

Lucinda Hué

SORTIR DE LA DEPENDANCE

Trouver sa vérité

La Nouvelle Terre-Happy

*« Toi seul est ton propre maitre. C'est de toi
que l'effort doit venir. »*

Bouddha

SOMMAIRE

- 1 - Les besoins sociaux - *page 4*
- 2 - La notion d'abondance - *page 10*
- 3 - Le principe de prédation - *page 18*
- 4 - La qualité de nos relations - *page 23*
- 5 - La dépendance - *page 29*
- 6 - Se remettre en question - *page 35*
- 7 - Identifier nos besoins - *page 40*
- 8 - Définir nos valeurs - *page 46*
- 9 - Choisir pour soi, non contre l'autre - *page 52*
- 10 - La vérité-réalité - *page 57*
- 11 - Notre cohérence - *page 64*
- 12 - En résumé - *page 70*

SORTIR DE LA DEPENDANCE

Trouver sa vérité

1 - Les besoins sociaux

Nous sommes des êtres qui avons des besoins naturels tels que manger, boire, dormir, respirer, communiquer ou encore s'abriter. Nous avons également des besoins plus ciblés, spécifiques et particuliers en fonction de notre culture, de notre société, de notre éducation ou de notre style de vie. Comment se manifestent ces besoins ? Quelle différence entre un besoin issu d'une croyance dictée par l'extérieur et un besoin provenant d'un espace purement personnel ? Comment identifier l'origine de nos besoins ? La plupart des besoins sont

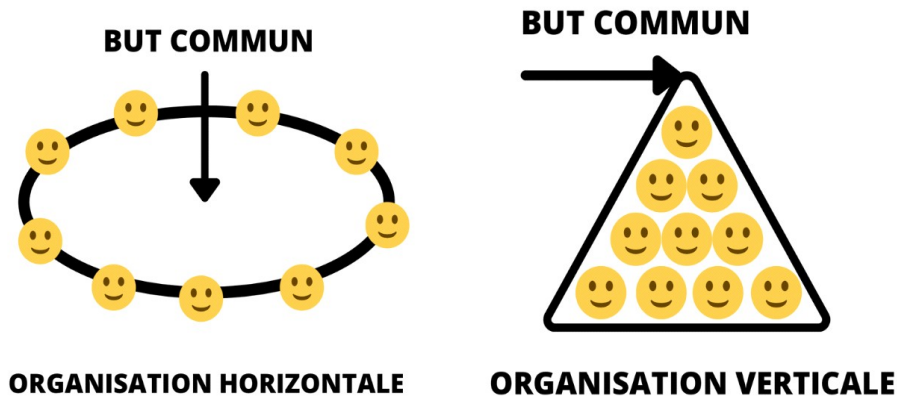
associés aux croyances, aux blessures et aux désirs. Selon que nous soyons totalement affranchis du regard extérieur ou que nous en dépendions, les différents besoins auxquels nous donnons crédit peuvent impacter de façon très différente notre existence. Il existe une spirale dans laquelle nous pouvons devenir l'esclave inconscient de nos besoins au détriment de nos valeurs. Nous allons donc identifier la vraie nature de nos besoins et définir quelles en sont les valeurs associées afin de donner un sens libérateur et créateur à nos envies et nos désirs, plutôt qu'un caractère emprisonnant et involutif. Ainsi sortis des pièges de la dépendance nous serons alignés à notre vérité supérieure affirmant naturellement notre liberté, prêts à commencer l'accomplissement vertueuse de notre individualité. Les besoins liés aux croyances peuvent être en premier lieu

rattachés à la vie sociale. Ce sont des besoins en lien avec tout ce qui a trait à une forme d'image, d'identité afin de se sentir légitime au sein d'un groupe quel qu'il soit. Cela peut donc se manifester par le besoin d'avoir un statut particulier, d'exercer un métier valorisant, de posséder divers biens matériels afin de signifier notre identité et notre valeur. Ce peut être le besoin d'être propriétaire d'une maison pour ne pas avoir la sensation d'être exploité par un système en payant un loyer à un tiers plutôt que des traites de remboursement pour un bien qui nous est propre. Ce peut être également le besoin d'appartenir à un groupe créé autour d'une même valeur prônant une forme d'identité quelconque : sport, politique, religion... Tous ces besoins sont en rapport avec la société dans laquelle nous vivons et évoluons. Ces besoins diffèrent en fonction de notre lieu de vie de part le monde et

certaines fois de façon drastique. Par comparaison les besoins liés aux croyances sociales d'un habitant de Namibie ne sont pas les mêmes que ceux d'un habitant de Norvège. De même, un habitant de la forêt équatoriale ne définira pas du tout la même gamme de besoins car sa vision sociale est toute autre, ne lui enlevant pour autant ni la santé, ni l'amour ou encore le partage. Chaque peuple possède une conscience définie par la considération de ses besoins, à la mesure de sa structure sociale. On distingue différentes structures sociales à travers le monde qui s'articulent selon deux grands principes : le principe horizontal et le principe vertical. Prenons pour exemple les peuples dits « chamaniques », dont la société est basée sur un principe horizontal. Il s'agit d'un système où chaque citoyen est placé au même niveau : schématiquement sur la même ligne autour du même cercle.

