivant : je projette sur l'autre ce que je ne m'autorise pas.

Martin n'est pas dépensier et surtout, pas pour les autres. Quand il doit inviter un collaborateur au restaurant, il fait toujours une note de frais ; et quand sa direction lui demande de le prendre à sa charge, Martin rumine sa dépense pendant des jours. Dans le privé, ses proches le qualifient de « radin » ; mais personne ne lui en parle. De son côté, Martin est très critique avec les personnalités avares, il se moque facilement d'un collaborateur qui rechigne à lui donner 50 centimes pour un café, ou à lui offrir une cigarette. Pas avare de sarcasmes, il ne voit pas qu'il parle là à son propre miroir. Le mécanisme ici : je projette sur l'autre ce que je ne n'assume pas d'être. « C'est celui qui dit qui y est », disent les enfants.

Sophie et Martin ont un point commun, ils dépensent beaucoup d'énergie à garder secrète leur part d'ombre, à la refouler dans un cachot.

C'est ainsi que j'ai coutume de dire que pour contacter notre blessure la plus profonde, il suffit de regarder là où nous mettons notre énergie : notre vie est plan d'action géant pour que surtout personne ne se rende compte que nous avons cette blessure.

Oui, mais comment aimer sa part d'ombre me direz vous ?

D'abord reconnaître que vous ne seriez pas qui vous êtes sans cette part d'ombre. Elle fait partie de vous car elle s'est construite exactement comme votre part de lumière, avec tout ce dans vous avez baigné depuis que vous êtes né.e. Ici ce sont les expériences désagréables, les paroles malheureuses, les injustices, les blessures d'amour qui lui donné vie puis l'ont alimentée.

N'importe qui d'autre, avec votre histoire, votre vécu, votre système de croyances, aurait développé la même ombre.

Vous n'avez pas à vous en vouloir d'avoir une part d'ombre. Tout le monde en a une.

Le paradoxe est que plus nous la refoulons, moins nous en avons conscience, plus elle grandit, plus elle rugit en nous et nous fait souffrir. Alors que si nous lui laissons la place dont elle a besoin pour être vue, reconnue, acceptée et aimée, plus elle se réduit et plus elle nous laisse en paix.

Figurez-vous également que vous avez développé des qualités pour faire face à votre ombre. Encore un exemple. Jeanne était l'aînée d'une grande fratrie et sa mère, pour faire face, avait pris l'habitude de compter sur elle pour tout un tas de choses, ne se rendant pas compte qu'elle rendait sa fille responsable de ses frères et soeurs et de la bonne marche de la maison alors que ce n'était pas son rôle. En résumé, Jeanne a été privée non seulement d'une partie de son enfance et du sentiment même d'insouciance et d'innocence. Pour elle, les jeux, les rires, la légèreté sont devenus presque douloureux. Mais en même temps, elle a développé des qualités de débrouillardise et de leadership dont elle est très heureuse aujourd'hui. Ses amies l'apprécient pour ses conseils, la sollicitent dès qu'il y a quelque chose à organiser et au travail, elle sait mener une équipe.

Lorsque vous prenez conscience de votre ombre et que vous l'acceptez, vous vous rendez compte que vous êtes à même d'écouter pleinement quelqu'un qui fait face à cette part d'ombre, de le comprendre, de l'accueillir et l'aimer. Vous pouvez témoigner votre empathie à des personnes qui ont suivi le même chemin que vous et leur être d'une aide précieuse.

C'est un cadeau inestimable que d'accepter pleinement sa part d'ombre : cela changera vos relations aux autres.

JOUR N°10 - QUOI FAIRE QUAND ON EST BLESSÉ.E ?

Notre véritable puissance est à l'intérieur de nous. Nulle part ailleurs.

Partant de là, tout effort pour changer les circonstances extérieures sont vains car l'énergie ne va pas au bon endroit.

Lorsque je vis quelque chose, ce que je vis est une récolte : la récolte de quelque chose que j'ai semé à un moment donné. C'est la conséquence d'un acte, d'une parole ou bien d'une pensée, d'une croyance.

Si nous passons notre temps à réparer les conséquences du passé, alors non seulement ça prend énormément d'énergie, mais surtout, nous ne changerons rien dans le présent.

Faire toujours un peu plus de la même chose n'amène pas de résultats différents.

Comment amorcer le changement concrètement ?

Comment arrêter de réparer le passé pour construire l'avenir ?



Les 3 étapes pour guérir ce qui est blessé en nous :

1. L'acceptation
2. Comprendre ce qui est ravivé
3. Grandir en amour

Etape n°1. L'acceptation

Bien souvent, dès lors que quelque chose nous touche, nous adoptons 2 attitudes : soit nous nous morfondons de ce qui arrive, en mode victime ; soit nous passons tout de suite en mode ninja, à la recherche d'une solution. Dans la première option, on est dans le passé. Dans la seconde, on se projette dans l'avenir.

Pourtant, la solution est dans le présent. Dans l'ici et maintenant. Elle consiste à accueillir ce qui est là. A accueillir à quel point ça fait mal et à quel point c'est désagréable. Je fais un constat et je détaille la situation.

C'est pour cela qu'à l'inverse de la résignation, l'acceptation est une pratique active, c'est une période d'observation et de diagnostic où l'objectif est de comprendre ce qui se joue véritablement, ce qui est réellement à l'oeuvre, derrière le problème apparent.

C'est un peu comme dépasser le symptôme pour aller en débusquer la cause. Ce qui nous conduit tout naturellement à la deuxième étape.

Etape n°2. Comprendre le message

Une fois la situation acceptée, on peut en accueillir pleinement le message. A condition que de bien comprendre que si je suis là, à ce moment-là, c'est que j'ai un rôle à jouer dans ce qui se présente à moi.

La vie m'adresse un message. Un message qui n'est ni une punition, ni une menace.

Les expériences désagréables ne sont pas des punitions, pas plus que les expériences agréables ne sont des récompenses.

Ce sont simplement des indicateurs de ma manière d'être en amour de la vie.

Si je vis une expérience désagréable, c'est que je suis prête à démarrer une nouvelle initiation : soit guérir une vieille blessure, soit ouvrir un nouveau chemin. Parfois les deux.

Pour comprendre le message, pour décrypter ce que la vie me dit, je peux me poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui est blessé en moi ?
- De quoi est-ce que j'ai peur ?
- Quelles sont les émotions ? Et les émotions derrière les émotions ? Aller le plus loin possible dans ce temps d'introspection.
- Qu'est-ce qui fait vraiment mal ?

Lorsque l'on est prêt à accueillir le message, on se rend compte que ce n'est absolument pas la réalité ni les circonstances extérieures, ni même quelqu'un d'autre qui nous fait du mal.

Et qu'il n'y a qu'une réponse à apporter à ce que l'on vit comme étant difficile...

Etape n°3. Guérir la blessure et grandir en Amour

La seule est unique réponse à nos difficultés : l'amour.

Chaque fois que nous sommes blessés et que l'on ose aller voir ce qui est réellement touché, on se rend compte qu'il s'agit soit d'un déficit d'amour de soi, soit d'un déficit d'amour de l'autre, soit d'un déficit d'amour de Dieu (de la Vie).

Comme vous arrosez vos plantes pour qu'elles poussent, c'est maintenant à vous d'étancher votre soif en vous donnant de l'amour, en envoyant de l'amour aux autres ou bien en allant vous connecter au Divin. Voire les 3 à la fois.

Voici ma technique favorite pour aller explorer mes blessures et grandir en amour.

Voici comment procéder :

- Fermer les yeux et faire un « scan » du corps, de la tête au pied.
- Se mettre dans le ressenti de la douleur, de la blessure.
- Voir si elle est localisée quelque part dans le corps.
- Lui demander de se manifester par un message : une couleur, une odeur, une saveur, une impression, un souvenir... Tout est bon, y compris rien.
- Soyez très gentil.le avec vous lors de cette pratique : dès que vous sentez que c'est « trop », vous dites à la blessure : « ok, je t'ai vue, je sais que tu as besoin d'être reconnue, mais je ne peux pas aller plus loin aujourd'hui, alors je reviendrai ». Et vous y revenez le soir, le lendemain ou dans les jours qui viennent. Quand vous pouvez. A ce moment-là, continuez à explorer aussi loin qu'il est possible.
- Continuez en observant cette blessure qui vous offre son message : regardez-là avec le plus de compassion possible, que le message soit beau ou laid, qu'il ressemble à ce que vous attendiez ou pas du tout. Prenez contact.
- Regardez si cette blessure a besoin de plus d'espace : donnez-lui cet espace.
- Donnez-lui l'autorisation d'être là.

- Dites-lui qu'elle a raison d'être là que n'importe qui à votre place, dans la même situation, le même contexte, aurait aussi cette blessure.
- Dites-lui qu'elle a le droit d'avoir plus de place, peut-être même toute la place.
- Si vous vous sentez submergé.e, faites comme indiqué ci-dessous, dites : « ok, je t'ai vue, je sais que tu as besoin d'être reconnue, mais je ne peux pas aller plus loin aujourd'hui, alors je reviendrai ». Et vous y revenez le soir, le lendemain ou dans les jours qui viennent. Quand vous pouvez. A ce moment-là, continuez à explorer aussi loin qu'il est possible.
- Donnez votre blessure toute la reconnaissance dont elle a besoin.
- Si vous en êtes capable, allez jusqu'à lui donner de l'amour, soit de vous-même, soit en installant vers elle un « projecteur d'amour » inconditionnel.
- Observez ce qui se passe quand vous faites ça.
- Vous pouvez faire ceci avec de petites comme de grandes blessures, c'est juste que ce processus vous prendra plus ou moins de temps, plus ou moins de « séances », selon la profondeur et l'importance de la blessure. N'oubliez pas que c'est un processus, ça ne se fait pas en une fois, c'est une nouvelle manière de vous aimer et d'aimer vos parts d'ombre, mais cela vous réconciliera avec vous même et vous permettra de vivre l'unité, avec votre brillance comme avec votre souffrance, sans juger l'une comme étant acceptable et l'autre comme devant être cachée, refoulée.



JOUR N°11 - PEUT-ON TOUJOURS DONNER ?

On me pose souvent des questions autour de la notion du don. Faut-il donner ? Que faut-il donner ? Quand arrêter de donner ? J'ai envie de tout donner gratuitement, je n'aime pas me faire payer...

Il y a plusieurs choses dans tout ça. D'abord la question de donner. J'oppose en général donner et offrir. Pour moi, offrir est à donner ce que recevoir est à prendre, pour faire une comparaison qui est parlante en général. Quand on donne, on ne se pose pas la question de l'interlocuteur. C'est-à-dire qu'on suppose que l'autre est OK pour recevoir ce que l'on a envie de lui donner, mais on ne lui demande pas du tout son avis. Le social, l'humanitaire entrent souvent dans cette catégorie : on suppose que «ça» est bon pour «machin» et on va lui donner ça de la façon qu'on a décidé de lui donner. Offrir, c'est témoigner. Offrir c'est dire : tiens regarde, moi je fais ça comme ça et si tu veux, si ça t'intéresse, je te l'apprends. Et l'autre est libre de recevoir ça ou pas. Soyez même assuré de quelque chose. Si vraiment vous vibrez quelque chose très fort, les autres auront envie d'apprendre ce quelque chose, automatiquement.

C'est aussi faire confiance que l'autre a toutes les ressources en lui pour trouver ce dont il a besoin, sans votre intermédiaire, et que s'il a besoin de votre intermédiaire, il saura vous le faire savoir, en d'autres mots, il vous demandera comment faire, il vous demandera votre aide.

Donc je vous déconseille de donner, et je vous suggère d'offrir.

Ensuite, vous pouvez choisir d'offrir en échange d'argent ou pas : ça c'est vous qui le décidez. Je vous invite simplement à vous questionner : pourquoi est-ce que votre service est gratuit ? Ce que vous proposez n'a-t-il pas de valeur ? Proposez-vous votre service de manière gratuite ou bien c'est l'autre qui vient vous solliciter et vous n'osez pas lui demander la rémunération de votre service (voir plus bas sur la différence entre aider et sauver) ? Croyez-vous que l'autre n'a pas les moyens de se payer vos services ? Pourquoi

croiez-vous ça ? Que peut-il se passer dans la tête de l'autre si vous projetez sur lui qu'il est pauvre et ne peut s'offrir vos services ?

