

# INTRODUCTION

\*\*\*

*C'est à partir du rien que tout commence.*

\*\*\*

Cela fait quelques années déjà que l'envie d'écrire un livre a pointé son nez. Les mois sont passés et je continuais de dire : « un jour j'écrirais un livre ».

L'envie est une impulsion mais sans passage à l'acte elle ne peut se matérialiser.

Ma participation à la conférence de Jean Pierre Baudoïn sur les émotions ainsi qu'à la marche sur le feu qui clôturait cette soirée a été un vrai déclic.

Lors de son discours, une de ses phrases a fortement résonné :

« Cessez de dire un jour, c'est un bon moyen de ne jamais le faire. Et si un jour était ce jour ? ».

En marchant sur le feu, j'ai marché sur mes peurs. Arrivée de l'autre côté quelque chose avait changé. Trois jours plus tard, me voilà à démarrer ce livre.

Je te recommande cette expérience riche d'enseignements mais sache qu'elle n'est pas la seule expérience que j'ai vécu qui m'amène à écrire aujourd'hui.

Sur mon chemin de vie, j'ai croisé de nombreuses difficultés. Constamment dans les conflits et les excès, je bataillais.

Ce combat m'a poussé dans de nombreuses expériences tantôt idylliques et tantôt destructrices. J'avais besoin de sens, car rien n'en avait. Début de ma grande aventure. Début de ma quête de sens.

À travers cet ouvrage je vais te partager les expériences et les enseignements qui ont été source de sens et de changements.

Je suis passée d'une personne colérique, triste, émotionnellement instable et dépendante, inconsciente, dans la défense et le combat, qui se trouvait lourde et moche, à une personne plus calme, posée, réfléchie, stable, et surtout beaucoup plus consciente qui se sent légère, belle, dans la gratitude et la fierté.

Je suis passé d'un mode de survie à un mode de vie. Et cela n'a pas de prix !

Je courrais après la vie. Mais la vie ne peut s'attraper. Car la vie n'est pas une chose extérieure. La vie est un état à ressentir à l'intérieur de soi. La vie est ce qui nous habite. La vie est à vivre. La vie c'est vivre. Et vivre c'est respirer. Aujourd'hui je respire.

Il m'arrive encore régulièrement de ressentir de fortes émotions et d'être touchée par des angoisses. Mais ce n'est plus pareil. Aujourd'hui je m'accueille. Alors qu'avant je me rejetais

et me critiquais et bien évidemment, je faisais de même avec beaucoup d'autres personnes. J'étais dure.

Mon histoire était du plomb. Mais avec le temps, des enseignements et de belles libérations émotionnelles ainsi que de beaux enseignements transmis avec le cœur, elle est devenue de l'or.

L'un de mes premiers enseignements et prises de conscience a été d'apprendre et de comprendre que la manière dont je percevais la vie et la vivais était totalement subjective et qu'elle n'était en rien une vérité absolue. Elle n'était rien d'autre que le fruit de mes filtres et de mon histoire personnelle non conscientisée et digérée.

\*\*\*

*« Ta vie est à l'image de ce qui se passe à l'intérieur de toi. »*

*« L'extérieur n'est que le miroir, le simple reflet de l'intérieur. »*

\*\*\*

*« Cesse de vouloir gagner ta vie, tu l'as déjà gagnée à ta naissance. »*

\*\*\*

Si toi aussi tu as l'impression de passer ton temps à courir, à survivre, à devoir tout le temps te battre, t'adapter, et d'avoir peut-être parfois même envie de mourir, c'est que la peur et la souffrance guident ta vie.

Mais sache que tu as un cœur, et qu'à l'intérieur de toi tu as toutes les capacités pour quitter ce mode-là et apprendre à accueillir la vie à l'intérieur de toi.

N'hésite pas à remettre tout ce que je vais te dire en question. Je ne suis pas ici pour te dire tout ce qui est vrai ou pas. Ce qui marche ou ne marche pas. Car ce qui marche pour certains à un certain moment ne marche pas toujours pour un autre. Ce qui est bon et juste pour une personne ne le sera pas forcément pour une autre. Il existe autant de vérités qu'il existe d'êtres humains alors imagine !