Personne n'est donc au dessus ou en dessous des autres. Chacun porte en lui une spécificité qu'il va apporter au groupe afin de nourrir un but commun. Ainsi, chaque individu est valorisé pour sa différence et non écarté pour celle-ci. C'est un peu le principe de la boîte à outils dans laquelle nous avons autant besoin des clous que du marteau, du mètre ou encore de la scie, aussi différents soient-ils. Dans ce système chaque personne représente une note de musique composant la grande symphonie sociale et la différence est considérée comme un élément essentiel au maintien de l'équilibre communautaire. On ne cherche pas à formater cette différence, à la normer ou à la faire rentrer dans une case. C'est un principe qui s'articule sur une donnée intérieure au groupe et qui génère ainsi la cohésion. Qu'en est-il de notre modèle occidental ? Nous évoluons d'après un principe vertical,

également appelé système pyramidal. C'est une construction hiérarchique à base large et à sommet réduit qui s'articule autour d'une donnée extérieure. Celui qui se trouve tout en haut de la pyramide est, ce que l'on peut nommer, le roi du système. Ainsi chaque groupe ou entité sociale est relié à ce même principe qui s'articule sur une donnée extérieure. Cela induit irrémédiablement de la tension relationnelle car à l'image des chaises musicales pour passer à l'étage supérieur, il est nécessaire de faire un tri. Cette articulation génère la division entraînant dépit, frustration, lutte, concurrence et attrait du pouvoir. C'est une mise en exergue du principe de prédation.



2 - La notion d'abondance

Quand bien même ce fonctionnement pyramidal n'est pas en accord avec notre propre fonctionnement interne, c'est aujourd'hui la réalité organisationnelle de notre société et pour ainsi dire de notre monde. La course économique a quasiment gangrené la totalité du globe et entraîné bon nombre de citoyens à définir des besoins de plus en plus croissants toujours renouvelés et

insatiables. Sans cesse besoin de plus, de mieux, de monter frénétiquement les marches d'un progrès dans le but d'accéder à une supériorité quelle qu'elle soit, mettant de côté la paix de l'âme et de l'esprit. Cet absolu est un concept qui s'apparente à un escalier dont nous montons continuellement les marches. Plus nous avançons et plus l'escalier s'étire, rendant la quête purement inaccessible, pour autant nous continuons à avancer comme l'âne devant sa carotte. Chacun, consciemment ou non, est mis au défi de briller aux dépens des autres. C'est la quête du « je » au détriment du « nous ». L'amour est tacitement ridiculisé en notion ringarde donnant tout pouvoir à la quête de l'ego afin de diviser les êtres et d'imposer la notion de pouvoir. Mais dans cette quête dont nous nous croyons illusoirement maîtres, nous ne réalisons pas qu'en réalité nous sommes pilotés par un «quelque

chose » qui sera toujours insatisfait. Car si nous nous adonnons à cette quête d'absolu égotique nous devons conjointement intégrer que l'absolu est un concept très exigeant qui ne trouve de repos que dans la vacuité, c'est à dire dans la dissolution totale de l'ego. Paradoxe incroyable car qui peut combiner le renforcement du Moi en même temps que sa dissolution ? En d'autres termes nous faisons fausse route, nous nous dirigeons à l'opposé de notre bonheur, en nourrissant un concept dissonant nous faisant évoluer dans une réalité falsifiée. Il est bien connu que plus nous avons d'argent, plus nous en voulons et plus nous avons peur d'en manquer et il en est de même pour le pouvoir : ce sont des puits sans fond. La quête de confort personnel de nos sociétés occidentales à vu l'émergence de dérèglements de toutes sortes. Les corps physiques ont commencé à présenter des

dysfonctionnements endocriniens, nerveux, lymphatiques et musculaires. Nous vivons l'ère des maladies dégénératives, cardiovasculaires, maladies orphelines, cancers, fibromyalgie mais également l'ère des dépressions mentales et des burn-out. Tous ces phénomènes sont en grande partie dus à la consécration d'un mode de vie basé autour d'une quête de l'opulence matérielle nourrie d'une alimentation artificielle, au détriment d'une reconnexion authentique de l'être à sa quintessence. Parallèlement les connaissances en matière de santé nutritionnelle que l'on retrouve notamment en naturopathie sont relayées au domaine marginal. Et même si cette dernière se développe, elle reste encore bien méconnue du domaine public et trouverait toute utilité sanitaire et sociale à être prise en compte. Dans ce principe de société, nous travaillons pour pouvoir nous payer le confort que cette

même société a défini comme modèle pour nous. N'y a-t-il pas une forme d'asservissement contourné ? N'avons-nous pas l'impression d'être dans une fausse spirale des besoins ? **Jiddu Krishnamurti** a dit : « *ce n'est pas un signe de bonne santé mentale d'être bien adapté à une société malade* ». Nous sommes maintenus à la fois dans l'illusion d'un confort et à la fois dans l'illusion de le perdre. Nous sommes devenus totalement dépendants et soumis à cette spirale qui ne fait que s'intensifier. Le vrai confort n'enferme pas, le vrai confort rend libre. Accepter le confort sous condition d'un asservissement est un principe esclavagiste qui nie une partie de l'être humain. Le vrai confort apporte naturellement l'abondance dont le principe même réside dans la nature. En réalité tout est déjà là et c'est peu dire. Dans le film d'animation **WALL-E** les humains disposent

d'absolument tout ce qu'on peut associer au confort de nos sociétés occidentales, un confort qui est poussé à son paroxysme. Quel en est le résultat ? Chacun vit dans un fauteuil électronique télécommandé, volant légèrement au dessus du sol. Chacun possède face à lui un tableau de bord robotisé lui disant quoi faire. Les êtres humains ne marchent plus, et ne se regardent plus pour parler : ils communiquent via leurs écrans, même lorsqu'ils sont côtes à côtes. Nous considérons peut-être cette fiction comme étant très éloignée de notre condition actuelle et pourtant elle n'est que la résultante d'une quête effrénée de confort artificiel, faite de possessions en tout genre, dans laquelle nous sommes bien engagés. D'après ce même principe, pendant que notre esprit se fait aspirer par cette spirale des besoins, notre corps est considéré comme un gentil toutou qui va faire tout ce

