

INTRODUCTION

J'ai un hobby depuis plusieurs années...

C'est le genre humain et ses turpitudes, et surtout la réflexion sur la manière ou les voies à suivre pour sortir de ces turpitudes.

Parce que je suis une optimiste, je pense que nous pouvons tous évoluer, nous épanouir et sortir de l'impasse, qui n'en est jamais une, si on prend le temps d'y réfléchir vraiment.

Encore que réfléchir ne soit pas forcément la solution, en tout cas loin d'être la meilleure, mais serait plutôt de passer à l'acte à un moment donné. Trop réfléchir est une spécialité de nos sociétés occidentales, pour ne pas dire une calamité, qui a tendance à nous empêcher de vivre selon nos aspirations !

Je pense qu'il faut davantage écouter nos élans, tant qu'ils ne nous mettent pas en danger, car ils sont les phares de nos envies d'être... en Vie !

Je choisis de répondre (enfin !) à ce désir d'écrire pour mon bien-être, et par évidente nécessité de partager mon expérience et mes pensées. Et comme les choses sont bien faites quand on s'abandonne à ses élans les plus inspirés, alors même que je n'avais plus de papier sous la main pour reprendre l'écriture à la suite de sa première poussée existentielle, je trouve « par hasard » un petit paquet de brouillons gentiment abandonné sur une banquette de la salle de pause de mon lieu de travail !

Car lorsque l'on écoute ses désirs et que l'on y répond, les circonstances deviennent soudainement favorables... comme si l'on ouvrait les vannes. De quoi ? Comment ? Peu importe ! L'important étant d'aller dans le sens du courant, c'est tellement plus simple ensuite ! Malheureusement, nous allons souvent à contresens, inconsciemment.

Me voilà finalement partie dans un travail de réflexion sur nos différentes formes d'envies, puis sur les freins à leur réalisation (dans un premier temps), pour tenter de comprendre les mécanismes qui nous régissent.

Ensuite, j'irai au-devant de nos désirs souvent cachés et sur les chemins de la joie de les vivre pleinement ; embarquant qui voudra me suivre dans cette aventure vers la découverte de l'ambivalence humaine, compliquée et si attachante à la fois...

Embarquant surtout les aventureux, les curieux, les motivés, bref... ceux qui se sentent appelés par les voies d'exploration de leur nature profonde et de leurs zones d'ombre. Ceux qui se sentent inspirés par les voies possibles proposant des solutions concrètes à leurs problématiques de réalisation et d'épanouissement personnel. Enfin, ceux qui aiment comprendre, sentir, élargir leur conscience de la vie et de leur environnement...

1^{re} PARTIE

Chronos

*« Il n'a jamais existé et il n'existera jamais plus.
Prenez donc ce jour et faites-en une échelle
Pour accéder à de plus hauts sommets.
Ne permettez pas que la tombée du jour
Vous trouve semblable à ce que vous étiez à l'aube.
Faites de ce jour un jour unique, mémorable.
Enrichissez-le et, ce faisant, enrichissez-vous. »*

Swami Chidananda

tation proposées dans le monde entier reconnaît le rôle de la respiration dans la modification des états intérieurs de conscience.

L'importance de la respiration et son utilisation en tant qu'outil thérapeutique dans la pratique psychologique contemporaine ont été défendues par différentes écoles de thérapie du corps/esprit : thérapie primale, thérapie reichienne, intégration posturale, méthode Feldenkrais, bioénergie, rebirth et la réhabilitation de la respiration holotropique de Stanislav Grof. Chacune de ces écoles possède un point de vue et une méthode de travail unique ; cependant, elles reconnaissent toutes l'importance de la respiration dans le processus de transformation. »

Judee Gee, *Comment développer votre intuition*, éd. Trajectoire.

En intégrant tout simplement au quotidien une respiration consciente, nous nous libérons et nous ouvrons à d'autres horizons pleins de promesses, faisant tomber les barrières. L'expression de notre créativité n'a plus qu'à faire son entrée ! Les techniques sont si diverses et efficaces, ainsi qu'accessibles à tous (il suffit de taper « comment bien respirer » sur votre clavier) que je ne saurais vous en conseiller une en particulier. Mon seul conseil : respirez du lever au coucher et pendant que vous dormez aussi !

Se libérer des schémas familiaux

«La vie est un bien perdu pour celui qui ne l'a pas vécue comme il l'aurait voulu.»

David Schomberg

Voilà que nous avons un équipement optimal pour vaincre nos peurs, qu'elles soient ancestrales, primordiales, imaginaires ou liées à nos mémoires d'enfance. Mais que faire de nos schémas familiaux ?

Nous sommes un esprit dans un corps qui nous a été donné par nos parents, assorti d'une âme qui anime le tout par son aspect vibratoire et énergétique. Nos parents sont donc génétiquement à la source de notre part physiologique bien sûr, mais aussi engrammés dans nos attitudes, notre mental, notre émotionnel. Nos traits de caractère découlent d'eux et de l'éducation qu'ils nous ont dispensée.

Pourtant, nous le savons, nous avons notre personnalité propre, alignée à notre être intuitif. Une authenticité et une autonomie (libre arbitre) qui, si elles sont bien perçues, nous libèrent des conditionnements et nous donnent l'élan nécessaire à l'élaboration de nos envies. Il est important de prendre conscience de ce qui détermine nos choix : sécurité, peur, affirmation, dépendance, désir de liberté refoulé, ambition, rébellion... alors, comment être sûr d'être à l'écoute de notre part d'âme ?

