



LES 9 BONNES PRATIQUES POUR GRANDIR EN AMOUR DE SOI

• Gaëlle Le Reun •

SPIRITUALITÉ DANS LA CITÉ

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.

J'assistai en juin dernier à une conférence de Neale Donald Walsch, l'auteur de Conversations avec Dieu et il développait l'idée suivante : nos vrais problèmes ne sont ni politiques, ni économiques, ni religieux, ni militaires. Ils sont spirituels. Et 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 (autre dualité).

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-crédons 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.

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 ?**

Prenez ce temps d'amour. Il est indispensable. Et vous saurez quoi faire. Il serait même possible à ce moment-là que l'amour vous souffle à l'oreille une 3ème voie à explorer, où l'amour de soi et l'amour de l'autre seraient 100% compatibles.

Pratique n°1

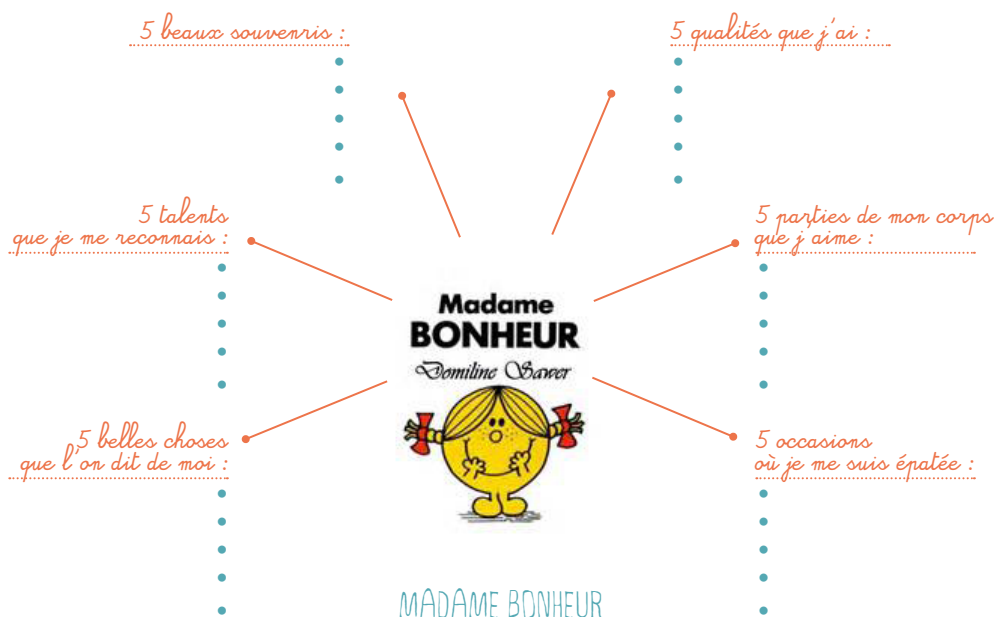
JE PRENDS CONSCIENCE DE MES QUALITÉS

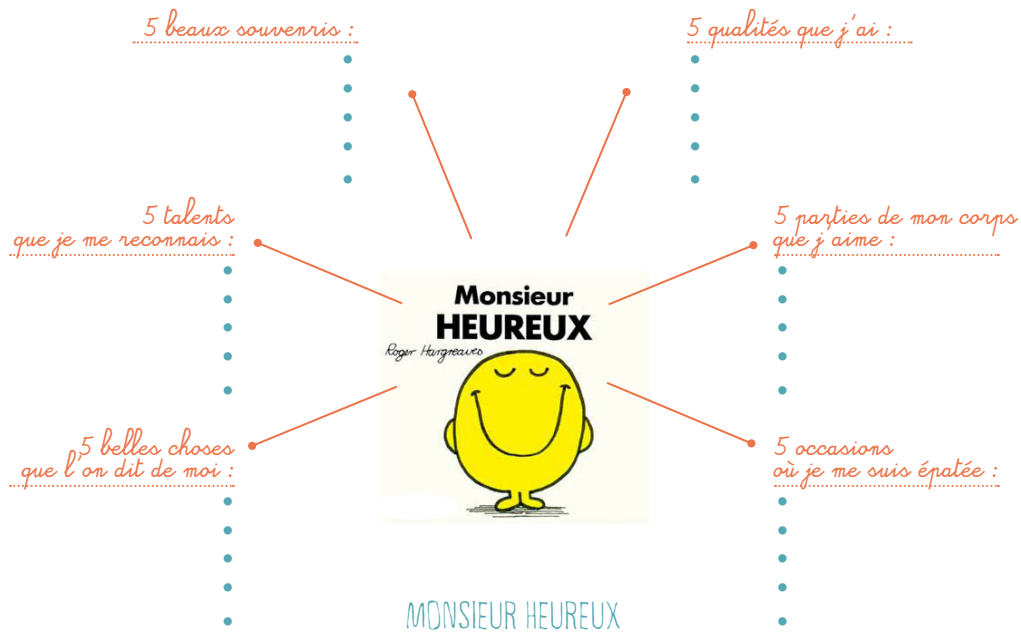
On commence tout de suite avec quelque chose de fondamental pour s'aimer soi-même, même si ça n'est pas la partie la plus facile : reconnaître ses qualités.