qu'on lui dit sans râler. Croyons-nous que notre corps soit dissocié de nous à ce point ? Aller faire du sport 3 fois par semaine parce que la société en fait une norme est tout aussi pire que d'être lobotomisé devant des écrans pendant des heures, dès lors que nous agissons par rapport à une norme extérieure et non en écho à nos véritables besoins. La quête de reconnaissance sociale au détriment de notre authenticité a fini par pervertir notre nature première. En nous laissant définir le principe d'abondance par des diktats extérieurs, nous avons laissé autrui définir qui nous devons être et comment nous devons faire pour y parvenir. Nous avons oublié notre individualité saine pour adopter une personnalité, un faux-self, persuadés d'être pleinement soi : c'est ce qui s'appelle « *vendre son âme au diable* ». L'être humain est un être mécanique, cérébral et affectif. En cantonnant à un niveau superficiel nos

capacités, en les dénuant d'intentions profondes, nous sommes devenus ignorants à notre véritable fonctionnement et à la richesse de nos profondeurs : c'est ainsi que nous passons à côté de nos immenses potentiels. Nous ne savons plus réfléchir par nous-mêmes, prenant pour référence la télévision. Nous ne faisons que combler nos manques affectifs, au lieu de les résoudre. Nous jugeons les autres, au lieu d'essayer de les comprendre. Connaissons-nous les besoins de notre corps ? Sommes-nous capables de définir nos véritables besoins ? Avons-nous la sensation de nous lier authentiquement aux autres ? Cette quête de la personnalité nous divise et nous éloigne des autres, du monde et de nous-mêmes. Elle existe car nous donnons du crédit aux besoins qui y sont rattachés. A partir du moment où nous laissons l'extérieur nous dicter ce dont nous avons besoin, nous nous

égarons de notre véritable abondance. Car en réalité de quoi avons-nous vraiment besoin pour exister en tant qu'individu ? Il s'agit ici de comprendre l'importance de sortir de la dépendance sociale pour s'inscrire dans notre autonomie, sans s'exclure de la vie pour autant.

3 – Le principe de prédation

Par définition, quand un organisme dépend de l'extérieur pour exister il n'est pas autonome, or un organisme qui n'est pas autonome est un organisme en prédation. Il existe bien sûr différents degrés de prédation selon que cette prédation soit consciente ou inconsciente, reconnue ou niée etc... Le principe de prédation peut être assimilé à la vampirisation. La prédation se définit par le

fait de prendre, dans un autre organisme vivant, ce dont nous avons besoin, ce qui nous manque. C'est un concept qui existe dans notre monde à tous les niveaux, autant dans la nature, chez les animaux que chez les êtres humains, à la différence que l'être humain est doué de conscience. Il paraît donc plus polémique de légitimer la prédation au sein de l'espèce humaine, la rendant de ce fait difficilement acceptable. Notre conscience doit nous permettre d'œuvrer à trouver des moyens multiples afin de parvenir à nos besoins, sans porter préjudice à nos semblables. Le principe de prédation, notamment énergétique, est un véritable fléau dans notre société car si nous manquons d'énergie de vie nous passons à côté de notre potentiel de réalisation. Il est possible de sortir du système de prédation en développant notre propre autonomie de conscience et par la même notre

discernement. Tous autant que nous sommes, nous expérimentons la prédation, mais pour l'éviter nous devons l'identifier afin de ne pas nouer de liens avec ces profils spécifiques. Comment savoir que quelqu'un nous vampirise ? Il existe une façon de le savoir : face à un tel profil nous nous sentons mal sans savoir pourquoi. Nous pouvons avoir la sensation d'avoir subitement un problème alors que tout allait bien l'instant d'avant et ce, dès l'entrée en contact. A moyen et long terme, nous ne nous reconnaissons plus vraiment, nous sentant instables, irritables, nerveux ou encore tristes, fatigués, déprimés. A l'inverse l'organisme en face se sent bien, presque de mieux en mieux. C'est normal puisqu'il aspire, de façon totalement invisible, notre flux énergétique pour venir remplir son réservoir personnel, ce qui fait tout simplement baisser le nôtre : simple principe

des vases communicants. Notre niveau d'énergie vitale a dégringolé et nous sommes désormais beaucoup plus vulnérables. Ce peut-être flagrant au contact de personnes, tout comme subtil au contact d'autres mais néanmoins tout autant actif, surtout lorsqu'il s'agit de personnes avec lesquelles nous passons notre vie. A ce stade les effets à long terme sont même visibles physiquement car une perte d'énergie vitale au contact d'un organisme qui nous vampirise pendant des années une quantité quotidienne d'énergie, entraîne un vieillissement cellulaire prématuré. A moindre échelle nos chers nourrissons non-autonomes nous vampirisent mais la compensation reçue par l'énergie d'amour fait remonter notre réservoir plus que de mesure ! Pour nous préserver de la prédation d'autrui nous devons tendre à être autonomes, c'est à dire à ne plus présenter

nous-mêmes des caractéristiques de prédation, aussi inconscientes soient-elles. Ces caractéristiques sont reliées à nos blessures (*volume 1*) qui agissent comme des failles que nous avons besoin de boucher et par lesquelles ces organismes peuvent s'infiltrer pour nous atteindre. Lorsque nous devenons « hermétiques » nous ne vampirisons plus personne et nous devenons simultanément clairvoyants sur les manœuvres d'autrui. C'est donc en remédiant définitivement à nos carences et en guérissant nos blessures que nous gagnons à la fois en discernement et en autonomie de conscience, nous permettant de nous libérer de ce système toxique. Avoir conscience de nos carences à combler, de nos fluctuations énergétiques, œuvrer à leur compréhension et y remédier en s'entourant de relations qualitatives, permet de revenir à un état de stabilité personnelle. Lorsque nous

comprenons que nous pouvons être des prédateurs à cause de nos blessures non-résolues, nous sortons de la condition humaine primaire pour nous inscrire dans la réalisation de notre humanité supérieure : nous devenons adultes.