Ce livre est là pour (r)éveiller ce qui a besoin et ce qui est prêt à l'être à l'intérieur de toi dans le but de t'aider à contacter ta vérité, ta justesse.

Le soleil n'a pas besoin de faire quoi que ce soit pour remplir son rôle. Il a juste besoin d'être (ce qu'il est). En étant ce qu'il est, il rayonne et nous permet de vivre sur Terre.

\*\*\*

« *Sois et tu rayonneras.* »

\*\*\*

Si tu es venu(e) sur Terre, c'est que tu as ta place. Tu es parfait(e) tel(le) que tu es sauf que tu as oublié(e) d'être ce que tu étais.

Incarnes-toi pleinement en étant pleinement ce que tu es. Et le soleil brillera !

Aho !

Prends le temps de lire ce livre, laisse-le te traverser, laisse-le s'intégrer et t'emmener faire un saut dans ton passé ainsi que dans ton ombre.

Je t'invite à t'équiper d'un carnet et d'un stylo car comme tu le verras je te propose des exercices de réflexion.

N'hésite pas également à noter tout ce qui te traverse l'esprit et tout ce qui t'interpelle.



# CHAPITRE 1 : LA SÉPARATION

Si je te dis séparation, tu me dis...

*(Note les 3 premiers mots qui te viennent à l'esprit)*

Pour ma part ça a d'abord été : souffrance, peur, fin.

Maintenant je dirais : individualisation, changement, bouleversement et même renaissance !

Tout ce qui existe sur terre peut exister grâce à la séparation. Pour « être », il faut se séparer.

C'est le principe même de la naissance. Notre heure de naissance correspond au moment où nous sommes entièrement sortis du ventre de notre mère. C'est-à-dire au moment où nous avons pleinement quitté la vie intra-utérine pour vivre dans la vie extra-utérine. Elle correspond donc à la première séparation physique. Elle correspond également à notre premier cri ! Ce cri, induit par notre premier souffle, enclenche nos fonctions cardiaques et respiratoires de façon autonome. Cette séparation est donc nécessaire et indispensable et arrive au moment où nous sommes prêts. Prêt à respirer par nous-mêmes.

Est-ce vraiment de la séparation dont nous avons peur ?

Si la séparation n'était pas douloureuse mais plutôt agréable, chaude et réconfortante, en aurions-nous aussi peur ? Je crois que non.

Nous avons donc plutôt peur de la souffrance qu'engendre la séparation que de la séparation en elle-même. Nous avons peur de souffrir et nous avons peur de mourir par manque de connaissance sur ce qu'est vraiment la vie et la mort.

## **Pourquoi avons-nous peur de souffrir ?**

Commençons par faire la différence entre la souffrance et la douleur.

Prends un stylo et note ce que ces deux mots signifient pour toi. Vois comment tu parviens facilement et/ou difficilement à distinguer une différence.

D'après le dictionnaire Larousse :

« La souffrance est un état prolongé de douleur physique et/ou morale. »

Quant à la douleur : « Une sensation pénible, désagréable, ressentie dans une partie du corps. »

L'INSERM parle d'une « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée, ou ressemblant, à celle liée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle. »

La souffrance est donc une sensation pénible et désagréable qui dure dans le temps.

Dans le cas d'une blessure physique, on peut comprendre la durée de celle-ci liée au temps de cicatrisation. Qu'en est-il d'une douleur morale ? J'irais même plus loin en parlant de douleur psychique.

Il y a les blessures que l'on peut physiquement voir mais il existe aussi des blessures invisibles à l'œil nu mais que l'on peut profondément ressentir dans tout son être. Elles sont beaucoup plus douloureuses car plus profondes et créent une vraie souffrance par leur difficulté à être conscientisées et à trouver leur origine. Cela demande du temps et une vraie introspection. C'est un processus qui demande du courage et de l'humilité.

Il existe tout un tas de croyances qui génèrent et alimentent la souffrance :

- « Il faut souffrir pour être belle. »
- « Il faut travailler dure pour y arriver. »
- « La vie est dure. »

As-tu déjà entendu ce genre de croyances ? Pour ma part j'ai grandi au milieu d'elles.