Aujourd'hui, vous avez certainement remarqué que nous vivons dans un monde où l'argent quantifie nos échanges de biens et de services. En d'autres termes, si vous voulez vivre, vous avez besoin d'argent. Il va donc falloir en générer d'une manière ou d'une autre. Vous pouvez donc avoir des activités gratuites et des activités payantes. Je cite souvent cet exemple : je donne mes meilleurs conseils sur mon blog, de manière gratuite et j'envoie ces articles sous forme de newsletter à mes abonnés totalement gratuitement. Parce que j'aime ça, que ça me plaît et que je n'attends rien en retour. J'ai d'autres vecteurs d'enrichissement, comme mes formations par internet par exemple ou la distribution d'huiles essentielles. Et ainsi je peux financer des activités qui me tiennent à coeur. C'est toutes ces questions-là que vous devez vous poser : qu'est-ce que je souhaite recevoir, qu'est-ce que je souhaite offrir ? Qu'est-ce que je souhaite mettre dans le monde, d'un côté comme de l'autre ?

Maintenant si vous décidez d'offrir, vous devez le faire de manière totalement désintéressée : en étant totalement honnête avec vous, vous ne devez rien attendre en retour. Même pas un merci : car alors ce n'est plus un don, c'est un investissement : je donne, et l'autre me dira merci (ou sera reconnaissant, ou m'aimera, ou dira du bien de moi, etc).

Deux conseils qui valent de l'or :

Ne donnez plus, offrez !

Ne cherchez plus à sauver,
mais à devenir aidant.



Car derrière cette aversion pour l'argent, se trouvent plein de croyances : pourquoi l'argent vous embête-t-il ? Quelle est cette aversion, que symbolise-t-il ? Car vous savez quoi, quand on n'aime pas l'argent, il ne nous aime pas non plus. Car l'argent n'est qu'un moyen, un simple moyen

d'échanger nos biens et nos services. Rien de plus, rien de moins... Là-dessus, je vous invite à vous questionner sur la manière dont vous vous situez dans les échanges en général, comment êtes-vous dans ce lien du donner-recevoir ?

D'autres personnes qui ont bien intégré cela me demandent comment faire lorsqu'on comprend ça, pour ne plus rejouer cette programmation judéo-chrétienne «il faut donner aux plus démunis, aider les plus pauvres». Comment on en arrive à se reconditionner dans le concept que tout le monde est responsable de sa situation et offrir à qui le demande et pas aux autres, sans avoir de remords ? Effectivement, il ne suffit pas de se le répéter, car c'est également une question de croyances, ce truc de « on doit aider les autres », et que pour aider « il faut tout donner aux autres ».

Et on en arrive à une autre distinction très importante, la différence entre aider et sauver. Pour moi, effectivement, c'est de l'aide qu'il faut apporter, et non pas sauver. Donner est souvent proche de sauver, ce qui n'est pas aidant. Aider ne signifie pas faire à la place de. Car en faisant ça, on est dans une dynamique de sauveur et pas d'aidant.

Pour être aidant il faut :

1. être compétent. Pour reprendre la métaphore «si vous voulez aider quelqu'un qui meurt de faim, ne lui donnez pas un poisson mais apprenez lui à pêcher», on ne peut pas apprendre à pêcher à quelqu'un si on ne sait pas soi-même pêcher.
2. prendre en considération que ce que je crois qui est bon pour l'autre n'est pas réellement ce qui est bon pour lui. Peut-être que l'autre n'aime pas le poisson. Bon, bien sûr je blague sur ma métaphore du poisson, mais ça va plus loin. Peut-être que l'autre n'a pas envie ou n'est pas en mesure d'apprendre à pêcher. Peut-être ne peut-il pas être aidé car son système de croyances n'est pas compatible avec ça.
3. avoir la foi que l'autre va trouver toutes les ressources en lui pour vivre le meilleur, ou qu'il va être en capacité de les trouver à l'extérieur s'il ne les a pas (en faire la demande, par exemple).

4. simplement proposer sa compétence. Et ça se fait de la manière suivante : Regarde, moi je mange à ma faim en pêchant. Est-ce que ça t'intéresse d'apprendre à pêcher. Et laissez l'autre libre de sa réponse. Il peut vous dire non et mourir de faim. C'est sa décision, c'est sa vie. Vous n'aimez pas qu'on prenne des décisions à votre place ? Les autres non plus n'aiment pas ça.

En résumé, si vous voulez vraiment aider, devenez aidant !

Ensuite, pour désamorcer cette croyance de «il faut donner, il faut aider», il faut voir comment cette croyance est engrammée (profondément ou pas) et de quelle manière elle donne du sens à notre vie, la place qu'elle prend : car parfois, on se sent exister de cette façon, on se sent utile, on se sent aimé. Ou encore, s'occuper des problèmes des autres évite d'aller regarder d'un peu trop près nos propres difficultés, nos propres erreurs et comment on pourrait nous-même s'en occuper. Un divertissement en quelque sorte... Car croyez-moi, s'occuper de sa propre vie, se sauver soi-même, c'est un boulot à plein temps, donc on n'a pas besoin d'aller sauver les autres.



JOUR N°12 - DEUX PETITS MOTS À BIEN UTILISER

C'est ce que l'on appelle des « mots de pouvoir ». Bien entendu, je ne veux pas parler ici de ceux qu'il faut employer pour convaincre ou orienter la décision de quelqu'un (technique souvent utilisée quand on souhaite lui vendre quelque chose), mais des deux petits mots de 3 lettres qui vous donnent toute votre puissance.

L'enfance est remplie d'injonctions auxquelles il n'est pas permis de dire non. En voici quelques-unes :

- Dis bonjour à la dame
- Fais un bisou à tonton
- Mets ton manteau il fait froid
- Finis tes haricots verts ou tu n'auras pas dessert
- Allez hop maintenant, au lit
- Tu l'auras pour ton anniversaire (et pas maintenant même si tu en as très envie).

Un ami m'a dit un jour « quand tu dis non à ton enfant, c'est souvent à un endroit où tu n'oses pas te dire oui ». Cette phrase a eu un grand impact sur moi. En effet, lorsque nous ne nous sentons pas libres nous-même, la tentation est grande de poser des limites à l'enfant, uniquement parce que sa demande vient heurter notre besoin de liberté non satisfait et non pas parce que son désir est en soi illégitime et non satisfaisable.

Ce que je veux dire par là, c'est que le non-consentement, le non-respect de soi, de ses besoins, voire de ses valeurs est quelque chose que l'on acquiert très jeune et qui va se (re)jouer partout : dans la sphère amoureuse, mais aussi dans la vie professionnelle, dans les relations familiales et amicales, et même parfois... de soi à soi. On n'ose pas s'autoriser à s'offrir ce que l'on désire vraiment, on n'ose pas faire les choix qui raviraient notre coeur, on n'ose pas vivre la vie qu'on aimerait vivre.

Je vous invite donc aujourd'hui à ouvrir un espace en vous pour vous interroger sur votre capacité à dire vrais « oui » et de vrais « non ».

Quand vous dites oui, êtes-vous vraiment sincère ? Ou bien avez-vous envie de faire plaisir ? Est-ce de manière désintéressée ou parce que vous attendez à ce qu'on vous rende la pareille ? Comme dans cet exemple : « si je dis oui pour l'aider dans son déménagement, il ne pourra pas dire non le jour où moi je vais déménager ».

Quand vous dites non, est-ce vraiment parce que la demande de l'autre vous est insupportable ou bien est-ce par principe ? Qu'est-ce qui vous fait peur dans la demande ou la proposition de l'autre ? De l'inconnu ? De sortir de votre zone de confort ? Que l'on profite de vous ? De ne plus pouvoir dire non si jamais vous commenciez à dire oui ?

A quoi dites-vous « oui » dans votre vie alors que vous aimeriez dire « non » ? N'ayez pas peur de dresser ici une petite liste, cela vous fera peut-être mal sur le moment mais pourra être la première étape d'un grand changement dans votre vie.

A quoi dites-vous « non » dans votre vie alors que vous aimeriez dire « oui » ? Là encore, prenez le temps d'écrire au moins quelques points...

Si cela vous semble difficile, voici quelques phrases qui pourraient vous aider à prendre conscience de ce que vous acceptez malgré vous et de ce que vous refusez à votre coeur. Elles m'ont été inspirées par Laurent Marchand, dans un article qui date de quelques années maintenant, mais qui m'ont souvent servi de boussole.

Apprenez à dire non :

Non à ceux qui, d'une boutade mal placée, s'amusent de vos projets.

À ceux qui veulent s'immiscer dans vos affaires pour grappiller quelques sous.

Ceux qui savent soi-disant mieux que vous ce que vous devez faire, dire, penser...

Ceux qui pensent que toute cette énergie, c'est pour rien, parce que le gouvernement ceci, les clients cela, les frais, la paperasse, les impôts...

Non à ceux qui doutent de vous.

Non à ceux qui se demandent ce que cache le fait d'avoir de l'ambition.

Non à ceux qui vous destinent à un avenir sombre.

Non à ceux qui commencent leur phrase par « Oui, mais ».
Ceux qui pensent que « C'est pas si simple... ».
Ceux qui se demandent si « Tu rêves pas un peu? »



Dites Oui :

Oui à ceux qui vous encouragent.

Ceux qui vous félicitent.

Ceux qui vous aident.

Ceux qui vous apportent de bons conseils.

Ceux qui vous proposent leurs services.

Ceux qui vous souhaitent de réussir.

Ceux qui prennent régulièrement des nouvelles de l'avancée de vos projets.

Ceux qui se félicitent d'être les témoins de votre évolution.

Ceux qui veulent partager avec vous leur expérience de la réussite.

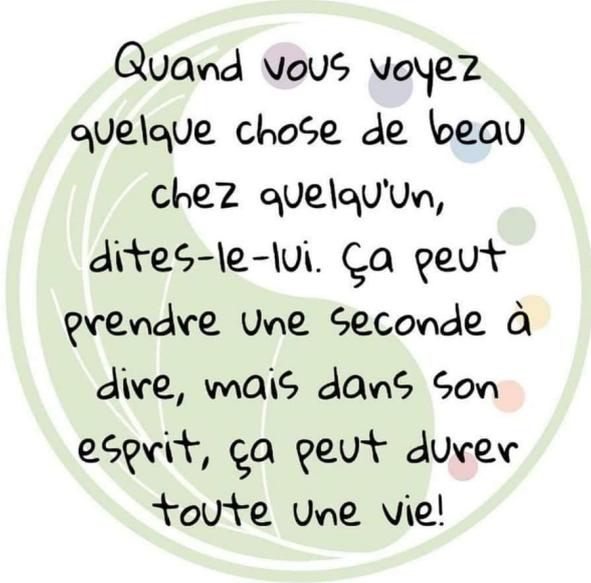
Ceux qui saluent votre ténacité, votre volonté, votre foi.

Ceux qui pensent que votre exemple donne envie d'essayer.

Entourez-vous de gens qui croient en eux, parce qu'ils sont les seuls capables de croire en vous. Plus vous aurez autour de vous des gens irradiant une énergie positive, plus vous vous sentirez porté.e, motivé.e, encouragé.e. Et plus vous aurez le courage vous aussi de (vous) dire « oui » quand vous pensez « oui » et de dire « non » quand vous pensez « non ».

JOUR N°13 - COMMENT DONNER DE L'AMOUR AU QUOTIDIEN

Ce que je vous propose aujourd'hui peut vous paraître comme une « simple pépite », une jolie phrase inspirante qui vous touche sur le moment mais que vous oublierez vite.



Quand vous voyez
quelque chose de beau
chez quelqu'un,
dites-le-lui. Ça peut
prendre une seconde à
dire, mais dans son
esprit, ça peut durer
toute une vie!