4 - La qualité de nos relations

Comme décrit dans le **volume 1**, lorsque nous portons la marque d'une blessure non résolue nous sommes porteurs d'une forme de handicap émotionnel. A l'image d'un animal blessé, cela va nous rendre vulnérable face à autrui, dans la société ou même au sein de notre famille. Pour cela nous portons un masque qui dévie notre nature et renvoie l'illusion d'un personnage pour nous protéger. Or il s'agit d'une

protection illusoire car, sous le masque, la blessure saigne toujours, même si personne ne la voit. Dans cette blessure existe la croyance de ne pas être digne d'amour, faisant naître le besoin de nous le prouver pour nous en affranchir. Ainsi, de nos blessures naissent des besoins qui ne pourront disparaître que lorsque celles-ci seront guéries. Elles vont donc nous pousser dans une quête identitaire faussée : parce que nous doutons de notre propre identité, nous allons chercher à la définir dans le regard des autres, nous plaçant précisément comme proies potentielles à de possibles prédateurs. Qu'est-ce qui fait que nous ne distinguons pas ces phénomènes, ces scénarios ou que nous ne décidons pas de nous en affranchir ? Parce qu'à ce stade nous sommes trop insécurisés pour avoir la force de défier le regard extérieur duquel notre identité, prise au piège, dépend pour exister. A ce stade,

s'en détourner signifie se perdre soi-même et c'est pourquoi nous allons concéder que conserver un environnement social construit sur l'attachement prévaut à la qualité de l'environnement lui-même. Nous ne prendrons pas le risque de remettre en question nos acquis et nous taisons nos inconforts sous prétexte qu'après tout il y a pire : c'est malheureusement l'excuse à l'involution. Non seulement nous invalidons la qualité de notre existence sans nous l'avouer, mais en plus nous nous faisons hypocrites à notre condition en simulant bien-être et satisfaction dans nos choix de vie qui n'en sont pas. Lorsque nous sommes incapables de partir d'un milieu défini ou ressenti comme étant restrictif ou non-épanouissant, nous sommes dans un aveu de faiblesse qui n'est autre que la peur. Malgré toutes les dissonances avérées, nous nous aliénons à un travail, à une famille, à un

partenaire ou à une entité quelconque. Nous justifions en avoir besoin, en être redevable et nous nous empêchons de prendre notre envol. En réalité nous nous contentons, tout en rêvant notre vie pendant qu'elle passe. Nous pouvons donc penser aux conditions que nous jugeons pires que les nôtres pour nous dédouaner de ne pas prendre la responsabilité de notre propre bonheur mais lorsque nous nous résignons, nous faisons un pacte secret avec notre conscience qui devient complice de notre incohérence, induisant en nous un état nommé : dissociatif. En d'autres termes nous nous divisons. Nous fuyons la responsabilité qui nous demande d'exister face aux autres tels que nous sommes et sans compromis envers qui nous sommes, aux dépends de nos liens d'attachements. Le besoin inconscient de l'autre pour valider sa valeur personnelle est énormément répandue et comme souvent

l'expression opposée qui s'y rapporte est bien plus profonde qu'il n'y paraît : « *mieux vaut être seul que mal accompagné* ». Être mal accompagné ne veut pas dire que le problème vient de la qualité de l'autre mais bien de notre qualité à savoir définir ce qui nous convient ou non. Parce que nous projetons qu'il ne va plus rester grand monde autour de nous, nous restons passifs à notre condition. Comprenons que dire au revoir à des liens basés sur des besoins dissociés de nos valeurs revient à s'émanciper de relations falsifiées, énergivores, qui nous détournent de notre rayonnement naturel. Parallèlement cela peut nous permettre de valoriser d'autres liens, auxquels nous n'aurions initialement pas pensé, et qui peuvent désormais prendre place dans notre environnement, venant nous enrichir plutôt que nous vider de notre substance. Le but d'une mise au point relationnelle qualitative

est de nous redéfinir en réorientant notre énergie vers l'intégrité et l'unité au lieu de cet état dissociatif. Comment espérer être en bonne santé mentale, physique ou émotionnelle si nous vivons coupés en deux ? La qualité de nos relations est le miroir de notre capacité à affirmer nos besoins, c'est à dire de notre capacité à assumer et vivre pleinement nos valeurs. Les relations en lien avec nos valeurs sont évolutives, constructives, elles nous propulsent. Quand nous sommes trop affaiblis, nous n'avons souvent pas la force de nous extraire des liens néfastes, ni de penser qu'il existe des relations dans lesquelles nous pouvons nous épanouir pleinement. Nous nous maintenons ainsi sous dépendance.

