

## 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 et 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.