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).

Choisissez le mindmap de Monsieur Heureux ou de Madame Bonheur et remplissez-le le avec des phrases qui commencent par « je ».

- J'aime mes yeux
- Je suis bien organisée
- Le jour où j'ai réussi à dire non à cette personne qui me sollicitait, je me suis épatée
- On dit que je suis boostante, que je galvanise ceux qui m'écoutent





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).

Pratique n°2

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.

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.

Pratique n°3

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 (en plus de la pratique n°1 et de la pratique n°2) :

- 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 (rappelez-vous le point n°2). 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 !

Pratique n°4

J'APPRENDS À DIRE DE VRAIS « OUI » ET DE VRAIS « NON »

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
- C'est l'heure du bain »
- 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 comme on l'a vu dans l'enquête que je cite plus haut, 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. 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.

Dernier conseil. 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 ».

Pratique n°5

JE (ME) PARDONNE

Vous vous demandez peut-être ce que la notion de pardon vient faire ici. Vous vous dites peut-être, mais le pardon, ça a à voir avec l'autre pas avec moi : ça devrait être dans la case « amour de l'autre », pas « amour de soi ». Et pourtant, le pardon a tout à voir avec soi. Comme l'écrit Pierre-Claude-Victor Boiste « le pardon ôte à un ennemi le pouvoir d'altérer votre caractère ou votre repos. » En pardonnant, et encore plus en vous pardonnant, vous serez en paix. Y a-t-il plus puissant acte d'amour de soi que de se donner la paix ?

Vous imaginez peut-être aussi 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. Pardonner, c'est simplement déposer un sac à dos trop lourd.

Le pardon commence avec soi-même. En prenant mes responsabilité, je comprends et j'accueille que tout ce qui est 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 fait.

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 chose 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.

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 ombre.** 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, un être d'amour.

Pratique n°6

JE ME SIMPLIFIE LA VIE

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 salubre 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 (qui est le point suivant). *Moins vous avez de temps et d'énergie à dépenser dans ce qui ne vous ressemble pas, plus vous en avez pour vous chérir.*

Pratique n°7

JE CHÉRIS LES DÉSIRS DE MON 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 ?

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 cœur** » : si on regarde bien, les désirs de notre cœur 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 cœur, 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 cœur, à partir de votre joie. C'est la première étape.

Je vais vous donner une question en or, **une question à laquelle seul votre cœur 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 cœur, ce n'est pas cela la personne que notre cœur nous enjoint d'être.

La personne que notre cœur 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 cœur nous enjoint d'être arrête de prétendre ne pas savoir ce qu'est vraiment son désir de cœur.

Deuxième étape : je chéris les désirs de mon cœur 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 cœur.

Pratique 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 !

Les gens me demandent souvent : mais comment tu fais pour gérer ton entreprise en étant toute seule avec ton bébé (et un grand à mi-temps) ? 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 ?

Pratique n°9

J'AIME (AUSSI) MES OMBRES

Je termine ce guide par la partie que j'aime le plus ! Il s'agit de s'aimer dans son entier. Nous avons vu dans la pratique n°1 comment ne plus avoir honte de nos qualités, comment le conscientiser, les aimer, les exploiter. On peut faire exactement la même chose avec ce que nous n'aimons pas chez nous.

J'emploie volontairement ce terme « ce que nous n'aimons pas chez nous », plutôt que défauts. **En opposant défaut et qualité, c'est comme si il y avait une partie montrable de nous et une partie non montrable.** D'ailleurs lorsque je vous ai parlé des qualités, je vous en ai parlé terme d'humilité : simplement reconnaître ce qui est, pour laisser s'exprimer ce qui est, non pas pour la gloire. Pour les défauts, c'est la même chose. **Il s'agit simplement de reconnaître qu'il y a des parts de nous qui sont manquantes, blessées, non existantes, non conscientes, et qu'elles ont besoin de s'exprimer elles aussi.** D'ailleurs la vie s'en charge très bien. C'est la notion d'ombre, et elle fait partie de notre évolution personnelle.