5 - La dépendance

Il arrive que nous ne sachions pas si nous voulons vraiment nous extraire de ces spirales relationnelles qui nous restreignent car paradoxalement elles peuvent nous sécuriser par leur nature familière. C'est ce qui s'appelle le bénéfice secondaire. Libre à nous de déterminer jusqu'à quand ces bénéfices secondaires sont suffisamment opérants pour pouvoir compenser les préjudices causés. Savoir s'affirmer implique de ne craindre ni la critique s'opposant à nos choix, ni la solitude momentanée qui représente souvent une peur inhérente au phénomène de dépendance. Lorsque nous sommes dépendants de notre environnement, nous devons réaliser que nous allons à un moment ou à un autre lui laisser le droit de définir qui nous sommes. Nous validons indirectement la possibilité que l'autre à plus

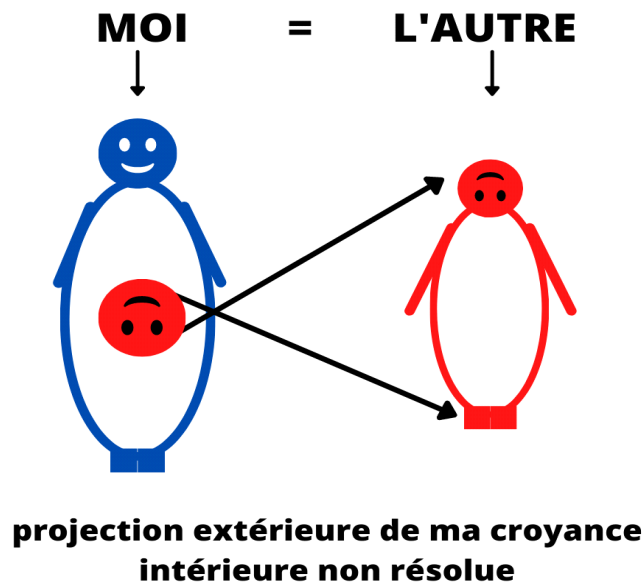
raison sur nous que nous-mêmes. « L'autre » peut aussi bien représenter une personne qu'une entité quelconque. Lorsque nous sommes inscrits dans ces schémas de dépendance, nous nous inscrivons dans un mode relationnel binaire impliquant de vivre nos relations selon deux directions très contrastées. Soit nous correspondons au monde de l'autre et réciproquement : c'est la fusion, l'identification, l'idéalisation. Soit nous ne correspondons pas au monde de l'autre et réciproquement : c'est la crise, le jugement, le conflit. Comprendons que la dépendance s'inscrit et nourrit le principe de dualité et de séparation. La plupart des gens condamnent les fonctionnements différents des leurs afin d'éviter la difficulté qu'une remise en question leur imposerait et qui menacerait leurs structures identitaires illusoire de s'effondrer. Savoir se libérer des dépendances de toutes sortes nous invite non

seulement à identifier nos peurs mais aussi à comprendre les motivations de ce à quoi nous donnons du pouvoir. Penchons-nous sur les dépendances relationnelles, intrinsèquement reliées aux autres dépendances. Pour cela, arrêtons-nous et ré-envisageons notre perception de « l'autre ». Qu'est-ce qui nous prouve sa valeur et ses principes ? Quels sont ces discours sur les autres et le monde qui l'entoure ? Quelle est sa cohérence ? Quel type de relation entretient-il avec son entourage ? Ainsi plutôt que de penser que « l'autre » voit la vie par le prisme de l'objectivité, de la vérité universelle et absolue, disons-nous bien qu'il ne voit la vie que par son propre prisme. La vérité d'une personne ou d'un groupe, aussi magnétique soit-elle, ne doit pas nous couper de l'idée qu'il existe un tas de vérité et cela doit encore moins nous couper de la nôtre. Sommes-nous destinés à vivre des relations

schizophréniques du type : je t'aime / je te déteste, selon que nous répondions ou non aux besoins et aux croyances de l'autre et inversement ? Nous avons le droit d'être absolument tous uniques, d'avoir des croyances différentes et d'être tout autant dignes d'amour dans cette différence. Nous ne pouvons pas être en résonance avec tout le monde mais nous devons l'envisager comme un atout, une complémentarité et non comme un affront envers le monde extérieur, peu importe ce qu'il peut bien nous renvoyer. Nous ne devons pas avoir peur d'être nous-mêmes sous peine d'être bannis de l'existence. Nous pouvons sortir de la dépendance en perçant ce nuage névrotique totalitaire afin de revenir sur terre, là où aucune fleur ne se ressemble ne nuisant en rien à la beauté les unes des autres. Que ce soit dans un couple, dans une relation d'amitié, au travail, avec un supérieur ou un

collègue ou encore en famille, dès lors que nous dépendons de la reconnaissance d'autrui nous lui donnons la possibilité de nous contrôler au lieu de prendre place au sein de notre pouvoir personnel. La reconnaissance est un besoin légitime mais nous ne devons pas agir pour l'obtenir et encore moins l'attendre. Si nous avons peur de ne pas être assez bien pour l'autre, alors même que nous refusons d'assumer ce que nous sommes, nous devons œuvrer de prime abord à reconnaître personnellement notre vraie valeur. Nous pensons à l'envers : tout doit d'abord exister en nous pour pouvoir exister au dehors. Par manque d'estime de soi nous attirons des circonstances qui viennent cibler ce manque et conforter notre système de croyance. Notre monde répond à nos croyances et nos pensées créent notre réalité, en voici ici la logique évidente. Par un processus de projection de nos

dissonances intérieures, nous créons des circonstances permettant à des personnes de venir endosser le rôle de notre propre saboteur.



Tant que nous ne reprenons pas le chemin de l'estime de soi et de notre valeur personnelle, en prenant le temps de réparer nos plaies, alors nous donnons le rôle de persécuteur à une entité extérieure afin qu'elle vienne révéler la souffrance dont nous sommes

porteurs. Cela vient conforter et maintenir l'illusion de cette persécution qui vit en nous, indépendamment des autres. Ce rôle extérieur nous dédouane de devenir vraiment adulte et de nous affranchir de nos programmations défectueuses. Nous restons comme l'enfant qui a besoin du regard du parent, nous empêchant de porter un regard objectif sur nos expériences. Si nous n'arrivons pas à sortir de la dépendance c'est parce que nous ne nous sommes pas affranchis de ces besoins qui nous affligent plutôt que de nous élever, nous empêchant d'incarner la personne que nous voulons être.