Conscientiser et ensuite accepter cette part de nos parents et aïeuls comme étant la base des outils que nous avons pour évoluer est indispensable ! Ils sont les problématiques ou qualités à sublimer pour arriver à la connaissance de nous-même et à l'affirmation de notre droit à la félicité. Il convient donc de ne pas lutter contre, mais reconnaître

ces « éléments constitutifs » comme faisant partie de notre parcours de vie, même si ceux-ci sont émotionnellement lourds.

Les cinq blessures

Je me dis bien sûr, en écrivant ces lignes, que certains seront dans le rejet à la lecture de ce constat : grande blessure souvent issue de la toute petite enfance. Le rejet induit le sentiment d'injustice et fait porter le masque du fuyant. En grandissant, nous pensons qu'il est normal d'être dans le rejet (critique intérieur fort) et la fuite (procrastination, évitement), surtout lorsque les souffrances de la blessure sont encore difficiles à supporter.

Il aura fallu, pour certains, des années pour les apaiser. Se dire que ces souffrances sont liées à des expériences qui ont pu être utiles à notre évolution n'est pas chose facile, cependant ce sont souvent les plus difficiles qui nous font grandir et pour lesquelles nous avons, avec le temps, de la reconnaissance.

Les schémas familiaux sont constitués entre autres de ces mémoires non résolues, transmises à travers les générations, et peuvent revêtir toutes sortes de blessures et masques. C'est encore Lise Bourbeau qui est à l'origine d'un énorme travail de recherche et d'observation à ce sujet, pour ne pas dire le plus important de toute sa carrière. Vous pourrez les retrouver en détail avec toutes les explications dans ses deux ouvrages : **Les cinq blessures**, en premier lieu, puis **La guérison des cinq blessures**, paru plusieurs années après. Les informations que l'on y trouve sont incroyablement parlantes. Nous nous identifions, pour la plupart, à toutes les cinq dans une intensité et un ordre différents selon les personnes.

Lise a constaté, suite à celle du rejet vécu dans la première année après la naissance avec le parent du même sexe (déclenchant le masque

du fuyant), l'apparition de la blessure d'abandon. Celle-ci est en lien avec le parent (ou la personne qui en aura fait figure) du sexe opposé, entre un et trois ans. Le masque qui en découle ici est la dépendance.

Viennent ensuite la blessure d'humiliation entre un et trois ans, portée par le masque du masochisme (en lien avec celui qui s'est occupé du développement physique) ; celle de la trahison entre deux et quatre ans (sexe opposé et masque du contrôlant) et enfin la blessure d'injustice, vécue entre quatre et six ans avec le parent du même sexe (masque du rigide).

Se mettre à la table de nos tendances et « vieux démons » de famille n'est pas une démarche spontanée, cependant elle est éclairante et, de ce fait, salvatrice. Le but n'est pas de nous dire ensuite que c'est la faute de l'aïeul (que nous avons évoqué dans la première partie), mais d'arriver à percevoir que notre chemin de vie devait passer par cette école, car elle avait beaucoup à nous apprendre.

Une tendance à surpasser (l'aspect colérique du grand-père paternel peut être lié à la blessure de rejet, la négligence de l'arrière-grand-mère maternelle, développée sur le terreau de l'humiliation, etc.) est vectrice d'un grand potentiel. Car, qui ferait mieux qu'une personne qui connaît tous les aspects d'une situation, c'est-à-dire la médaille et son revers ? Ceux qui excellent dans un domaine sont parfois dans une certaine ambivalence qui les rend plus créatifs. « Le désir, c'est la faille des schémas », rappelez-vous. Et le dépassement de soi pourrait arriver par l'énergie colérique du grand-père enfin comprise, acceptée et donc canalisée !

Le rejet de cet aspect n'aurait pour effet qu'amplifier la problématique et occulterait tout le potentiel sous-jacent. Pour ne pas oublier l'arrière-grand-mère, sa négligence, jugée à l'époque en tant que telle, est certainement la clé pour vivre une réalisation dynamique, avec le recul nécessaire afin de ne pas se laisser déborder par une suractivité, du mental par exemple...

Ainsi, nous pouvons recontacter une réalité trop souvent ignorée (car cette affirmation nous paraît être au fond une « arnaque ») : je cite : « Nos faiblesses deviennent nos forces ! »

Voici un exercice proposé par la psychothérapeute Isabelle Filliozat dans son ouvrage *L'année du bonheur* aux éditions Marabout :

« Je regarde une blessure de mon enfance, un manque. Cette souffrance, cette frustration m'ont poussé à développer des compétences, ont orienté ma vie, ont défini mes valeurs...

Je prends conscience de la richesse accumulée en moi par le combat intérieur mené pour réparer cette souffrance, pour me construire malgré le manque. »

La résolution des conflits

Quels enjeux ?

Voyez-vous venir « la grande idée » de fond ? Au fil de ces pages, nous avons évoqué les mots clés : « acceptation », « harmonisation », « guérison », « transformation », « libération », « pacifier », « intégrer », « vérité », « unité », « paix intérieure », et j'en passe...

L'idée fondamentale est que pour vivre sa propre réalité/réalisation, donc notre pouvoir créatif, il faut **ramener la paix en soi**. Elle est indispensable à notre potentiel créatif, car elle agit sur notre ancrage (chakra racine et sacré) et notre confiance (plexus solaire) par le recentrage. C'est par eux que nous pouvons ensuite avancer, prendre des décisions sereines en accord avec nous, pour une action juste et sincère. (Chakra du cœur et chakras supérieurs.)