Apprivoiser son « ombre »

Sur le chemin vers notre réalisation, une part de nos comportements et de nos choix nous échappe : tant que nous n'avons pas pris conscience de ce qui les motive, nous ne pouvons pas évoluer. En effet, beaucoup de personnes croient que pour être « spirituellement élevé », il faut aller vers sa lumière. **Mais aussi paradoxal que cela puisse paraître, se concentrer sur sa part lumineuse ne fait que renforcer notre dualité, notre séparation.** C'est en reconnaissant, en accueillant et en aimant notre part d'ombre que nous sommes dans notre lumière. Renier et se battre contre sa part d'ombre, c'est nourrir la séparation et non l'unité, donc nourrir l'ombre.

L'ombre est un archétype défini par Carl Gustav Jung 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.** 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. C'est tout ce que nous n'aimons pas chez nous.

Mais comme la vie est vraiment bien faite et que Dieu, cette force d'amour qui nous pousse individuellement et collectivement vers notre réalisation, fait extrêmement bien son travail, **notre part d'ombre finit toujours par être mise en lumière.**

Pourquoi ? Parce qu'elle a simplement besoin d'être aimée et guérie, parce qu'elle fait partie d'un tout, de votre être entier et complet.

Le mécanisme de la projection

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.

En effet, une autre manière de se rendre compte de ce qui compose notre part d'ombre, c'est d'aller regarder du côté de tout ce nous ne voulons surtout pas que les autres sachent sur nous-même. Notre vie est un plan d'action géant pour masquer notre ombre, qu'il s'agisse de quelque chose dont nous avons honte, qui nous met en colère, dont nous avons peur, etc.

Se réconcilier avec soi-même

Chaque fois qu'une personne nous pose problème, que certains traits ou comportements nous agacent, c'est une occasion d'en apprendre sur nous-même et sur notre part d'ombre. Ayant pris conscience de nos projections, nous pouvons alors réintégrer ces parts de nous-même pour devenir un être complet.

Si je reprends les exemples cités plus haut :

- Pour Sophie, il s'agit d'apprendre à s'autoriser un peu l'auto-promotion. A petites doses d'abord, puis davantage, comme une rééducation.

- Pour Martin, c'est prendre conscience qu'il a du mal à dépenser et à offrir aux autres. S'accepter tel quel lui permet de mieux vivre sa relation à l'argent, puis d'évoluer s'il le souhaite, en apprenant à lâcher-prise sur ce qu'il « lâche » aux autres.

L'important avec l'ombre, c'est de s'y ouvrir, de l'explorer, d'en réintégrer des parts :

«L'ombre est quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais. » « Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension.»
Carl Gustav Jung.

Pour commencer à guérir vos parts d'ombre, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Quel genre de personnes avez-vous le plus de mal à supporter ?
- Qu'est-ce qui vous agace chez elles, exactement ?
- Et vous, où en êtes-vous de ce type de comportement ?

Grandir en conscience

De la même manière, chaque fois que l'on est déstabilisé parce que ce soit dans la vie, il est important de **contacter ce qui est blessé, car ces événements nous offrent une chance unique de voir ce qui a besoin de grandir en nous et dont nous n'avons pas encore conscience.** Donner de l'attention à son enfant intérieur permet d'appivoiser notre ombre, c'est-à-dire ce que nous n'avons pas été autorisé à exprimer en tant qu'enfant.

Etre en contact avec son enfant intérieur, c'est prendre soin de soi comme on accompagne un enfant en apprentissage. **Il s'agit de mettre des mots sur des situations émotionnelles difficiles pour voir ce qui a été blessé en nous,** pour voir ce qui est réactivé et qui n'est pas vraiment lié à la situation du moment mais qui vient simplement réappuyer sur une ancienne souffrance.