6 - Se remettre en question

Les besoins reliés aux blessures nous mènent à l'impasse et nous les alimentons jusqu'à

arriver au stade où nous ne pouvons plus avancer. Quelque soit la forme que ce déni de soi peut prendre, maladies, burn-out, addictions... nous sommes alors obligés de nous écouter. Nous allons devoir faire des choix que nous avons toujours refusé de faire, et ce, par peur inconsciente. Cela nous oblige en fait à nous choisir, à choisir de nous aimer, à choisir le véritable amour. Nous allons donc œuvrer à la transformation en reconsidérant nos modes de vie, nos attaches et nos engagements, qu'ils soient relationnels, professionnels ou affectifs. Nous allons remanier les domaines portant l'empreinte de nos liens invisibles de dépendance. Nous pouvons être amenés à nous interroger sur le degré de remise en question des liens et vivre des dilemmes profonds, car autant de temps à vivre en croyant ne pouvoir s'en affranchir requiert une force de discernement à acquérir pour

œuvrer correctement en ce sens. Peut-être pensions-nous, mentalement, ne pas être malheureux mais nous vivions, émotionnellement, dans l'impossibilité d'évoluer et de croître vers nos véritables potentiels. Et c'est bien d'évolution qu'est venue nous parler notre âme, elle qui a crié plus fort que nos peurs en décidant de nous mettre à terre parce que nous n'avons pu honorer à temps notre vérité. Cette évidence va nous donner la force de briser nos codes, en nous affirmant sous un nouveau jour par amour et respect de nous-mêmes et non plus en fonction des autres. Se libérer, sans haine, sans reproche, sans conflit car nous avons compris que les autres nous ont rendu service et que nous n'étions enfermés que dans la matrice illusoire de nos propres peurs et limitations. Nous partons ainsi en paix. Il est temps de poser un regard attentif sur les liens que nous nourrissons pour voir si

aujourd'hui nous sommes encore attachés à des schémas enfermés. Prenons le temps de réviser nos schémas relationnels à la lumière de ce que nous nous faisons vivre au travers d'eux. Nous pouvons tout autant repenser à des histoires passées qu'actuelles. Demandons-nous simplement qui, aujourd'hui, à la prétention de nous définir mieux que nous-mêmes ? A qui donnons-nous tout pouvoir de définir qui nous sommes ? Envisageons les circonstances sous deux directions possibles. Dans un premier temps nous identifions qu'il y a en effet des personnes à qui nous donnons trop de pouvoir mais qui se trouvent être ouvertes à redéfinir avec nous le lien qui est le nôtre, dans le but d'une évolution intelligente de la relation. Et puis il y a les personnes à qui nous donnons trop de pouvoir mais à qui nous ne disons rien par peur de casser ou de perdre le lien. Il se peut

même que nous ayons expliqué à ces personnes que nous aimerions revoir certaines postures relationnelles, mais plutôt que de consentir à se remettre en question, elles nous ont condamnés. Nous avons possiblement fini par oublier notre requête au nom de « l'amour » car, reconnaissant en chaque être humain une part du tout vivant, nous les respectons au nom de ce même amour. Certes, mais encore faut il commencer par s'aimer et se respecter soi-même pour pouvoir correctement aimer et respecter les autres. En acceptant de continuer à entretenir aveuglement ce même type de liens, nous les laissons continuer à usurper notre pouvoir personnel. Peu importe que ce soit au quotidien, une fois par semaine ou une fois par mois, où est l'amour concrètement dans cette situation s'il ne commence pas par notre propre respect ? Peu importe qu'il s'agisse d'un collègue, d'un

patron, d'un ami, d'un partenaire ou d'un parent. Nous avons le devoir d'honorer notre vérité et de nous respecter, indépendamment des réactions, des normes, des croyances et des pressions induites par l'extérieur. Si dans ce second exemple nous pensons à des relations de notre entourage, ne tardons pas à y poser une étiquette toxique, envisageons d'identifier notre part de responsabilité et définissons l'attitude la plus juste à adopter pour vivre ce lien dans l'affirmation saine de notre individualité.

7 - Identifier nos besoins

La notion de liberté, reliée au principe d'autonomie, est fondamentale dans le processus d'affranchissement des schémas de dépendances. Comment réussir à se

libérer définitivement ? Pour cela il faut avoir conscience de la carence que nous portons, être à l'écoute de nos ressentis et réaliser que nous avons des attitudes dictées par ces carences qui nous poussent à les combler en cherchant un substitut extérieur, personne, drogue, nourriture... Nous en rendant ainsi esclaves. La dépendance est une addiction à un substitut dans le but de combler un manque, or en vérité nous sommes complètement capables d'y subvenir par nous-mêmes car nous sommes constitués de ce que nous recherchons. Cela demande juste d'effectuer un travail d'écoute de soi afin d'en retrouver le chemin et s'il ne devait exister qu'un seul travail dans notre vie ce serait celui-ci : apprendre à s'écouter. Ce travail permet d'engager un mécanisme bien plus vaste qu'il n'y paraît visant au principe d'autonomie parfaite à savoir : l'unité. Le degré d'autonomie qui nous convient est

somme toute relatif à l'idéal intérieur que nous sentons exister en nous. A partir de quand nous estimons-nous libres ? Quelle est la définition de la vraie liberté pour nous ? Je pense ici aux maîtres spirituels vivant en ermites sans plus de besoins reliés au monde relationnel, matériel ni même alimentaire. Une liberté absolue et un retour à l'essence même de l'être et non de l'avoir. Nous n'avons pas toujours conscience de nos dépendances et pouvons prendre un soin farouche à nous les cacher. Nous pouvons être incapables de rester seuls, incapables de savoir dire non aux sollicitations, tout en étant convaincus de rester maîtres de nos agissements. Nous laissons nos besoins nous manipuler car nous nous manipulons tous seuls. Répéter pendant des années la course à ces besoins nous amène à vivre indéfiniment les mêmes choses, à vivre une vie de stagnation. Nous pouvons finir par