Et pourtant, si ça vous touche, c'est qu'elle recèle une part de vérité, une vérité qui résonne au plus profond de votre être.

Mais pourquoi est-ce que cette phrase vous impact jusqu'au fond de vos cellules ?

Parce que c'est ce que vous êtes.

Vous êtes l'amour personnifié, même si vous ne vous en rendez pas (complètement) compte, même si on vous a appris à vous méfier, à craindre, à jalouser l'autre. Vous êtes la gentillesse incarnée, même si vous a enseigné à la refouler par peur du manque.

Marianne Williamson dans son livre *Un retour à l'amour* : « Vous êtes en affaires pour répandre l'amour. Votre film devrait répandre l'amour. Votre

salon de coiffure devrait répandre l'amour. Votre vie devrait répandre l'amour. » En effet, vous êtes ici pour répandre l'amour, et pour rien d'autre, tout simplement parce que c'est ce que vous êtes en réalité.

Si vous voulez être qui vous êtes vraiment, il vous suffit de vous souvenir de cela.

Et d'agir en conséquence.

Faites-en une philosophie de vie.

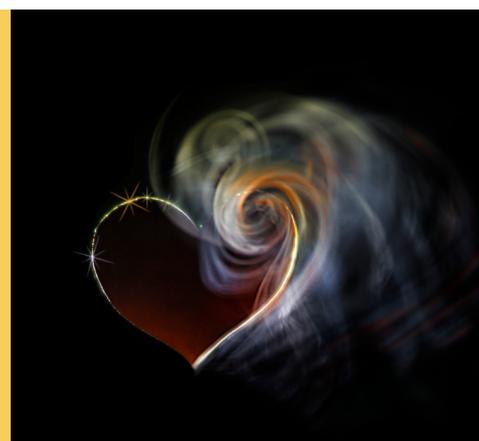
Attendez-vous à voir quelque chose de beau chez les gens. Considérez chaque personne comme un avatar de Dieu. Cherchez le positif chez chaque personne que vous rencontrez et dites-le lui.

De manière générale cherchez comment vous pouvez réaligner votre job, votre entreprise, vos relations, votre manière d'être à la vie pour répandre l'amour ? Pas juste 5 minutes. Pas seulement quand ça va bien. Mais tous les jours. Même quand ça va mal. Même quand on vous fait du mal.

Vous vous demandez peut-être parfois comment changer le monde ? En faisant cette chose très simple.

« Vous êtes en affaires pour répandre l'amour. Votre film devrait répandre l'amour. Votre salon de coiffure devrait répandre l'amour. Votre vie devrait répandre l'amour. »

Marianne Williamson



Comme vous le savez, je ne parle jamais de choses que je n'expérimente pas moi-même.

C'est pour que je voudrais vous raconter aujourd'hui ce que j'ai vécu il y a quelques semaines dans un magasin.

Comme j'allais bientôt déménager dans ma nouvelle maison, je me suis rendue dans ce célèbre magasin qui vend des articles pour la maison, vous savez, celui qui commence par un I et se termine par un A (si vous avez un fournisseur de rideau de douche plus écologique et durable que celui-là, je suis preneuse).

C'est grand, il y a du monde et avec le masque, je commençais à avoir chaud et à suffoquer.

Et je ne sais pas si c'est la même chose pour vous, mais quand c'est comme ça, le mode « râlerie et jugement » s'enclenche assez rapidement.

Là où je suis assez contente de moi, et qui montre que l'entraînement spirituel qui consiste à chercher le meilleur chez l'autre porte ses fruits, c'est que je m'en suis rendue compte tout de suite.

Et immédiatement, j'ai appuyé sur l'interrupteur « amour ». Ce qui a pour effet immédiat de mettre en « off » le mode « râlerie et jugement ». En effet, vous ne pouvez pas entretenir deux types de pensées, ni deux types d'émotion contradictoires. Soit vous êtes dans l'amour, soit vous êtes dans autre chose : la peur, le doute, la honte, le jugement, la culpabilité...

Je me suis donc mise à ressentir de l'amour envers les personnes qui étaient là, à la fois collectivement et à celles qui étaient près de moi, individuellement, tout en continuant mon cheminement dans le magasin.

Et bizarrement le temps s'est raccourci, je n'avais plus chaud, je ne suffoquais plus dans mon masque et je me sentais merveilleusement bien à l'intérieur.

Vous ne me croyez pas ? Essayez de faire cette expérience et vous verrez ce que ça donne pour vous.

JOUR N°14 - PARDONNER POUR SE LIBÉRER

Ouch, ici on aborde un gros morceau. Enfin vous imaginez peut-être que c'est un gros morceau. Oui et non, parce que le pardon n'est pas ce que l'on croit généralement. Pardonner, ce n'est pas aller prendre le thé avec Hitler, ni papoter le bout de gras avec son violeur, ni lécher les plaies des lépreux. On ne va pas vous demander ce qui vous est impossible, simplement de prendre vos responsabilités. Le pardon n'est qu'affaire de responsabilité.

Le pardon commence avec soi-même. En prenant mes responsabilités, je comprends et j'accueille que tout ce qui est ma vie, je l'ai créé. J'ai créé cela dans ma vie, pour moi et pour les autres. Nos pensées, nos émotions, nos paroles et nos actions ne concernant pas que nos petites personnes mais le monde entier. C'est parce que je suis qui je suis que les attentats, les famines, les guerres, le chômage de masse... sont possibles. Si je me torture, même intérieurement, j'autorise la torture à être présente sur cette planète. Puisque j'ai besoin d'un autre pour me faire miroir et prendre conscience de mes dysfonctionnements, j'autorise l'autre à dysfonctionner pour m'aider à guérir et à grandir. Je suis à 100% responsable de ce qui se passe dans ma vie, puisque je suis là au moment où ça se passe. L'état du monde n'est qu'une photocopieuse géante de qui je suis à l'intérieur de moi.

Avec cela, on peut continuer à se flageller et à se détester si on en a envie et si on aime ça. Mais ça contribue qu'à une chose : faire grandir le malheur sur Terre et nourrir votre ego. Je pense que vous avez mieux à faire. Voici un très bon moyen d'apporter votre contribution : apprendre à pardonner. Voici 3 étapes pour se responsabiliser et pardonner.

1. Accepter

La première étape, c'est de comprendre qu'en réalité n'y a rien à pardonner. Il n'y a rien à pardonner puisque les choses n'auraient pas pu être différentes, rien ne peut être différent de ce qu'il est. Avec votre histoire, votre vécu, votre passé, votre histoire, vous ne pourriez pas être différent. Et c'est valable pour tous. Celui qui tue ne peut pas faire autrement : si j'étais à sa place, avec son système de croyances issu de son parcours, je tuerais aussi.

Chacun ne fait que ce qu'il lui est possible de faire au moment où il le font. Les choses sont ce qu'elles sont. Point final. Je me peux gémir, me lamenter, pleurer, me rebeller, me révolter, les choses sont ce qu'elles sont. En me battant contre elles, je ne fais que les renforcer : ce à quoi je résiste persiste, ce que je regarde disparaît.

2. Remercier

La deuxième étape, c'est prendre en considération que ce qui nous est arrivé a nourri qui nous sommes aujourd'hui et nous a apporté un supplément d'humanité qui nous manquait auparavant. Nos souffrances et nos blessures nous permettent d'être en empathie avec l'autre, celui à qui il est arrivé la même ou tout simplement celui qui est souffrant. Mais plus encore, chaque douleur m'a également permis de contacter la ressource correspondante en moi, agissant comme un révélateur, mais me permettant également de m'emparer d'une qualité et de la développer, pour mon bien-être et pour celui des autres. Tout se nourrit de tout et inversement. En donnant sa juste place à tout ce qui m'a fait grandir, je prends conscience de ma grandeur intérieure, qui n'est pas uniquement composée de lumière mais vient aussi en grande partie de mes ombres. Tout cela me fait grandir encore davantage.



« Le pardon ôte à un ennemi le pouvoir d'altérer votre caractère ou votre repos. »

Pierre-Claude-Victor Boiste

3. Transformer

Avec le processus de transformation, je termine la boucle de ma prise de responsabilité. En acceptant et en remerciant pour mes ressentis, j'accède à la possibilité de les transformer, ce qui n'est pas le cas quand je les nie, quand je les combats ou quand je les laisse dans les mains de mon bourreau. En effet, en restant au stade de victime, je ne prend pas ma part de responsabilité, mais surtout, je ne peux accéder à la guérison puisque le pouvoir n'est pas entre mes mains, je le laisse à l'extérieur de moi. Je peux

choisir de rester dans la souffrance ou d'en faire autre chose. Ce faisant, je suis dans mon statut d'être humain : j'élargis l'espace entre le stimulus et la réponse, (ce qui n'est pas possible pour l'animal) et j'embrasse pleinement ma destinée humaine.

En décidant de transformer, je reprends mon pouvoir sur moi et je nourris l'humanité entière : je cesse d'alimenter l'égrégore de souffrance qui rend possible d'autres souffrances pour moi et pour autrui. De plus, je choisis de mettre mes ressources pour transformer ce qui me fait souffrir. Je prends pleinement contact avec ma lumière tout en me nourrissant de mon nombre. Comme la fleur de lotus, symbole de transcendance, je plonge mes racines dans la boue pour m'ouvrir vers le ciel.

Byron Katie, dans un de ses accompagnements, prend cet exemple avec une jeune femme qui s'est fait violer. Avec beaucoup de délicatesse, elle l'amène à prendre conscience que si son viol n'a duré que quelques minutes, elle-même continue de se violer depuis 30 ans avec sa colère, sa culpabilité et son malheur. A partir d'un événement souffrant, elle choisit de rester dans la souffrance. Prenant conscience de sa responsabilité, cette femme accède enfin à la possibilité de guérir et de se donner de l'amour.

Vous voyez qu'avec ces 3 étapes (1. acceptation, 2. gratitude, 3. transformation), on est loin de la résignation mais on est au contraire dans une forme très élevée de décision : nous sommes au coeur de notre humanité puisque seul l'être humain peut choisir la manière dont il réagit à ce qui lui arrive. En pardonnant, je deviens un être humain.

Demander de l'aide

Si j'ai du mal à accomplir ce processus seul, je peux demander l'aide de Dieu. Demander l'aide de Dieu, c'est-à-dire prendre contact avec l'Esprit que je suis en demandant de me détacher du jugement que je peux porter sur la situation. Au final, ce n'est que mon mental qui juge qu'il y a quelque chose à pardonner, c'est avec mon mental que je vis une situation comme agréable ou désagréable. En remettant ma conscience dans la justesse du plan divin, je prends conscience que je n'ai qu'une vision partielle de la réalité et que des informations manquantes peuvent altérer ma vision.

Dans la prière, en méditation, dans un rituel, je demande à transformer ma douleur en quelque chose qui est au service du plus grand bien de tous, même si je ne sais pas ce que c'est. Je prends conscience qu'à travers cet événement qui me blesse, quelque chose cherche à se manifester à travers moi. Je demande à suivre ce chemin en conscience, même si des choses échappent à mon entendement pour le moment (et même peut-être pour toujours). En m'appuyant sur ce qui cherche à se manifester à travers moi, à ce que je perçois du plan divin, je décide de mobiliser mes ressources, mes talents, mes compétences, mon énergie, mon temps pour accompagner la vie dans la direction qu'elle suit. Même si j'ai peur, même si j'ai mal, même si j'avais envie d'autre chose.

JOUR N°15 - GRATITUDE ATTITUDE, MODE D'EMPLOI

Voici un cours très cher à mon coeur... En effet, je ne manque jamais de parler de cette notion qui rend la vie si douce. J'ai compris à quel point cette attitude était fondamentale quand je me suis intéressée aux mécanismes de l'Abondance. En effet, s'il y a des divergences chez les auteurs que j'ai étudiés, ils sont tous d'accord sur une chose : l'importance de la gratitude. Je me suis donc penchée sur la question et si je l'ai considérée comme une pratique parmi d'autres au départ, l'intégrer dans ma vie a été une révélation et le point de départ d'une autre dimension.