Faire sortir le monstre

Pour reprendre la notion d'ombre de Jung, voici un exemple où la personne est invitée à aller contacter une part en souffrance dont elle a peur. Anne la Douce dirige sans jamais hausser le ton. Enfant, elle a souffert d'entendre ses parents lui dire qu'elle était dure. Elle est alors devenue la douceur même, d'une grande gentillesse, charmante avec chacun. Elle montre ce visage aimable et lisse dans sa vie personnelle tout comme dans son quotidien de manager avec son équipe. Elle aurait des occasions de se fâcher, de recadrer un collaborateur qui ne respecte pas ses engagements. Mais pour Anne, il n'est pas question de durcir le ton, ni de faire preuve d'autorité ou d'être directive : elle aurait peur d'être trop dure, elle se raviserait aussitôt. Anne a refoulé son aspect dur et la voilà douce, presque molle. Pourtant, à l'intérieur, un monstre de dureté n'attend qu'une chose : pouvoir sortir et exprimer toute sa force. En acceptant cette part d'elle-même (et sa propre dualité) Anne pourrait gagner une force nouvelle. Pour cela, il va lui falloir reconnaître le monstre dont elle a si peur, l'appivoiser et vivre avec lui pour trouver un

équilibre. Car ce n'est que parce qu'il ne peut pas s'exprimer que le monstre est en colère et hurle de rage.

Prendre contact avec son enfant intérieur

Dès lors que j'ai mal dans une relation à autrui, et a fortiori quand la douleur ressentie n'a rien à voir avec la réalité de la situation vécue, il faut commencer par faire un pas de côté pour stopper la réaction automatique. C'est le fameux espace entre le stimulus et la réponse, que nous pouvons agrandir grâce à notre conscience.

Ensuite, je vais en quelque sorte « prendre contact » avec le petit enfant que j'étais et qui demeure blessé à l'intérieur de moi, pour aller lui parler, le câliner, le prendre dans mes bras, lui expliquer la réalité de la situation, tout en douceur et sans attente de résultat immédiat. Exactement comme avec un enfant en apprentissage. Il s'agit de devenir un bon parent pour soi-même, en remplacement du parent défaillant que nous eu au moment où la blessure a été créée, et parce que notre parent réel ne peut plus rien pour nous aujourd'hui.

Prendre conscience de notre blessure la plus profonde peut se faire aussi en dehors du mécanisme de la projection. Pour aller dans cette direction, posez-vous des questions comme :

- Quelle est votre blessure d'amour profonde ?
- Quel est le mécanisme que vous avez mis en place pour masquer cette blessure que vous ne voulez pas que l'on voit ?

> Si cette manière de procéder vous interpelle, vous en saurez plus dans l'ouvrage d'Arthur Janov *Le Cri primal*.

Cette blessure, c'est la stratégie que l'on a mis en place dans sa vie entière pour que les autres ne se rendent surtout pas compte de cette blessure. Vous la trouverez en observant cette stratégie d'évitement et blindage.

Apprendre à aimer ces blessures profondes et fondamentales du passées ne se fera pas en une seule séance de « câlinage » de votre enfant intérieur comme indiqué plus haut. Si vous avez passé votre vie à cacher ce truc, imaginez à quel point ça va vous demander des efforts de le dévoiler : tout simplement parce que ça fait peur, ou que ça fait mal, ou que c'est dangereux. Rappelez-vous que c'est le petit enfant qui réagit, dans sa vulnérabilité et la conscience de sa dépendance au monde extérieur (quand on est enfant, on est entièrement dépendant de l'environnement pour sa survie, qu'elle soit matérielle, psychique ou émotionnelle).

Acceptez qu'il vous faudra du temps. Et c'est parfaitement normal. Accueillez-vous là-dedans. Allez-y tout en douceur. **Le but n'est pas d'éliminer l'ombre, si vous y allez avec cette intention, elle va se raidir et se refouler encore plus d'ailleurs.** Le but est de l'appivoiser, l'accepter, la comprendre, lui montrer qu'elle a le droit d'être là, que c'est normal qu'elle soit là et enfin, de l'aimer. Cette blessure cherche à être reconnue et c'est pour ça qu'elle fait si mal. Elle cherche à attirer votre attention pour être enfin vue,

soignée, aimée et pouvoir guérir. Le but est de vous aimer dans votre entier. Consacrez-y du temps.

Alors allez-y tranquillement. C'est un apprentissage. Pas facile mais tellement libérateur. C'est pour ça qu'il ne faut pas forcer. Rendez-vous cet apprentissage le plus doux possible. **Cet apprentissage est simplement l'occasion de vous aimer plus, mieux, plus profondément, pas intimement. L'occasion d'être, tout simplement.** Alors plongez dans les délices de votre relation à vous-même et à votre ombre, tranquillement, doucement, à votre rythme. Laissez grandir cet amour de vous. Vous serez étonné.e de la paix qui s'installe en vous au fil des jours.