Dès mon plus jeune âge on m'a inculqué que la souffrance était normale. Une partie de moi a donc été conditionnée à souffrir et à devoir l'accepter parce que c'était comme ça et que l'on ne pouvait rien n'y faire.

Aujourd'hui je peux te garantir que tu as le pouvoir de changer cela. Car non tu n'es pas obligé(e) de souffrir pour être beau/belle, non la vie n'est pas forcément dure et non tu n'es pas obligé(e) de travailler dur pour y arriver ! Tu es naturellement beau/belle, la vie peut être très fluide et tu peux facilement y arriver !

Comme tout ce qui existe, la douleur est utile. Ce qui n'est plus utile en tant que tel se transforme. L'évolution de l'être vivant en est le parfait exemple : nous avons de moins en moins de poils puisque nous avons maintenant des vêtements mais nous sommes de plus en plus sensibles. Vois les enfants.

La douleur existe toujours car elle a une fonction. La douleur est un message du corps pour nous avertir de quelque chose.

Si le feu nous brûle lorsqu'on le touche c'est pour attirer notre attention sur le fait que celui-ci a le pouvoir de réduire notre corps physique en cendre. Si j'ai mal lorsque je me tape l'orteil dans l'angle de la table c'est pour me prévenir que mon corps physique est fragile et que je dois faire attention à lui en apprenant à ralentir. Si j'ai mal au ventre, c'est pour m'indiquer que quelque chose n'est pas bon pour moi (aliments, situations...).

Les maux du corps sont les « mots » du corps. Notre corps nous parle avec son propre langage. Prends-tu le temps de l'écouter ?

Cela commence d'abord par des sensations. Si nous ne sommes pas attentifs à elles, notre corps nous envoie alors un message plus puissant : un mal ou des maux. Si le mal ou les maux ne sont toujours pas écoutés, le message va devenir encore plus puissant : une maladie (le mal qui a dit).

Notre corps n'est pas contre nous, notre corps est notre allié et il passe son temps à nous donner tout plein d'informations pour nous mener vers notre épanouissement. Jacques Martel (Le grand dictionnaire des malaises et des maladies) et Christian Flèche (Décodage biologique) ont rédigé chacun un ouvrage

dans lequel ils donnent une traduction des maux et maladie. Je t'invite à les consulter.

La douleur est donc utile mais qu'en est-il de la souffrance ?

En tant que thérapeute, je peux observer une chose : toutes les personnes qui viennent frapper à ma porte ont un point commun : elles souffrent physiquement et/ou psychiquement.

Je crois que la souffrance est ce qui nous permet de cheminer vers plus d'amour. Je crois que la souffrance est ce qui nous mène vers le chemin du cœur. Elle est ce qui nous amène à nous devoir nous arrêter, nous questionner et est le signe que quelque chose à besoin de changer d'état.

Pour ma part, à une époque, cette souffrance a été si intense, que mon envie de vivre avait laissé place à l'envie de mourir.

Je me suis dit : c'est ça la vie ? Alors non merci je n'en veux pas !

Je me rappelle encore très bien de ce virage qui arrivait face à moi. Et si j'allais tout droit ?

Mais à la dernière minute j'ai tourné le volant. Je me suis arrêtée sur le bas-côté et je me suis effondrée. J'ai appelé une amie, et je suis allée chez elle quelque temps.

Prête à mourir et même inconsciemment en quête de cela depuis des années par des comportements autodestructeurs : hyperactivité, troubles alimentaires, relations destructrices, tromperies, excès de sport, d'alcool et de sensations extrêmes... j'ai décidé d'aller voir quelqu'un. Voilà le point de départ du grand voyage de ma vie !

Aujourd'hui j'ai compris que ce jour-là dans ma voiture, j'avais physiquement pris le virage, mais que psychiquement j'étais allée tout droit. Quelque chose est mort en moi ce jour-là, peut être l'illusion de pouvoir m'en sortir toute seule ? Je n'avais plus rien à perdre. Et c'est à cet endroit précis, au milieu du néant, dans le chaos qu'a émergé un réflexe de survie. C'est là que j'ai pris conscience que je n'arrivais pas à vivre.