nous réveiller à l'aube de notre vie en nous disant : Qu'ai-je bien pu faire de ma vie ? Me suis-je résigné à une condition ou ai-je fait quelque chose à ma mesure ? Était-ce vraiment cette vie que je désirais au plus profond de moi ? Qu'est-ce qui m'a empêché de le faire ? Le fait de ne pas nous considérer comme porteurs d'une carence à combler nous amène à vivre pour la combler sans en être conscient, donc à nous éloigner de nos véritables besoins. Le fait de ne pas remettre en question nos besoins par peur d'être éjecté d'un groupe ou d'un modèle social duquel nous définissons notre identité nous maintient à la surface de nos potentiels. Si nous focalisons nos besoins personnels et collectifs autour de besoins qui donnent du sens à notre vérité supérieure alors non seulement nous serons en accord avec nos valeurs mais le monde entier deviendra harmonique. Cela signera naturellement la

fin du sabotage lié aux pulsions de cet ego ne faisant qu'entraver notre quiétude intérieure. Notre monde s'établira sur des bases sereines car nous aurons pacifié nos propres zones de turbulences intérieures, qui nous empêchent pour l'heure d'accéder à la voie de la rédemption. Pour cela, je vous propose un référentiel regroupant la gamme des besoins reliés au processus d'évolution et d'expansion de l'être humain. Voici le tableau des 5 besoins de l'être définis comme primordiaux pour l'équilibre, nécessaires pour prospérer et il ne s'agit pas de besoins inaccessibles, bien au contraire :

<p><u>Le besoin de territoire</u></p>	<p>Nous sommes des êtres territoriaux qui avons besoin de définir une place pour évoluer. Prendre notre place parmi les autres est essentiel.</p>
<p><u>Le besoin de reconnaissance</u></p>	<p>Nous sommes des êtres uniques possédant des atouts et des caractéristiques spécifiques. Nous avons besoin d’être reconnus pour qui nous sommes.</p>
<p><u>Le besoin d'autonomie</u></p>	<p>Nous avons besoin d'évoluer selon un rythme personnel que nous devons respecter afin de nous relier aux autres de façon saine.</p>
<p><u>Le besoin de lien</u></p>	<p>Nous sommes des êtres affectifs, de partage, d’échange en quête de réciprocité afin de pérenniser le lien de vie.</p>
<p><u>Le besoin de sécurité</u></p>	<p>Nous sommes des êtres qui avons besoin de se sentir en sécurité afin de pouvoir évoluer sereinement dans notre environnement.</p>

8 - Définir nos valeurs

Parce que nous n'avons peut-être jamais pris le temps de véritablement définir quels sont nos véritables besoins, n'avons-nous pas conscience de nos valeurs, ni à quelle échelle elles sont aujourd'hui représentées dans notre vie. Autrement dit, à hauteur de combien composons-nous quotidiennement avec la vérité et le mensonge, avec le vrai-soi et le faux-soi ? Être authentique et intègre n'est pas toujours simple quand nous sommes pilotés par nos blessures. Cela peut même créer un dilemme mental, un conflit interne car si nous avons conscience des valeurs du vrai-soi peut-être constatons-nous être incapables de les incarner. Nous dévions de notre sagesse, sans cesse entravés par une force infernale nous entraînant sur les rives de nos pulsions. Quelles que soient nos valeurs, nous ne pouvons exiger des autres

l'intégrité qui nous fait défaut. Aussi, lorsque nous vivons dans une forme d'indulgence et de laxisme envers nos aspects compulsifs, sommes-nous impliqués dans des relations où ces mêmes aspects existent chez autrui. Sous couvert de complaisance, chacun renie ses valeurs au profit de besoins pulsionnels, créant une vie en fonction des instincts de notre petit personnage, abandonnant les valeurs de notre âme et l'amenant à terme à vivre de profondes souffrances. Les structures basées sur l'ego sont extrêmement fragiles car elles prennent racines dans la peur. Et parce qu'elles peuvent menacer de s'effondrer à tout moment, il s'agit d'un véritable travail d'équilibriste consistant à maintenir opérationnel un système paradoxal : nous alternons entre l'idée d'un potentiel de vie et le constat que nous sommes incapables de le vivre. Nous sommes déviés en permanence,

évoluant dans une vie de contradiction. Cela revient souvent à avoir une vie dite de façade, prenant un soin fou à dissimuler une facette intime souvent à l'opposé de l'image que nous renvoyons, venant amplifier notre solitude intérieure. La personne éloignée de ses besoins profonds, donc de ses valeurs, vit un véritable cas de conscience aboutissant à une forte dualité intérieure, menant dans les cas extrêmes à d'importants troubles physiologiques et psychiques. Plus soucieux du regard extérieur que de notre propre transparence personnelle, nous sommes incapables de nous harmoniser à nos valeurs, privilégiant le paraître à la vérité. Nous devenons opaques, ternes et gris sans comprendre que nous sommes à l'origine de ce manque de transparence. En réalité nous avons peur de qui nous sommes. Nous avons peur d'envisager le bouleversement qu'une vie