Comment ça fonctionne ?

Une des manières de créer notre vie, notre vraie vie, pour ne pas dire LA manière de créer ce que nous désirons, c'est de vibrer le plus haut possible, de faire Un avec le Tout, de s'unir à Dieu. Pour cela, il est nécessaire d'être dans une acceptation absolue de tout ce qui se passe, ce qui est créé ou ce qui n'est pas créé, ou plus exactement ce qui n'est pas créé comme nous l'aurions espéré. Ici on est un cran plus haut qu'accomplir la volonté de Dieu.

Un paradoxe

Cela peut paraître paradoxal que pour créer ce que nous voulons, il faille d'abord accepter ce qui n'est pas ce que nous voulons. Mais quand on y regarde de plus près, c'est tout à fait cohérent. En fait, il s'agit de s'harmoniser avec ce que Wallace D. Wattles, l'auteur de la Science de l'Enrichissement, appelle la substance sans forme et qui est présente partout autour de nous et en nous (que l'on peut aussi appeler Dieu). S'harmoniser avec cette substance permet de l'imprégner de ce que nous souhaitons. Quand on s'unit à Dieu, que l'on vit en totale harmonie avec le plan divin, alors on peut alors co-crée avec lui : lorsque l'on ne s'oppose plus au plan divin, nos désirs sont les désirs du coeur et tout peut alors se mettre en place.

Ce processus d'harmonisation tient en un seul mot : la gratitude. En d'autres termes, pour s'assurer d'être branché sur la fréquence du plan divin, il est indispensable de se sentir reconnaissant avec tout ce qui s'y passe.

La preuve de Masaru Emoto

Je ne résiste pas au plaisir de vous parler ici de Masaru Emoto, ce chercheur japonais reconnu pour ses travaux sur l'eau. Je ne vais pas vous faire ici un cours sur la cristallisation sensible, si ça vous intéresse, vous irez plus loin par vos propres moyens. Pour résumer, Masaru Emoto pense que les pensées et les émotions ont des effets sur l'eau. Pourquoi en particulier sur l'eau ? Parce que ce n'est pas un élément comme les autres : il est le seul à être présent aux trois états (solide, liquide et gazeux), il est indispensable à la vie et compose en grande majorité tous les êtres vivants. En faisant des expériences sur l'eau, Masaru Emoto travaille à démontrer l'influence de l'esprit sur la matière. Il fait donc écouter à de l'eau des musiques différentes, soumet de l'eau à des émotions particulières, met l'eau en contact avec des mots puis en mesure les effets en cristallisant l'eau. Vous avez tous déjà vu des cristaux de neige : il y en a des plus ou moins réguliers. En cristallisant l'eau, Emoto obtient des résultats tout à fait éclairants : plus on a mis l'eau en contact avec des pensées, des mots, des émotions à haute fréquence, plus les cristaux sont réguliers et harmonieux. A l'inverse, plus les fréquences d'exposition sont basses, plus les cristaux semblent désorganisés, certains étant même tronqués. Et devinez avec quelle émotion les cristaux sont les plus harmonieux ? Lorsqu'ils sont exposés aux mots associés suivants : « merci » et « je t'aime ».

Cultiver la gratitude

Comme vous le verrez dans ce qui suit, la gratitude, ça se cultive, et ceci de plusieurs manières. Ce que je vous propose maintenant, c'est d'aller vraiment l'expérimenter en profondeur, de la ressentir, de la vibrer sincèrement. Car il y a des attitudes plus faciles à adopter que d'autres, vous allez le voir !



« La gratitude, c'est le Paradis lui-même. »

Rumi

Je vous propose quatre attitudes de gratitude, pour lesquelles je vous conseille de prendre un peu de temps, pour y penser, voire les noter et les avoir le plus souvent possible à l'esprit.

Attitude n°1

C'est à mon sens la plus facile, c'est de ressentir de la gratitude envers les choses, les situations et les personnes envers lesquelles je me sens reconnaissante. En résumé, tout ce qui est dans ma vie, et qui me semble suffisamment chouette pour que spontanément, j'ai envie de dire «merci». Ce peut être un cadeau auquel vous ne vous attendiez pas, un gros contrat que vous venez de signer, une invitation, un compliment particulièrement touchant, un objet que vous vous offrez...

Attitude n°2

C'est quelque chose auquel souvent on ne pense pas, c'est la gratitude envers les situations et les personnes qui enrichissent votre vie et que vous pourriez considérer comme acquises. Des choses qui font tellement partie de notre quotidien qu'on n'y pense plus et qu'on les considère comme acquises, voire dues... Après des années de mariage, on ne pense plus forcément à remercier la vie d'avoir un mari, quand nos enfants grandissent, on ne pense plus forcément à remercier d'avoir eu la joie de devenir parents... De même, dormir dans un lit ou manger à sa faim est quelque chose que nous faisons tous les jours, alors nous ne pensons pas nécessairement à ressentir de la gratitude pour cela. Je me souviens de retour d'un voyage en Egypte de m'être émerveillée de voir l'eau couler quand je tournais le robinet : cet émerveillement n'a duré qu'une journée, alors qu'il pourrait être constant. Et comme tout à l'heure, je vous invite à y penser comme quelque chose qui enrichit votre vie.

Attitude n°3

C'est peut-être le processus d'harmonisation qui vous semblera le moins évident, et pourtant c'est sans doute le plus important : remercier pour tout ce qui vous a rendu ou vous rend la vie difficile...

Alors là ça vous semble peut-être un peu bizarre, mais pensez aux qualités qu'il vous a fallu développer pour triompher de l'adversité. Ayez en tête que c'est grâce à ces difficultés que vous êtes devenu qui vous êtes aujourd'hui : pensez à dire merci pour qui vous êtes. Raisonner de cette façon, c'est aussi

penser en termes de contribution : grâce à ce que vous avez vécu, vous pouvez aider les personnes qui se trouvent sur votre chemin et qui pourraient se trouver dans la difficulté. Vous avez la possibilité d'éprouver de la compassion car vous avez souffert aussi, vous pouvez conseiller puisque vous êtes passé par là. Vous pouvez apporter à ces personnes de l'écoute et du conseil, c'est-à-dire ce dont elles ont besoin.

Cette troisième attitude de gratitude nous invite à voir la bénédiction cachée dans tout ce qui nous est arrivé de désagréable : si l'on garde sa Vision à l'esprit, alors on regarde ce que l'on peut considérer comme un échec sur le moment comme le prélude à une plus grande réussite encore. Vous vous êtes déjà sûrement dit «ah, cette affaire qui n'a pas fonctionné, sur le moment j'ai été déçue, mais finalement heureusement que je ne me suis pas associée avec ces personnes car aujourd'hui nous ne partageons plus les mêmes valeurs». Votre petit ami vient de rompre, c'est certainement que quelqu'un de plus approprié pour vous vous attend.

C'est aussi lâcher-prise : car qui suis-je pour savoir ce qui est le mieux pour moi ? Considérez l'univers comme votre meilleur partenaire de croissance personnelle et dites merci. Ah oui ! n'oubliez pas de penser à ces difficultés comme quelque chose qui enrichit votre vie.



Le chemin le plus long et le plus ardu que nous ayons à suivre dans notre vie est celui qui mène de la tête au coeur.

Attitude n°4

C'est une attitude d'anticipation. Il s'agit de ressentir de la gratitude envers ce que je désire avoir dans ma vie, comme si je l'avais déjà. Faisant cela, nous pouvons également remercier pour tous nos désirs, même s'ils sont pour le moment frustrés, car ce sont ces désirs qui nous conduisent sur le chemin de notre évolution. Sentez-vous maintenant comme vous vous sentiriez si vous toutes les choses, les situations, les personnes auxquels vous

aspirez faisiez déjà partie de votre vie, ressentez le même sentiment de gratitude que ce qui est proposé dans la première attitude de gratitude, c'est-à-dire remercier pour ce que vous avez déjà, vibrez cette gratitude que vous ressentez à l'idée de toutes les choses chouettes de votre vie.

Voilà, vous pouvez constater que la gratitude a plusieurs facettes, que vous pouvez expérimenter tour à tour, de manière à vous harmoniser chaque jours davantage avec la fréquence de création de l'univers, et ainsi attirer à vous ce que vous souhaitez vivre.

De la tête au coeur

Au départ, il faut en effet un peu d'entraînement pour ressentir cette gratitude. C'est comme un nouveau comportement que l'on adopte, cela ne vient pas du jour au lendemain : c'est pour cela que je parle de « cultiver ». Cela sera peut-être un peu comportementaliste au début, mais au fur et à mesure, non seulement vous y prendrez goût parce que vous verrez que ça fait énormément de bien de ressentir de la gratitude mais ensuite cela deviendra une seconde nature. Vous appréhendez la vie comme un cadeau, en vous levant avec à l'esprit « quel cadeau la vie va me faire aujourd'hui, j'ai hâtée de le découvrir ». A ce moment-là, vous saurez que vous avez fait le travail qui consiste à passer de la tête au coeur.

Pour aller plus loin que les quatre attitudes que je vous propose ci-dessus, vous pouvez au bout d'un moment vous entraîner à ressentir de la gratitude sans objet. C'est ce que l'on appelle la gratitude absolue. On se sent reconnaissant, mais sans avoir besoin d'un support pour notre reconnaissance, on est dans la gratitude sans raison particulière. Vous le verrez aussi, c'est d'une puissance phénoménale et vous entraîne vers l'émerveillement quotidien, vers ce que je pourrais nommer la grâce divine.

JOUR N°16 - UNE FOI QUI DÉPLACE LES MONTAGNES EN 6 ÉTAPES

On va voir ensemble comment avoir une foi qui déplace les montagnes car c'est une des questions que l'on me pose le plus souvent, comment cultiver sa foi. Mais d'abord, voyons ce que l'expression « la foi qui déplace les montagnes » veut dire. Cette expression nous vient de l'Évangile de Matthieu, je cite : « C'est à cause de votre incrédulité, leur dit Jésus. Je vous le dis en vérité, si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne : Transporte-toi d'ici là, et elle se transporterait; rien ne vous serait impossible. »

Petite précision culturelle : le sénevé est plus connu sous le nom de graine de moutarde. Cette graine est très petite, la plus petite que les auditeurs de Jésus connaissent. En revanche, la graine de sénevé se développe très rapidement et peut atteindre 3 mètres de haut dans les pays du Moyen-Orient. Je reviendrai tout à l'heure à cette notion de graine. En ce qui concerne la montagne, il est dit ici clairement qu'avec la foi, la montagne peut se déplacer et que rien n'est impossible. En d'autres termes la foi fait se matérialiser nos souhaits. Mais de quoi se compose réellement cette foi qui rend tout possible ? Nous allons le voir maintenant.

1. désirer avec le coeur

Ce qui fait naître la foi, ce qui la suscite, ce qui est à son commencement, c'est le désir. Si je ne désire rien, je n'ai pas besoin d'avoir la foi. Kevin Trudeau nous dit que la maîtrise de la loi d'attraction passe par le désir ardent. Ce que l'on ne désire par ardemment n'a aucune chance de se manifester dans notre vie. A ce sujet, j'ai vu récemment une vidéo de David Laroche intitulée « pourquoi la loi d'attraction ne fonctionne pas », dans laquelle il évoque les causes d'échecs de la loi d'attraction, ou plutôt ce qu'on identifie comme tel. Il explique que lorsqu'on se trompe de désir, il n'y a aucune chance qu'on l'attire à soi.

Se tromper de désir c'est parce exemple vouloir faire une carrière pour que nos parents soient fiers de nous alors que ce n'est pas notre objectif ou encore vouloir une belle voiture qui épaterait les voisins. Si le désir n'est pas

un désir de notre coeur, c'est-à-dire un désir profond et intime, qui correspond à qui on est vraiment, il n'a aucune chance de se réaliser, tout simplement parce qu'on ne pourra pas mettre l'énergie nécessaire pour le créer dans sa vie. Savoir ce que l'on veut vraiment est donc la première étape pour enclencher une foi qui déplace les montagnes.