Inconsciemment j'avais peur de consulter. J'avais peur de découvrir que j'avais vraiment un problème. J'avais également peur de devoir reconnaître que j'avais besoin d'aide. Demander de l'aide était signe de faiblesse... Mais ce jour-là, ça ne pouvait de toute façon pas être pire. Je survivais et j'étais prête à n'importe quel prix de faire ce qu'il fallait pour que cela s'arrête.

Il a fallu que j'en arrive à ce stade-là. Mes limites étaient si loin... Mes limites étaient quasiment absentes. J'avais une telle capacité à vivre l'invivable parce que c'était mon histoire. Victime d'abus physiques, psychiques et sexuels, mon être avait été bafoué et je pensais le mériter.

La souffrance a été la seule chose capable de m'arrêter.

J'ai donc longtemps tenu un discours allant dans ce sens-là :  
« La souffrance est ce qui nous fait grandir. La souffrance est inévitable. »

\*\*\*

*« Ce n'est pas en regardant la lumière que l'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. »*

*Carl Gustav Yung*

\*\*\*

Je pense toujours aujourd'hui que la souffrance nous fait grandir, mais je crois profondément que l'on peut évoluer sans autant souffrir ou du moins que l'on peut vivre sa souffrance différemment. Je pense que si chacun d'entre nous prend le temps de la comprendre, de l'accueillir et de se découvrir comme il se doit, de se respecter et de prendre en charge ses blessures alors nous pourrions transmettre cela à nos enfants avec cœur et non plus avec peur comme c'est encore beaucoup le cas. En transmettant avec peur, nous transmettons la peur ! Nous créons des plaies sur des plaies.

La souffrance est utile mais nous ne sommes pas obligés de la subir, de rester figés en elle.

Pour sortir de sa chrysalide, le papillon doit forcer sur ses ailes pour la déchirer. Cela lui fait mal. C'est douloureux. Mais c'est en forçant sur ses ailes qu'il les muscle. Lorsqu'elles sont assez solides et qu'elles déchirent la chrysalide, c'est qu'elles sont assez renforcées pour voler. Le papillon est ensuite libéré et il peut voler sans difficulté.

Apprenons à danser sous la pluie. Apprenons à célébrer les orages. Cessons de nous enfermer quand il pleut, et arrêtons d'avoir peur que le ciel nous tombe sur la tête. Tout va bien ! Tout est processus et signe de vie.

Tu mérites comme n'importe quelle autre personne de vivre. Car si tu es ici, ce n'est pas pour rien. Rappelle-toi, tout ce qui

existe, existe pour quelque chose. Il s'agit juste de trouver le pourquoi et pour cela il faut du temps. Il faut laisser la graine qui est en toi germer, pousser et se développer.

Comprendre les raisons de ma souffrance m'a permis de les intégrer et de rendre légitime ce qui ne l'était pas. En les identifiant, elles avaient moins de pouvoir sur moi. J'ai pu les regarder, les laisser être pour leur utilité et ensuite les transmuter. J'ai repris les rênes de ma vie et j'ai également appris à lâcher prise.

\*\*\*

*« Faire une place à ce qui est pour éviter que ce qui est ne prenne toute la place. »*

\*\*\*

Je vais te donner quelques pistes de réflexion pour démarrer ce processus :

- *Ta souffrance est proportionnelle à ta résistance à la douleur.*

Plus la souffrance est grande et profonde plus la résistance à la douleur est forte.

Une femme qui n'a jamais connu de violence ne restera jamais avec un homme qui la violente et inversement !

- *Il est intéressant de connaître les circonstances de sa naissance et la manière dont celle-ci s'est déroulée (enfant désiré, état d'être des parents, environnement,*

*contexte, déroulement de l'accouchement, fausse couche ou perte d'un enfant avant toi...).*

Pour ma part je suis sortie à terme par voie naturelle, et ce très vite. Je peux observer que je vais vite dans tout. Ce qui m'amène à devoir apprendre à ralentir. J'avais également une sœur jumelle durant les premières semaines de vie intra-utérine, ce qui a causé pendant longtemps une difficulté à vivre alors que ma sœur, elle, n'avait pas eu le droit à cela et également un sentiment de vide, de manque permanent. Il existe des ouvrages sur le syndrome du jumeau perdu. Si tel est ton cas, je t'invite à t'en procurer un. Sache que nous sommes plus que ce que l'on croit à avoir été confrontés à cela.

J'ai pu observer des points communs chez les personnes nées par césarienne : je les entends souvent dire « je ne suis pas prêt(e) » et elles ont fréquemment le sentiment qu'on leur impose souvent des choses.

Dans le cas où ta naissance est un sujet, il existe de nombreuses pratiques pour t'aider à conscientiser et si besoin à te libérer de la souffrance liée à celle-ci (soins énergétiques, respirations holotropiques, thérapies régressives, médecines sacrées...). Laisse-toi porter vers ce qui t'appelle.

- *Beaucoup de personnes vivent un effondrement lors d'une séparation.*

Lorsque l'on se sépare (d'un travail, d'un ami, d'un conjoint, d'un membre de sa famille...) mais également lorsque l'on perd un être cher, nous ne faisons pas que nous séparer physiquement. C'est toute une projection qui d'un coup s'arrête. La projection

d'une vie parfaite. L'effondrement d'un avenir que l'on avait envisagé d'une certaine manière avec cette personne. Cet effondrement est également lié à l'illusion dans laquelle on vivait. Une personne ne pouvant imaginer que son conjoint puisse la tromper vivra un vrai effondrement si cela se produit un jour.

C'est également le cas lorsque l'on vit à travers une personne ou une situation. Si celle-ci vient à changer alors c'est tout notre monde intérieur qui est bouleversé. Si je vis uniquement en tant que mère, alors mes enfants sont ce qui me fait exister. Si je les perds, je ne suis plus rien. Si je vis en tant que dirigeant et que mon entreprise représente toute ma vie alors si je la perds celle-ci j'aurais le sentiment ne n'avoir plus rien et de n'être plus rien.

Nous ne sommes pas qu'une mère, qu'un père, qu'un dirigeant, qu'une sœur ou qu'un frère...

Nous sommes tellement plus que cela. Une mère est aussi une femme. Un père est aussi un homme. Je peux observer qu'avec l'arrivée d'un enfant tôt dans sa vie, nous devenons mère et père avant même de devenir pleinement un homme et une femme. Et on se plaint qu'être en couple est difficile. Que monsieur est un enfant et que madame est une seconde mère. Alors monsieur part en quête de la femme à l'extérieur du couple pour se sentir homme et il en est de même pour madame qui lorsqu'un homme la fera se sentir femme remettra son couple en question.

Ceci est une caricature bien évidemment mais je suis sûre qu'elle vous parlera.

Devenir un homme ou une femme est un vrai processus dans lequel les parents jouent un rôle majeur. De nos jours la plupart des parents sont également devenus pères et mères avant d'être

pleinement des adultes accomplis et épanouis. De carence en carence, de blessure en blessure, nous arrivons à un point critique en termes de difficulté à trouver sa place et à s'épanouir. Les maux et maladies augmentent. Les conflits sont dévastateurs. Nous mourons de plus en plus tôt...

Je t'invite à aller observer tes liens et rapports avec tes parents, ta vision de l'homme et de la femme et enfin ton sentiment d'en être pleinement un ou une.

Il existe de nombreux processus pour cheminer vers ce que l'on appelle l'homme et la femme sacrés (Accompagnements, thérapies, cercles de femmes, cercles d'hommes...).

\*\*\*

*« Le monde a besoin de réparation, nous avons besoin de réparation.*

*Nous sommes ce qui constitue ce monde. »*

\*\*\*

*« Le corps sait comment se guérir. Lorsque nous libérons l'énergie de séparation, grâce à l'amour et au pardon, nous transformons ce qui avait été séparé en unité. Cette énergie d'amour facilite le processus de guérison. »*

*Dr Léonard Laskow*

\*\*\*

Mise en pratique :

*Arrives-tu facilement à te séparer (objet, emploi, relation) ? Ou as-tu plutôt tendance à être conservateur ?*