2. se reconnecter à notre nature humaine et spirituelle

Si l'on se permet de désirer ainsi, c'est que l'on pense qu'on y a droit. C'est-à-dire être convaincu que nos désirs sont totalement légitimes, qu'ils sont même inhérents à notre nature humaine. Pour Wallace D. Wattles, l'auteur de *La Science de l'enrichissement*, le droit d'être riche correspond au droit à la vie. Puisqu'en étant en vie j'ai des besoins (me loger, me vêtir, me nourrir, satisfaire mon coeur, mon intellect...), et que ces besoins se manifestent selon ma personnalité (j'aime chanter donc je dois pouvoir prendre des cours de chant si je le souhaite, j'aime la gastronomie donc je dois pouvoir satisfaire mon palais de mets raffinés à mon goût), alors c'est qu'il fait partie de la vie de les satisfaire. Pour moi, c'est l'essence même de l'incarnation.

Selon Teilhard de Chardin, « nous ne sommes pas des êtres humains venus faire une expérience spirituelle mais des êtres spirituels venus faire une expérience humaine ». Nous sommes incarnés dans le monde de la matière pour faire des expériences. Seule l'incarnation dans un monde régit par la dualité (par opposition au monde de l'esprit régit par l'unité, où l'on ne peut pas faire d'expériences puisque tout est Un) me permet de faire des expériences et ensuite de choisir parmi ces expériences lesquelles je souhaite reproduire, lesquelles je souhaite changer, lesquelles je souhaite vivre. C'est pour ça que je suis doté du libre-arbitre, pour faire le choix de ce je souhaite vivre. Le désir est ce qui compose notre identité même d'être humains, ayant la possibilité grâce à un corps et un mental de les satisfaire.



« Avoir la foi, c'est monter la première marche, même quand on ne voit pas tout l'escalier. »

Martin Luther King

3. croire en ce qu'on ne voit pas encore

C'est ici que l'on revient à la métaphore de la graine de sénevé. Toute graine porte en elle l'arbre qu'elle deviendra, même si ça ne se voit pas au premier abord. Quand vous voyez un gland, vous ne voyez pas un chêne. Et pourtant, le gland est la première étape du chêne. Toute création voit d'abord le jour dans le monde invisible avant sa matérialisation dans le monde physique. Tout les objets que l'homme a créés ont d'abord été pensés. La première étape de toute création réside dans la conception. Ainsi, ce n'est pas parce que vous n'en n'êtes qu'à l'étape de l'idée, du projet que vous ne pouvez pas réaliser votre rêve, même si vous ne savez pas encore comment, ce qui nous amène d'ailleurs directement au point suivant.

4. ne pas s'attacher au comment

Le « comment cela va se faire ? » importe peu. Lorsqu'on s'interroge sur la question, on manque de foi justement. Là encore, repensez à la graine : vous n'avez absolument aucune idée de la manière dont les graines se transforment en arbre, n'est-ce pas ? Aujourd'hui, avec la botanique, on peut l'expliquer. Mais heureusement que les tribus de chasseurs-cueilleurs qui ont commencé à se sédentariser grâce à l'agriculture ne se sont pas posé la question du comment pour commencer à semer des graines. Car c'est grâce à cela que leur boîte crânienne a pu s'élargir, donnant ainsi naissance à *l'homo sapiens*.

Ce n'est pas parce que vous ne savez pas comment ça va se réaliser que vous devez renoncer.

Repensez à la plupart des choses que vous avez accomplies, il est rare que leur réalisation ait suivi la trajectoire que vous aviez imaginée au départ. Regardez vos amis, comment les avez-vous rencontrés ? Certainement pas grâce au site monmeilleurami.com. Non, vous les avez rencontré tout simplement parce que vous étiez au bon endroit, au bon moment, dans la bonne disposition d'esprit, et l'amitié est née. Vous n'avez pas besoin de plan d'action.

Faites confiance que pour votre projet quel qu'il soit, ce sera la même chose : vous rencontrerez les bonnes personnes au bon moment, vous aurez accès aux bonnes informations en temps et en heure, vous saurez saisir les

opportunités nécessaires quand ce sera nécessaire. Contentez-vous de focaliser sur l'objectif final : c'est ça votre job et uniquement ça.

Laissez la logistique à l'univers. Quand vous commandez un livre sur Amazon, vous ne les appelez pas pour savoir s'ils ont bien reçu votre commande et par où passe le camion qui va venir vous livrer. Vous faites simplement confiance que votre livre va vous être livré comme convenu.

5. mettre en cohérence pensées, émotions, paroles et actions

Tout doit être dirigé vers l'objectif, que ce soient vos pensées, vos émotions, vos paroles et vos actions. C'est ce chaînage complet qui permet à l'idée première de se manifester.

Si vos émotions ne sont pas en adéquation avec vos pensées, ça ne fonctionnera pas.

C'est pour ça que la création délibérée n'est pas seulement affaire de pensée positive, mais que les émotions jouent également un grand rôle. Ainsi, une expérience de désir n'est pas forcément le signe d'une émotion positive. Quand vous vous dites : « Ah, quelle est belle cette voiture », avec envie, ce n'est pas nécessairement une émotion d'abondance mais plutôt de manque, si le sous-entendu c'est « j'en ai marre de ma vieille bagnole qui ne démarre pas les jours de pluie » ou encore « oui mais je ne pourrai jamais me la payer cette belle voiture ».

De la même manière, ne parlez jamais de vos difficultés actuelles ou passées à qui que ce soit. Alignez vos paroles sur ce que vous désirez vraiment et affichez-vous comme quelqu'un qui avance, comme quelqu'un qui progresse.

Enfin, mettez vous à l'oeuvre, passez à l'action dans la direction de votre but, ne serait-ce qu'en écrivant votre objectif sur un papier. Je rencontre souvent des personnes qui me disent : « mon projet est prêt, il ne me manque que l'argent ». Je leur dis : « ah ? Montre moi ton dossier alors ». « Quel dossier ? Mais j'ai tout dans la tête. » Ce qui les met totalement à l'abri de rencontrer un potentiel investisseur intéressé par leur projet. De plus, lorsque l'on rédige un dossier complet sur notre projet, non seulement on sait exactement de combien on a besoin, mais aussi on se rend compte des

qualités sur lesquelles on peut s'appuyer, on peut mobiliser nos réseaux, mais aussi on peut prendre conscience des compétences qu'il nous reste à acquérir et faire un pas de plus dans la direction de notre objectif en se formant aux connaissances qui nous manquent.

Cultiver sa foi, c'est aussi ne pas cultiver tout ce qui ne va pas dans le sens de mon rêve ou de mon projet. Ainsi, écouter les mauvaises nouvelles à la télévision, à la radio, lire les journaux est totalement contre-productif. Toute votre énergie doit être orientée et uniquement orientée vers ce qui pourrait rendre possible votre objectif. Vous vous souvenez, quand vous appreniez à conduire : le moniteur vous disait : là où tu regardes, tu emmènes ta voiture. Pour votre vie, c'est pareil : si vous regardez ailleurs que dans la direction où vous voulez aller, vous n'avez aucune chance d'y arriver.

Pour terminer sur ce cinquième point, encore une référence biblique, tirée de l'Évangile de Marc « Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu et vous le verrez s'accomplir. »

6. ne pas s'inquiéter du temps nécessaire et persévérer

Nous revenons à la graine de sénevé avec laquelle nous avons commencé. Quand vous semez une graine, il se passe un certain temps avant que les premières pousses vertes sortent de terre. Et pourtant vous continuez d'arroser tous les jours, il ne vous viendrait pas à l'idée de gratter la terre pour vérifier que la graine a germé. Vous plantez, vous arrosez et vous attendez.

Tout processus prend du temps. Et ce temps est directement proportionnel à votre foi. La foi est, est avec l'action, ce qui vous permet de matérialiser les désirs de votre cœur.



Tout processus prend du temps. Il y a certains processus dont le temps est connu : quand vous voulez un œuf dur, ça prend 10 minutes à partir de l'ébullition. Mais pour tout ce qui concerne la croissance personnelle et les

projets, on sait combien de temps ça a pris une fois que le processus est terminé. Et ce temps est directement proportionnel à notre foi.

Pour vous aider à persévérer pendant que le temps passe, souvenez-vous que les petits ruisseaux font les grandes rivières et que nous avons dû apprendre à marcher avant de savoir courir. Chaque pas compte vers la réalisation de votre objectif, il faut donc un jour commencer, même en titubant comme le fait le jeune enfant et faire tous les pas les uns après les autres, pour être certain de parvenir à destination.

JOUR N°17 - COMMENT PRIER EFFICACEMENT ?

La prière n'est pas une récitation de paroles, ce n'est pas non plus implorer Dieu d'agir là où nous sentons impuissants en tant qu'être humain. Cette deuxième option ne serait qu'une variante du contrôle. Le contrôle que voudrait prendre le mental sur notre nature spirituelle. Prier, c'est au contraire mettre le mental au service de l'Esprit que nous sommes, au service du plan divin. C'est demander à recevoir les informations pour accomplir la volonté de Dieu. En réalité, quand quelque chose ne va pas bien, c'est que nous manquons d'informations dans notre radar : la prière nous invite à nous reconnecter avec notre foi dans le plan divin, même si nous ne le comprenons pas et n'en n'avons qu'une vision parcellaire.

La prière est donc plutôt une attitude humaine à cultiver en soi pour entrer en relation avec soi, avec Dieu, et même avec les autres. C'est se réjouir sous le regard de Dieu de toutes les occasions qui se présentent. Prier, c'est aussi entretenir une relation légère et spontanée avec Dieu, même quand ça va mal ! Dans la prière, la parole de Dieu prend vie en nous : elle n'a donc rien à voir avec les circonstances présentes de notre vie, c'est la vérité première qui cherche à nous guider.



« Tout désir qui appelle Dieu en nous est déjà une prière. »

Saint-Augustin

1. faire silence et se mettre à l'écoute

J'ai déjà souligné à quel point nous sommes occupés dans notre vie mais aussi à quel point nous sommes soumis au bruit : télé, vidéo, musique, autoradio, lecteur mp3... Pas beaucoup de place pour le temps libre et l'être

dans la société de loisirs et de consommation, pas beaucoup de place pour le silence non plus.

Et pourtant, si nous voulons entendre la parole de Dieu, il faut bien l'écouter. Prendre le temps de la laisser arriver. Ecouter sans demander. Ecouter et accueillir, sans attente, sans idée préconçue.

2. accueillir l'inconnu

Le moment de prière est un moment où nous choisissons de nous extraire de notre vie quotidienne pour y entendre quelque chose de nouveau, justement parce qu'avec notre mental, on n'y arrive plus, on n'a pas accès à toutes les informations : nos émotions et nos pensées interfèrent avec le changement de paradigme nécessaire à la résolution de nos difficultés (ou plus exactement encore, de ce que nous considérons comme une difficulté). Nous avons besoin d'un regard neuf pour s'extraire de la difficulté, que ce soit pour régler le problème ou même parfois, ne plus le considérer comme un problème.

La prière n'obéit pas à un critère d'efficacité du style « cher Dieu, signez ici pour que mon plan d'action se réalise sous des auspices divines ». La prière de celui qui se met à l'écoute est plutôt faite de sentiers peu balisés. Non seulement parce que ce que nous voyons avec notre mental est limité par nos perceptions et notre système de croyances, ne nous donnant accès qu'à une seule partie des informations. Mais aussi parce que nous donnant de nouvelles informations, c'est le chemin à suivre qui s'en trouve modifié. Nos jolis plans d'action risquent fort d'en être chamboulés...

3. Un acte d'authenticité : parler à Dieu

Prier, c'est aussi s'adresser à Dieu avec la nudité de l'Etoile. Quand nous entrons en contact avec l'Esprit que nous sommes, nous entrons en contact avec notre essence. Il ne sert à rien de vouloir se montrer sous son meilleur jour puisque cette partie de nous-même sait tout de nous. Elle connaît nos souffrances et nos ombres. Nous pouvons d'autant plus exprimer qui nous sommes car nous sommes ici dans un espace d'accueil et d'amour inconditionnel : on n'est pas là pour se flageller mais bien pour s'accueillir en tant qu'être humain. Je vous invite donc à exprimer tout ce que vous avez envie d'exprimer, sa peur et sans retenue, vos véritables joies comme vos véritables peines. Bien sûr que Dieu sait tout ce que vous avez à lui raconter,

puisque Dieu c'est vous, c'est une de vos dimensions, mais c'est vous-même (votre mental) qui avez besoin d'entendre qui vous êtes vraiment.

Faire acte d'authenticité, c'est prier même quand c'est trop dur... Il y a des situations où tout semble impossible. C'est même trop dur de prier tellement on est dans le chagrin, le déni, le sentiment d'injustice. Ce malheur qui vous accable, Job en a fait l'expérience : « Oh! si l'on pouvait peser mon affliction, mettre sur une balance tous les maux ensemble ! Mais c'est plus lourd que le sable des mers » (Job 6, 1). Par exemple, avoir une prière calme et pacifiée alors qu'on vient de perdre un enfant, on peut à peine y penser. Dites tout simplement, comme Job, « c'est trop dur ». Sachez que c'est aussi une prière, une vraie prière, une belle prière. Elle rejoint la prière des psaumes : « Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur, écoute mon appel » (Ps 130). C'est une vraie prière car je me tourne vers plus grand que moi, sans chercher quoi que ce soit, tant un réconfort est inespéré et même pas attendu (parfois être consolé ajouterait à notre peine).

4. Ecouter la parole et la mettre en pratique

Attention également à ne pas considérer la rencontre avec Dieu comme un refuge spirituel quand nous nous sentons mal dans notre vie, en décalage avec nos contemporains, déconnectés du monde, ayant du mal à vivre l'incarnation, etc.

L'attitude de la prière est plutôt celle d'aller chercher au plus près de la source ce qui cherche à se manifester à travers nous, afin d'accomplir la volonté de Dieu. Et la volonté de Dieu, c'est vivre pleinement l'incarnation dans la destinée humaine, c'est nous permettre d'embrasser pleinement notre condition humaine. La prière est donc plutôt un tremplin qui nous propulse, avec élan, dans la réalité de nos existences.

Cette exigence de la prière se traduit dans la bouche de Jésus : il s'agit d'écouter la parole ET la mettre en pratique. Les deux vont ensemble. Nous voilà prévenus.

« Un Dieu compréhensible ne serait pas un Dieu. »

Saint-Athanase



5. Donner du pouvoir à vos prières

La vie vers notre réalisation est un chemin. La mise en oeuvre de la parole recueillie dans la prière en est un également. 3 éléments peuvent nous assurer sur ce chemin : la foi, l'action, la persévérance

La foi

Après l'écoute, le regard est essentiel pour développer tout le potentiel contemplatif qui sommeille en chacun de nous : il s'agit d'apprendre à s'émerveiller de la vie. Poser sur la vie un regard emprunt de foi : croire sans voir et ne pas s'attacher au comment, voir les choses comme un chemin pour grandir, faire confiance au plan divin dont on n'a pas toutes les clés, cultiver la vision que « tout est juste » et que si je ne comprends pas pourquoi, c'est qu'il me manque des clés (acception qui n'est pas résignation).

L'action

La prière est au coeur de l'action comme la sève au coeur d'un arbre. Elle exprime à la fois notre vision limitée de la vie et du monde mais aussi l'élan de chercher à se rapprocher de notre nature spirituelle profonde. Au coeur de l'action, demander l'amour du Père, la lumière du Christ et la force de l'Esprit Saint n'est ni une évasion ni une forme d'intellectualisme, mais un souffle qui permet d'avancer, soutient dans les difficultés, invite sans cesse à aller plus loin.

La persévérance

Quand vous semez une graine, il se passe un certain temps avant que les premières pousses vertes ne sortent de terre. Et pourtant vous continuez d'arroser tous les jours : il ne vous viendrait pas à l'idée de gratter la terre pour vérifier que la graine a germé. Vous plantez, vous arrosez et vous attendez. Tout processus prend du temps. Et ce temps est directement proportionnel à notre foi.

6. Boucler la boucle

Si un de ces 3 éléments vous manque (foi, action, persévérance), vous pouvez revenir au numéro 1 : prier, même quand « c'est trop dur ». Vous créez ainsi une spirale infinie d'une vie alignée sur l'Esprit que vous êtes, imbriquant nos 3 dimensions : corps, mental esprit, qui est l'essence de la vie humaine.

JOUR N°18 - RECEVOIR LA GRÂCE DIVINE

Il y a quelques temps de cela, mes guides m'ont conduite sur les chemins de l'onction sacrée, pratique universelle et millénaire, et m'ont invitée à la revisiter pour l'adapter à nos contemporains.

Signification spirituelle de l'onction

Une onction est un rituel qui consiste à oindre une personne avec de l'huile sainte ou un baume. Chez les chrétiens, cette pratique est toujours d'actualité : c'est l'application d'huile sainte sur une personne pour la consacrer à Dieu (baptême, confirmation, ordination, avec le saint chrême) ou lui conférer la grâce de lutter contre le mal (huile des catéchumènes) ou contre la maladie (huile des malades, qu'on appelait autrefois extrême-onction). Sur les 7 sacrements de l'église catholique, 5 sont des onctions : elles sont réalisées par les prêtres et/ou les évêques.

L'onction sacrée est une équation simple huile végétale + huile essentielle + bénédiction.



« Pouvons-nous nous donner mutuellement l'onction, célébrer en commun et nous redonner les uns les autres confiance et vigueur, devenir tous prophètes ? Pouvons-nous nous donner réciproquement l'onction christique afin que nous devenions tous des Christ cosmiques ? »

Matthew Fox, *Le Christ cosmique*

L'onction est un appel à la grâce, permettant ainsi de prendre conscience de la présence de Dieu parmi nous, ou plus exactement en nous. La grâce est une notion dont on n'entend pas souvent parler dans la spiritualité car elle est très connotée. Et pourtant, quand on la regarde, elle nous permet de mieux comprendre ce qu'est Dieu et de vivre notre dimension spirituelle en conscience. La grâce est un cadeau. Quand on parle de la grâce de Dieu, on parle d'un cadeau de Dieu qui n'est autre que lui-même. C'est lui qui se donne. D'ailleurs, c'est sa nature même de se donner puisque Dieu est la plus haute des vibrations qui soient dans l'univers : l'amour inconditionnel. La grâce, c'est Dieu qui se donne dans nos vies. Recevoir la grâce divine, c'est s'autoriser à recevoir ce cadeau, à l'accepter sans condition, sans se sentir redevable envers qui que ce soit ou quoi que ce soit. C'est accueillir pleinement notre nature spirituelle faite des plus hautes fréquences qui soient, sans limites aucune. Si recevoir la grâce nous conduit aux frontières de la transcendance, elle nous permet aussi par effet miroir d'accepter pleinement la dualité dans ce qu'elle a de limitant et de nous accepter totalement, avec nos peines, nos blessures, notre passé, nos souffrances sans vouloir rien changer de ce qui est.

Voici ce qu'est l'onction : un acte d'alliance au Tout Amour et à soi-même.

Onctions et auto-onctions

On peut donner l'onction, on peut recevoir une onction sacrée. Mais je suis également persuadée que ce renouveau de la spiritualité que nous connaissons actuellement est une invitation à nouer son propre lien à Dieu, au Champ, à la Source, à la Force, à la Syntropie (selon la dénomination qui vous convient le mieux, qui vous permet justement de « faire un » avec cette force d'amour qui nous pousse individuellement et collectivement vers la complète réalisation), sans l'aide de prêtres, d'intercesseurs chamanes ou autres personnes qui pourraient vous faire croire que vous ne pouvez contacter cette force seule, renforçant ainsi votre sentiment de séparation

alors que tout l'objet d'une vie spirituelle riche est de vivre la séparation de la dualité dans la conscience de ce qui unit tout ce qui est.

C'est ainsi qu'à mon sens, vous pouvez aussi vous offrir une onction en auto-massage, comme un acte d'amour envers votre être dans son entier.

L'auto-onction sacrée vous permet de cultiver votre lien au divin qui est en vous, qui est vous, que vous êtes en réalité. Avec la prière, la méditation, la connexion aux guides spirituels, c'est une pratique qui peut prendre toute sa place dans votre quotidien : la fluidité de l'huile qui pénètre la peau en profondeur est la matière qui vous relie à la terre, l'appel à la grâce à travers la prière vous relie au ciel, tandis que l'essence de la plante recueillie lors de sa transformation en huile essentielle fait le lien entre le matériel et le spirituel, symbolise l'union du matériel et du spirituel en vous.

Pratiquer l'auto-onction sacrée

L'auto-onction est un rituel, comme peut l'être un moment de prière ou de méditation. Il nécessite un espace-temps de calme et de tranquillité, visant à prendre conscience de ce qui vous bloque dans la pleine réalisation de votre vie et à permettre que le flux d'amour divin bloqué circule à nouveau. L'huile essentielle travaillant au niveau du cerveau limbique, l'auto-onction sacrée peut déclencher des émotions, mais pas nécessairement.

L'auto-onction sacrée se caractérise par les 3 éléments suivants, indissociables les uns des autres : huile essentielle + point du corps + prière. Il s'agit de faire pénétrer par massage du bout du doigt l'huile essentielle ou la synergie d'huiles essentielles sur le point du corps qui lui correspond, ceci associé à une prière en lien également avec cette huile ou synergie.

Pratiquer l'auto-onction sacrée localisée sur un point précis en relation avec l'huile essentielle ou la synergie d'huiles essentielles en multiplie les effets. L'homéosiniatrie est une pensée développée par des médecins qui ont mis

en relation homéopathie et médecine chinoise : les indications cliniques des principaux points d'acupuncture y sont associés à celle des remèdes homéopathiques et des remèdes lithothérapiques, organothérapiques, phytothérapie et gemmothérapiques. Il est alors possible de sélectionner des points sur lesquels sera appliquée une « stimulation » afin de rétablir, chez le patient, un équilibre dont la perturbation est génératrice de l'état en cours. Cette méthode localisée reposant sur le principe que c'est un point du corps qui appelle le remède est d'une grande efficacité : une seule goutte appliquée sur un endroit précis, en résonance, développe au mieux les effets de l'huile essentielle ou de la synergie.

Protocoles

J'ai canalisé au total plus d'une trentaine de protocoles, à réaliser avec des huiles essentielles simples ou des synergies d'huiles essentielles, en voici quelques exemples :

- Maîtriser ses émotions avec la synergie Adaptiv
- Lâcher prise pour être soi avec l'huile essentielle de Basilic
- Comment trouver sa verticalité entre Ciel et Terre avec la synergie Align
- Réveil spirituel avec l'huile essentielle de Cannelle
- Ancrage avec la synergie Anchor
- Lien au divin avec l'huile essentielle d'Encens
- Communiquer ses prières au Ciel avec l'huile essentielle de Jasmin
- Couper avec les douleurs du passé avec l'huile essentielle de Myrrhe
- Transformer ce qui doit l'être avec l'huile essentielle de Nard
- Guérir les blessures du coeur, s'ouvrir à l'amour inconditionnel avec la synergie Console
- Profiter de la vie avec l'huile essentielle d'Ylang ylang
- Ouvrir son coeur avec l'huile essentielle de Rose
- Se connecter avec ses essentiels avec l'huile essentielle de Géranium
- (Se) pardonner avec la synergie Forgive

Un rituel initiatique

Tout comme la prière ou la méditation, la pratique de l'onction doit être pensée au sein d'une approche spirituelle globale. Elle vise à établir un lien avec Dieu, à ouvrir la porte au divin qui est en soi, afin de se mettre à l'écoute des messages du monde de l'Esprit et de réaligner nos vies sur le plan divin. Si la pratique nécessite du temps, du silence, de l'écoute, dans un moment « à part », ce n'est pour autant un espace-temps déconnecté de la vie quotidienne. Ce n'est pas un refuge contre ses malheurs ou les malheurs du monde. Ce peut être un temps de ressourcement, mais qui doit être pensé comme une respiration, pas comme des vacances. C'est un tremplin pour nous propulser dans la vie, renforcés et redirigés parce ce que nous avons vécu, entendu, conscientisé, ressenti pendant l'onction. Autrement dit, si vous ne changez rien à votre vie, en dehors de ces espaces de reliance au divin, il y a peu de chance pour que votre vie change.