*Es-tu plutôt initiateur de la séparation ? Ou plutôt observateur ?*

*Comment te sens-tu lorsque tu vis une séparation ?*

*Ressens-tu de l'impuissance face à celle-ci ?*

*Liste toutes les séparations que tu as vécues dans un tableau à 3 colonnes :*

*Colonne 1 : séparation initiée (= active)*

*Colonne 2 : séparation subie (= passive)*

*Colonne 3 : Souvenir du ressenti, du vécu*

*Si possible pars de ta naissance et remonte jusqu'à aujourd'hui.*





## CHAPITRE 2 : LA DUALITÉ

Depuis quelques années, j'étudie l'astrologie et plus particulièrement l'astrologie humaniste. Je trouve cette science fascinante, riche d'enseignements sur le principe de vie et de mort et porteuse de sens concernant l'expérience humaine. La lecture de ma carte natale et de mes révolutions solaires m'a aidé à comprendre les tempêtes que je traversais. Étant une personne très mentale, comprendre les choses m'a aidée à lâcher prise et à laisser l'expérience se dérouler avec plus de fluidité. Voici l'un des premiers enseignements :

Nous venons du grand TOUT. Appelé également l'UNITÉ ou encore le non manifesté (la conscience infinie, le Brahman dans d'autres approches).

De ce TOUT, et par LE SOUFFLE DIVIN (souffle de Dieu à l'origine de la forme) appelé LE PRANA est né l'esprit (Le big bang).

Pour qu'il y ait forme, il faut qu'il y ait séparation. Je rejoins ici le premier chapitre de ce livre car dit séparation dit dualité.

Blanc/noir, jour/nuit, bien/mal...

Mais nous avons tendance à oublier d'où nous venons. Pour qu'une chose prenne forme, qu'elle puisse être nommée, exister

en tant que telle elle doit se diviser, se séparer. Tel est le principe de la naissance.

Une chose ne peut donc exister qu'en présence de son contraire. Le jour équivaut à la lumière, il existe (peut être nommé) car son opposé, l'obscurité, la nuit, existe aussi. On ne peut nommer une chose qui n'a pas de forme. C'est parce qu'elle prend une forme (qu'elle se sépare) que l'on peut la nommer.

Tout ce qui existe sur Terre, ou « le plan matériel », fait partie du grand TOUT. Grand TOUT divisé et séparé pour donner naissance à la forme. De l'informe naît la forme. Ce qui fait de nous des êtres séparés, divisés, et donc constamment dans la dualité. Et pourtant, nombreux sont ceux et celles qui rejettent cette dualité en cherchant à être uniquement le versant d'une pièce jugeant l'autre « mauvaise ». Ce qui nous amène à exprimer qu'un versant de nous-mêmes. On se met alors à chercher chez l'autre ce qui nous manque et on en devient ensuite dépendant. Apparaît ensuite tout un tas de stratagèmes pour maintenir cet équilibre. Sans parler des personnes qui cherchent à acquérir un maximum d'argent et de possessions dans l'illusion d'un sentiment de sécurité que peut générer de telles choses. Ce qui amène ensuite la peur de perdre, de ne plus avoir, de ne plus pouvoir sans parler de la dépendance des prêts, de notre rythme de vie, de nos achats, de nos « besoins ».

Cela ne fait que creuser le fossé entre les uns et les autres et alimenter les jeux de pouvoir.

J'ai grandi dans un environnement dans lequel j'entendais de nombreuses personnes me dire ce qui était bien et ce qui ne l'était pas. Ce que je devais faire et ne pas faire, sans vraiment

m'expliquer pourquoi et sans me laisser comprendre par moi-même les conséquences de mes actes et paroles. Et si par malheur je prenais l'initiative, le risque de dire ou de faire quelque chose de différent de ce que mes parents et/ou le système scolaire m'enseignaient (voir même m'imposait) alors en plus des conséquences de mes paroles et/ou de mes actes je me prenais une réprimande, une punition, un « je te l'avais dit tu vois, la prochaine fois tu m'écouteras » voire même parfois de l'ignorance pendant plusieurs heures...

Il y a parfois une certaine forme de toute-puissance chez le parent qui fait sentir à l'enfant : « moi je suis l'adulte, je sais, toi tu es l'enfant tu ne sais pas ». Ce qui donne le fameux « tu comprendras quand tu seras plus grand ». À croire que l'enfant n'est pas capable de comprendre maintenant.

Je reçois beaucoup d'enfants porteurs de symptômes d'anxiété. Durant ses premières années de vie, l'enfant n'a pas de protection. Il est dans sa sensibilité et sa vulnérabilité. Il capte toutes les informations de son entourage. En grandissant, il va acquérir des mécanismes de protection pour se protéger de ce qu'il ne comprend pas et qui ne lui est pas expliqué mais qu'il vit (subit) malgré tout. Ce qui donne des jeunes adultes coupés d'eux-mêmes. Coupés de leur essence naturelle.

Ce genre de situation est aussi à l'origine de nombreuses croyances limitantes. Imaginer un enfant en train de faire ses devoirs et qui rencontre une difficulté à réaliser un exercice. Il se lève et demande de l'aide à sa maman. Sa maman, énervée de sa journée de travail qui s'est mal passé et dans le « rush » des tâches ménagères lui répond : « j'ai pas le temps si tu comprends pas demande à ton père. » L'enfant se tourne alors vers son père. Ce dernier assis devant le foot agacé de voir son équipe perdre

lui dit sèchement : « C'est pas le moment, débrouilles-toi, si la maitresse ta donner ce devoir c'est que tu dois pouvoir le faire tout seul ! ».

L'enfant retourne devant sa feuille.

À ton avis comment va-t-il se sentir ? Et que va-t-il se dire pour donner du sens à ce qu'il se passe ?

Il est possible qu'il se dise que ses parents sont nuls et que cela le mette en colère, mais la plupart du temps, lorsque nous sommes petit, nous avons plutôt tendance à idolâtrer nos parents. Le risque est donc que l'enfant se dise et génère comme pensée : « Comme papa l'a dit je devrais y arriver tout seul. Mais ce n'est pas le cas. Donc je dois être nul. »

Voilà comment nous développons des pensées, puis, par répétition, des croyances négatives sur nous-même. Par manque de disponibilité de la part des parents, l'enfant va avoir l'impression de déranger et d'être nul et cela peut devenir une véritable croyance : « Je gêne et je suis nul. »

\*\*\*

*« L'enfant sait mais il ne sait pas ce qu'il sait ».*

\*\*\*

L'enfant ressent. Si personne n'est là pour l'aider à mettre des mots sur les maux alors les maux restent et les maladies arrivent.

L'enfant n'aurait-il pas plutôt besoin de personnes pour l'aider à penser par lui-même et à mettre des mots sur les maux ?

À expérimenter, à découvrir et à apprendre à se relever lorsqu'il tombe ? N'aurait-il pas plutôt besoin de personnes pour l'aider à devenir autonome ? Pas uniquement sur le plan physique mais aussi face à ce qu'il ressent et vit. Et pour cela, pourrions-nous le laisser découvrir ce qu'il peut ressentir et vivre ?

Observe combien les parents accourent lorsque leur petit bout tombe. Alors bien évidemment il y a chute et chute. Je ne suis pas en train de dire de laisser l'enfant sans surveillance et de ne pas l'aider à se relever lorsque la chute a été intense. L'aide et l'entraide sont le fondement d'une communauté. J'observe simplement que peu importe la chute, la réponse est la même : le parent accourt et prend son enfant. Comment fait-il pour apprendre à se relever tout seul ?

Comment apprendre à gérer de la frustration si l'entourage nous empêche de la ressentir ? Comment quitter la toute-puissance de l'enfant si tout le monde répond à tous ses besoins ?

Je veux, j'ai. Alors j'aurais et je serais ! Mais en grandissant, on se confronte vite à une autre réalité.

\*\*\*

*« Tout comme les végétaux, c'est en se plantant que l'on peut pousser. »*

\*\*\*

Encore une fois je ne dis pas de laisser les enfants se débrouiller tout seul. Tout est une question de limite, de juste milieu. Mais nous avons bien trop souvent tendance à intervenir par peur, et non pas par cœur dans un but d'évolution et d'apprentissage, pour qu'un jour l'oiseau quitte le nid et puisse voler de ses propres ailes.