A ce titre, c'est une pratique qui invite à la vigilance. Elle s'inscrit dans la parole de l'Évangile : « Demandez, et l'on vous donnera. Cherchez, et vous trouverez. Frappez, et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvre à celui qui frappe ».

Avec l'onction, vous faites une demande. Vous aurez une réponse. A vous de vous mettre dans l'état d'écoute et de vigilance nécessaire à la réception de la réponse, quelle qu'elle soit. Sans oublier que les réponses sont souvent une invitation au changement et à l'action en dehors des sentiers battus.



Avec quelles huiles réaliser vos auto-onctions sacrées ?

Comme vous le comprendrez aisément, il est nécessaire de disposer d'huiles essentielles de grande qualité pour réaliser les onctions sacrées. En effet, il peut être tentant de se tourner vers des huiles essentielles trop bon marché,

mais sachez que la qualité a toujours eu un prix. Des plantes de qualité, en bonne santé, qui poussent sur les terroirs adaptés, récoltées par des producteurs justement rémunérés pour leur travail ainsi qu'une distillation lente, douce et complète donnent obligatoirement des huiles essentielles à un prix élevé.

C'est la raison pour laquelle je distribue les huiles essentielles de la marque doTERRA, qui sont certifiées pures (ce qui n'est malheureusement pas le cas de la majorité des huiles essentielles disponibles sur le marché, même portant le label « bio ») et de qualité thérapeutique. Elles sont d'une grande puissance énergétique, parfaitement adaptées à l'auto-onction.

Comme toute pratique spirituelle, l'onction doit vous « parler », résonner en vous comme un appel et le rituel tel que vous le pratiquerez doit vous permettre de nourrir en profondeur votre lien à Dieu. A expérimenter en conscience, si le coeur vous en dit.

JOUR N°19 - DÉCODER LES MESSAGES DIVINS

En réalité, si on écoute bien, tout dans notre vie est message. L'Esprit que nous sommes nous adresse des messages en permanence via tous les événements que nous vivons. C'est la notion d'univers-métaphore.

Connectés en permanence

Le monde de l'Esprit nous envoie en permanence des informations, auxquelles nous sommes connectés, même si ce n'est généralement que subconsciemment. Pris par la vie quotidienne, nous écoutons davantage le bavardage de notre mental que les infos du monde de l'Esprit. Pour y avoir accès, il suffit juste de calmer ce bavardage du mental et nous intéresser à ces informations du monde de l'Esprit. La télévision et la radio émettent des émissions en permanence et parfois nous allumons notre poste pour les capter, et parfois nous l'éteignons pour faire autre chose. C'est le même fonctionnement ici.

En réalité, votre vie entière est une guidance divine vous permettant de vous orienter précisément. A vous de développer une vigilance quant aux messages qui vous sont envoyés.

Rien n'arrive pas hasard et chaque situation, chaque événement peut vous en apprendre beaucoup sur vous et vous donner des indications précises sur ce qui est approprié pour vous et ce qui ne l'est pas. Avec de l'entraînement, vous apprendrez à reconnaître ce qui est bon pour vous et ce qui l'est moins. Vous apprendrez aussi à vous connaître, à vous faire confiance et à affiner vos critères. Plus vous irez sentir et expérimentez qui vous êtes et ce que vous vivez à travers les messages que la vie vous envoie, plus vous vous sentirez divinement guidé et plus vous avancerez en confiance.



« N'importe quel sujet, que ce soit le sport ou mettons, le cinéma, peut fonctionner comme une métaphore du monde. »

Lauren Beukes

Quoi observer ?

Voici quelques pistes et questions que vous pouvez vous poser. La liste n'est pas exhaustive. Si ces questions vous occasionnent des prises de conscience et vous invitent à passer à l'action, allez-y !

Votre logement

La maison est rattachée à la satisfaction de votre besoin de sécurité.

- quelles expériences je vis avec mon logement de manière générale ?

Exemple : la porte d'entrée de ma maison est difficile à ouvrir, je dois systématiquement donner un coup de pied dedans pour l'ouvrir, alors que mon mari y arrive très bien.

- est-ce que je me sens bien dans ce logement ?
- comment est-ce que j'ai choisi ce logement ? sur quels critères ?
- à quel période de ma vie ai-je emménagé ?
- y a-t-il eu des incidents majeurs (dégât des eaux, cambriolage, incendie, invasion de fourmis, toit emporté par le vent...) ?
- y a-t-il des pièces dans lesquelles je me sens mieux que d'autres ?
- de quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
- qu'est-ce que ça dit de moi ?
- comment je me sens avec tout ça ?

Votre voiture

La voiture est notre véhicule de changement, la manière dont nous conduisons notre vie. Si vous n'en n'avez pas (que ce soit un choix ou pas) cela donne aussi d'autres indications. Posez-vous le même type de questions pour les moyens de transport que vous utilisez.

- quelles expériences je vis avec ma voiture ?

Exemple : c'est une voiture qui n'a pas la climatisation et c'est vraiment pénible de rouler avec l'été.

- est-ce qu'elle tombe souvent en panne ? quels types de pannes ?
- est-ce que je l'entretiens correctement (propreté, assurance, garagiste...) ?
- est-ce que j'ai déjà eu des accidents de voiture ? si oui, lesquels, comment, dans quelles circonstances ?
- comment est-ce que j'ai choisi cette voiture ? sur quels critères ?
- de quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
- qu'est-ce que ça dit de moi ?
- comment je me sens avec tout ça ?

> Vous pouvez faire cela pour tous les véhicules que vous avez possédés, cela vous donnera aussi des indications générales sur votre histoire et votre évolution.

« Prendre conscience, c'est transformer le voile qui recouvre la lumière en miroir. »

Lao Tseu



Les autres

De généreux pourvoyeurs de messages en tout genre ! Comme dit une amie : il faut des êtres sacrément bons et compatissants pour accepter de jouer le mauvais rôle dans notre vie.

A chaque fois que vous vivez quelque chose de désagréable, voici les questions à se poser :

- depuis quelle partie de moi ai-je attiré cela ?
- en quoi cette personne et/ou cette situation fait miroir de moi ?
- quelle est la blessure que cette personne et/ou cette situation vient réveiller (qui n'a généralement rien à voir avec ce qui se passe en réalité) ?
- comment puis-je dépasser cette crise et en sortir grandi : faire ho'oponono, envoyer de la lumière, me recentrer sur l'amour de moi...

Les objets du quotidien

Vous pouvez passer en revue tout ce que vous possédez et vous poser les questions suivantes.

- quels types d'objets est-ce que je possède ?
Exemple : je suis fan de nouvelles technologies, je ne peux m'empêcher d'acheter toutes les nouveautés dernier cri.
- y a-t-il des objets auxquels je suis particulièrement attaché ? pourquoi ? que disent-ils de moi ?
- est-ce que j'ai du mal à jeter ? est-ce que j'aime donner ?
- est-ce que mes objets sont bien rangés (une place pour chaque chose et chaque chose à sa place) ou est-ce le joyeux bazar chez moi ?
- comment je me sens avec ce que je possède ?

- qu'est-ce que je vis comme expérience récurrente avec les objets qui m'entourent ?

Exemple : je casse très souvent de la vaisselle et ça m'agace.

- de quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
- qu'est-ce que ça dit de moi ?
- comment je me sens avec tout ça ?

Les vêtements, chaussures et accessoires

Les vêtements sont une protection contre le froid et le chaud, mais aussi une barrière que nous mettons entre nous et les autres : que cachent-ils, que révèlent-ils ? Questions.

- combien de vêtements est-ce que je possède ? assez ? pas assez ? trop ? (ici il n'y a pas de norme, posez-vous simplement la question et répondez-y en sentant la réponse juste)
- pourquoi ?
- quel comportement ai-je avec les vêtements ?

Exemple : j'achète compulsivement.

Exemple : j'achète tout d'occasion et/ou en soldes parce que c'est trop cher.

Exemple : j'ai des fringues plein mon armoire mais finalement je n'en porte que 2 ou 3, les seuls dans lesquels je me sens bien, mais je n'arrive pas à jeter le reste.

- qu'est-ce que je vis comme expérience récurrente avec les vêtements ?
- Exemple : je ne trouve jamais rien qui me va.*
- de quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
 - qu'est-ce que ça dit de moi ?
 - comment je me sens avec tout ça ?

Les événements

Notre histoire regorge de trésors !!

- quels sont les événements qui m'ont particulièrement marqué ? Cela peut être des événements joyeux comme des événements douloureux. Listez-les. Prenez le temps de bien sentir de quelle manière ils ont laissé une trace en vous.
- de quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
- qu'est-ce que ça dit de moi ?
- comment je me sens avec tout ça ?

Votre relation au végétal

Que vous ayez un jardin ou non, que vous vous sentiez proche de la nature ou non, là aussi, c'est une opportunité pour vous interroger et d'en apprendre sur vous-même.

- est-ce que j'ai un jardin ?
- de quoi se compose ce jardin : pelouse, potager, fleurs...
- quelles expériences est-ce que je vis avec ce jardin ?

Exemple : le terrain est envahi de liserons qui grignotent tout.

- de manière générale, quelles expériences est-ce que je vis avec la nature ?

Exemple : je vis en ville alors que j'aimerais pouvoir me promener en forêt tous les jours.

- de quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
- qu'est-ce que ça dit de moi ?
- comment je me sens avec tout ça ?

Les animaux domestiques

Voici les questions que vous vous pouvez vous poser :

- Que vivez-vous de manière générale avec le monde animal ?
- Que pensez-vous de la domestication ?
- Que pensez-vous de l'idée de l'animal comme partenaire de croissance personnelle ?
- Que pensez-vous de l'idée de manger des animaux pour se nourrir ?
- L'expression « souffrance animale » vous touche-t-elle ? Si oui de quelle manière ?
- Quelles sont les prises de conscience que vous faites avec ces questions ?

> Si vous avez des animaux domestiques

- Est-ce que j'ai des animaux domestiques ?
- Combien ?
- Cet animal a-t-il un nom ? Comment ce nom a été choisi ?
- Qu'est-ce que vous vivez comme expérience avec cet animal ?
- De quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
- Qu'est-ce que ça dit de vous ?
- Comment est-ce que vous vous sentez avec tout ça ?

> Si vous n'en n'avez pas

- Pourquoi n'avez-vous pas d'animal domestique ?
- Est-ce un choix ou une contrainte ?
- De quoi est-ce que tout cela est la métaphore ?
- Qu'est-ce que ça dit de vous ?

Je vous souhaite de merveilleux moments de questionnements (et d'accueil des réponses qui vont avec).



JOUR N°20 - CRÉER DE PUISSANTS RITUELS

Cela fait un petit moment que j'associe les huiles essentielles à mes pratiques spirituelles. Les résultats obtenus en associant huiles essentielles et prières, que ce soit par moi ou par mes clients, sont tellement bluffants que ça m'a donné l'idée de parler de la puissance des rituels.

Pourquoi les rituels sont-ils si importants, pourquoi sont-ils si puissants ?

En réalité ils ne sont pas puissants en eux-même. On ne peut pas dire que faire brûler de l'encens est plus puissant qu'allumer un cierge, qu'un moulin à prière est plus efficace qu'un chapelet, ou encore que le Notre-Père a plus de chance d'être « entendu » que tel ou tel verset du Coran.

Sinon, nul doute que quelqu'un aurait déjà tenté une étude comparative ;-)

D'ailleurs en faisant ce type de constat, on se rend compte que toutes les approches spirituelles ont leur rituel. Et que beaucoup se ressemblent, d'ailleurs : l'utilisation de bougies et de plantes odorantes en ont partie.

C'est qu'il doit bien y avoir une raison.

A vous de créer ces espaces-temps
de connexion au divin,
avec les objets et/ou gestes qui
nourrissent votre lien au divin.



Derrière les mantras, les encens, les bougies, que se passe-t-il vraiment ?

La physique quantique, née au début du XXème siècle étudie le fonctionnement des atomes et des particules élémentaires. En étudiant le

domaine de l'infiniment petit, les physiciens ont découvert les particules élémentaires et les champs de force qui les animent : c'est-à-dire que lorsqu'on observe de quoi se compose toute matière, on voit d'abord les molécules, puis les atomes, les électrons, les photons, et plus on descend dans le petit, on observe que tout n'est que champs d'énergie vibrant à différentes fréquences.

C'est ce que l'on appelle le point zéro.

Au point zéro, les particules élémentaires apparaissent et disparaissent plusieurs millions de fois par seconde. On est encore dans le virtuel, là où l'essence précède l'existence.

Puis ces particules disparaissent de moins en moins et apparaissent de plus en plus, elles se mettent alors à exister réellement. On est passé du virtuel au réel.

Comment passent-elles ainsi du virtuel au réel ? Grâce aux champs d'énergie qui leur sont appliquées. Et de qui dépendent ces champs d'énergie qui leur sont appliquées ? De l'observateur, c'est-à-dire l'homme. En résumé, c'est la manière dont nous portons notre regard sur ces particules qui les rend réelles ou non. C'est ainsi que se démontre le lien entre l'esprit et la matière, entre ce qu'il y a dans notre tête et ce que nous vivons, ce que nous attirons à nous. La discipline qui étudie le fonctionnement de ce lien s'appelle la science de l'intention.

Voici également ce qu'il est écrit dans les textes. « Jésus prit la parole, et leur dit: Ayez foi en Dieu. Je vous le dis en vérité, si quelqu'un dit à cette montagne: Ote-toi de là et jette-toi dans la mer, et s'il ne doute point en son cœur, mais croit que ce qu'il dit arrive, il le verra s'accomplir. C'est pourquoi je vous dis: Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir. » (Marc 11 : 22)

Qu'est-ce que cela signifie concrètement au regard de ce que je viens de vous expliquer ? Il y a 2000 ans, on savait intuitivement que la foi pouvait déplacer les montagnes. Aujourd'hui, on sait pourquoi. Je ne suis pas en train de vous dire qu'en regardant la montagne, elle va se désintégrer sous mes yeux. Mais si je garde la foi que la montagne est détruite, qu'elle

n'existe plus, qu'elle est déplacée parce que j'ai besoin qu'elle se trouve ailleurs, alors je vais trouver les moyens pour que ça se passe. Ou plus exactement je vais attirer à moi les moyens de mon objectif, même si je ne sais pas comment au départ : par exemple, des équipes d'ouvrier qui vont creuser la montagne, l'invention de la dynamite, etc.

Mon seul travail est de focaliser sur mon objectif et de cette façon, je vais organiser les champs d'énergie d'une certaine façon, pour attirer à moi les bonnes personnes, les bonnes situations, les opportunités et les moyens techniques de mon objectif. Maintenant que l'on a expliqué le lien entre l'esprit et la matière, le fait que l'homme a la possibilité, par le regard qu'il porte sur toute chose, d'avoir une action sur ce qu'il vit, sur la matière elle-même (en ayant à sa disposition, au moment opportun, le moyen de le faire), passons au comment.

La réponse est dans la puissance de l'intention : ce ne sont pas les mots qui ont une influence, ni même le rituel en lui-même mais bien l'état émotionnel qui se trouve derrière les mots que nous employons et les rituels que nous mettons en place. C'est évidemment très personnel, puisque les mots, les gestes, les actes, les objets sont chargés émotionnellement en fonction de notre histoire, de notre vécu, de notre personnalité, de notre système de croyances.

C'est la raison pour laquelle il est important de ne pas attacher d'importance aux mots de la prière, ni aux objets du rituel mais bien à l'émotion qui se trouve derrière ces mots et ces rituels. C'est pour cela que l'on n'obtient pas ce pour quoi on prie, on obtient ce qui correspond à l'état émotionnel dans lequel on est au moment de la prière. Ainsi, prier en état de désespoir attire à nous encore plus de désespoir puisque nous assemblons les champs d'énergie avec ce désespoir. De même, prier avec foi et gratitude attire à nous l'objet de notre foi et de notre gratitude, c'est-à-dire ce pour quoi nous prions, ce que nous demandons par la prière ou par l'intention.

C'est aussi la raison pour laquelle les religions ou traditions ont créé des rituels. Ces rituels n'ont aucun pouvoir en eux-même, mais les bougies, l'encens, les moulins à prière sont là pour nous mettre dans l'état émotionnel requis pour avoir l'intention nécessaire à la réalisation de nos demandes. Ils

sont en quelque sorte le creuset dans lequel nous pouvons déposer nos intentions. Les rituels servent à nous mettre au point zéro.

C'est pour cela qu'il est important, dans vos moments de connexion au divin, de trouver votre rituel personnel, celui qui va vous mettre dans cet état d'amour inconditionnel, qui va vous connecter à votre foi la plus forte, qui va vous faire ressentir la compassion la plus sincère pour le monde, qui va vous permettre de ressentir l'objet de votre demande au plus profond de vos cellules, qui va vous faire entrer tout entier.ère dans l'espérance.

A vous de créer ces espaces-temps de connexion au divin, avec les objets et/ou gestes qui nourrissent votre lien au divin.



JOUR 21 - RESTER EN CONTACT AVEC L'AMOUR

Il y a quelques temps, j'ai eu besoin de (re)travailler la question de la dépendance affective et j'ai repris pour cela un des livres (ainsi que les exercices) d'une femme que j'aime beaucoup, Byron Katie.

La raison pour laquelle je vous en reparle aujourd'hui c'est parce qu'elle invite à se poser 3 questions simples mais fondamentales, que nous pouvons nous poser dès lors que nous ne nous sentons pas bien dans la vie, pour rétablir notre lien au divin, pour (re)descendre dans notre coeur.

En effet, avez-vous remarqué à quel point nous nous faisons du mal ? A quel point, malgré nos souhaits conscients d'aller de l'avant, on continue plus ou moins subconsciemment à s'embarasser d'un sac à dos dont la lourdeur nous freine et nous empêche d'avancer, dont les lanières nous lacèrent les épaules ?

Comment lâcher concrètement ce sac à dos ? On va d'abord aller voir ce qu'il y a dedans, c'est-à-dire de quoi se compose cette souffrance qui nous pèse.

Si la vie, les événements, les relations avec les autres nous blessent parfois et que nous avons mal, c'est parce que nous n'acceptons pas ce qui nous arrive. En d'autres termes, la souffrance, c'est le décalage entre la réalité, telle qu'on la voit, telle qu'on la vit, et ce qu'on aimerait qu'elle soit à la place.

Maintenant que l'on sait ce qu'il y a dans notre sac à dos, comment faire pour le déposer et repartir plus léger ? En posant 3 questions à propos de la manière dont nous percevons cette réalité qui nous fait si mal.

Question n°1 : Est-ce que je suis dans mes affaires ?

Autrement dit : « est-ce que cette situation me concerne moi et uniquement moi ? » Si oui, c'est très simple, cela signifie simplement que je n'ai pas fait mon job et que je peux m'améliorer pour y remédier. Je lâche mon sac dos

et je cours m'informer sur les possibilités de changement : augmenter mes compétences, travailler davantage pour atteindre mes objectifs, faire un travail de guérison intérieure...



Les 3 questions à se poser pour rester en contact avec l'Amour :

1. Est-ce que je suis dans mes affaires ?
2. Est-ce que je suis dans les affaires des autres ?
3. Est-ce que je suis dans les affaires de Dieu ?

Question n°2 : Est-ce que je suis dans les affaires des autres ?

Autrement dit : est-ce que je ne suis pas en train de juger l'autre personne ? la rendre responsable de mon malheur ? me positionner en victime ? vouloir que l'autre soit différent (plus gentil, plus compréhensif, moins agressif, davantage bienveillant...) ? Alors là, si je reste là-dedans, c'est la souffrance assurée. L'autre est ce qu'il est et point. Il est le fruit de son histoire, son vécu, son système de croyances et je ne peux pas le changer. Aimerez-vous que l'on vous change ? Non. Ben l'autre c'est pareil, il n'a pas envie qu'on le change. Quand on se rend compte que l'on est dans les affaires des autres, on peut revenir à soi : comment puis-je être davantage « dans mes affaires » dans ce lien à l'autre, c'est-à-dire prendre mes responsabilités et les décisions qui s'imposent ?

Question n°3 : Est-ce que je suis dans les affaires de Dieu ?

Autrement dit : est-ce que je suis en train de juger ce qui se passe dans le monde ou la manière dont la société fonctionne ? Mais en fait, qui suis-je pour savoir si telle ou telle situation est « juste » ? Rappelons-nous que nous n'avons qu'une partie des informations dans notre radar, que nous percevons la vie à travers un filtre tout petit : celui de notre existence. Nous n'avons pas accès à l'ensemble du plan divin et c'est doute pour cela que nous n'en comprenons pas la pertinence... Là encore, lorsque l'on se situe dans les affaires de Dieu, le seul moyen de sortir de la souffrance est de revenir à ses affaires : au lieu de juger le manque d'amour ambiant, et si j'en profitait pour

nourrir ma propre capacité d'amour, pour devenir moi-même une meilleure personne, pour mettre (enfin) en oeuvre ma mission de vie ?

Ces 3 questions éminemment salutaires me font aussi penser aux 3 cercles de Stephen Covey.

Petite info au passage : Stephen Covey est un auteur génial pour toutes les entrepreneurs et porteurs de projets de manière générale. Il a écrit d'excellents ouvrages sur la gestion du temps, l'état d'esprit de la réussite, le leadership... Fin de la parenthèse sur les livres de Stephen Covey. Voici maintenant sa théorie des 3 cercles.

- **Le cercle de contrôle** désigne tout ce sur quoi vous avez du pouvoir. Ce premier cercle, c'est vous. Vous avez la possibilité d'agir sur vous-même : vous pouvez augmenter vos compétences, vous pouvez changer votre vision du monde et votre perception de ce qui vous entoure, vous pouvez améliorer votre manière d'être avec les personnes qui sont proches de vous, vous pouvez choisir toutes les activités que vous faites et/ou la manière de les faire. C'est ici que vous devez agir en premier et ce cercle doit toujours constituer votre priorité. Dès que vous vivez une expérience désagréable, c'est ici qu'il faut revenir.

- **Le cercle d'influence** représente votre sphère d'influence. Ce ne sont pas des choses que vous pouvez contrôler : votre conjoint, votre patron, vos enfants, votre travail... Mais vous pouvez influencer la situation parce que vous êtes en relation avec ces personnes. Vous ne pouvez pas changer les personnes mais vous pouvez changer la relation avec ces personnes en agissant à partir de qui vous êtes.

- **Le cercle de préoccupations** décrit tout ce qui vous préoccupe, tout ce qui vous soucie, tout ce qui vous ennuie mais sur lequel vous n'avez ni contrôle, ni influence. A vouloir agir ici, on perd son temps et son énergie, on s'épuise en vain.

Conclusion : vos affaires et votre cercle de contrôle sont les seuls endroits où vous pouvez agir. Là réside votre pouvoir. C'est à cet endroit, et seulement à cet endroit que vous créez votre vie. Ailleurs, vous la subissez.

De la même manière, si vous acceptez pleinement ce qui se passe dans les affaires des autres et dans les affaires de Dieu, si vous aimez ce qui s'y passe pour vous concentrer sur vos affaires, alors vous ne dépenserez plus d'énergie inutile. Vous serez dans l'Amour de la Vie. Dans l'Amour tout court.