faite d'amour et d'estime de soi pourrait engendrer car nous avons peur du silence qu'induit la paix et qui ne ferait que nous renvoyer à nos vides non résolus. Beaucoup de structures relationnelles se trouvent piégées dans ces systèmes dont la peur n'est que le garant du maintien. Tant que nous n'aurons pas compris que construire, évoluer et prospérer implique d'incarner nos valeurs sans aucun compromis alors nous nous maintiendrons dans des vies friables, pouvant s'écrouler d'un moment à l'autre, des vies falsifiées, des vies d'imposteurs, même envers ceux que nous aimons. Quelles sont nos valeurs ? Sont-elles totalement respectées aujourd'hui dans notre vie ? Comment pouvons-nous améliorer notre vie afin qu'elle coïncide plus amplement à nos valeurs ? Sommes-nous prêts à redéfinir notre vie en fonction de nos valeurs ? Il existe une façon de définir si notre vie

correspond à nos valeurs : en sondant avec honnêteté si ce que nous vivons a du sens pour nous : pas le petit nous qui se jette sur le chocolat parce qu'il y trouve un sens réconfortant, le grand nous, celui qui sait honorer son âme au delà des mots. Celui qui rêvait d'être astronaute pour toucher les étoiles, vétérinaire par amour des animaux ou qui voulait juste continuer à dessiner toute sa vie pour magnifier le sens de son quotidien. Le sens que l'on donne à notre vie est directement relié à notre sens des valeurs. Si nous faisons quelque chose qui n'est pas en lien avec nos valeurs, cela n'aura aucun sens pour nous, bien au contraire, cela peut générer un mal être. Savoir définir nos besoins en fonction de nos valeurs c'est donc savoir ce qui a du sens pour nous. Nous devons définir quels domaines de notre vie sont essentiels afin d'en faire un socle en relation avec les valeurs pures de nos rêves

d'enfant. Interrogeons cet enfant intérieur qui possède toujours son idéal, car s'il l'a créé c'est bien qu'il existe quelque part. Nous devons honorer ces aspirations pures ainsi que le sens que nous donnions à nos ambitions libres de toute empreinte déterministe. Qui a dit que nous devions renoncer à nos rêves ? Qui nous a mis dans la tête que c'était impossible ? Nous sommes le témoin chaque jour de situations qui défient les lois de la prédétermination. Il n'y a de fatalité uniquement parce que nous la nourrissons intérieurement. Nous devons nous honorer dans ce que nous avons de plus beau pour contacter notre vérité et comprendre où se situe le sens supérieur de notre vie.

9 - Choisir pour soi, non contre l'autre

Une fois que nous avons fait émerger notre vérité, nous voyons le monde autrement, pour autant celui-ci n'a pas changé, si ce n'est au travers de notre propre regard. En déployant ce nouveau regard, nous vivons des situations venant nous ajuster à notre nouvelle réalité. Nous pouvons en parallèle réaliser avoir accepté beaucoup de choses qui se trouvaient profondément éloignées de notre vérité. Nous allons donc nous repositionner dans notre vie de sorte à être alignés à cette nouvelle identité, tout en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'un levier purement personnel et que les personnes autour de nous sont toujours les mêmes. Ce sont celles qui, jusqu'à présent, ont fait partie de notre histoire, à qui nous avons pu nous confier, qui ont été présentes, dans le soutient ou avec lesquelles nous avons pu

passer de bons moments. Oui mais voilà, désormais cela ne colle plus, car en faisant émerger notre vérité nous ne trouvons plus de sens dans ces relations à qui pourtant nous n'avons rien à reprocher. En d'autres termes, nous ne sommes plus sur la même longueur d'onde. Nous allons devoir assumer les conséquences de notre émergence personnelle. Quand certaines de nos valeurs sont passées sous silence ou que nous avons la sensation de ne pas être reconnus, entendus ou respectés, nous ne pouvons que nous rendre à l'évidence : à l'image des plaques tectoniques, nous avons pris le large créant une frontière naturelle entre nous et notre ancienne vie. Il s'est créé un fossé qui bloque à présent le mouvement de vie, or pour qu'il perdure, l'énergie doit pouvoir circuler. Aussi devons-nous accepter de lâcher ce qui l'entrave, de ne pas avoir peur de perdre, en acceptant de ne pas retenir

ce qui, au final, nous dessert. Non que les autres nous veuillent du mal et qu'il faille y réagir, mais que l'écart de « vérité-réalité » qui existe désormais entre nous est à présent trop important, les divergences deviennent trop pesantes voire même douloureuses. Nous allons alors devoir nous départir de ces zones désormais stériles en interrogeant la justesse de notre positionnement face à autrui, c'est-à-dire en venant sonder le socle de nos valeurs. A partir du moment où nous agissons en accord avec nos valeurs, nous sommes dans notre force d'âme et rien ne peut venir nous dévier de notre vérité. Afin de cibler quels doivent être nos agissements, nous pouvons nous demander : lors de cette situation suis-je dans la bienveillance et dans l'amour ou dans le pouvoir et la peur ? Si ce que nous avons vécu au sein de cette relation nous paraît trop gros pour être accepté, si quelque chose défie nos principes, nos

valeurs, alors nous devons assumer la situation et nous respecter. Réaliser que quelque chose ne nous convient pas ne signifie pas que nous sommes dans l'intolérance, cela vient simplement manifester que nous sommes à notre écoute, attentifs au respect de nos valeurs et de notre vérité. En cela nous devons apprendre à nous faire confiance. Il ne tient qu'à l'autre de comprendre ou non notre nouveau positionnement dans lequel nous ne lui reprochons rien mais qui implique que nous agissions pour nous-mêmes. C'est ainsi que nous décidons non contre l'autre mais pour nous-mêmes, en prenant naturellement de la distance avec ces relations. C'est toute l'importance de la nature d'un choix. Les choix évolutifs sont basés sur une volonté de répondre à une aspiration personnelle supérieure, un choix de l'âme. Les choix involutifs sont basés sur des actions visant à

prendre l'ascendant sur l'autre, souvent motivés par un esprit de revanche. Nous avons compris notre intérêt à accepter de lâcher le combat, tout en remerciant pour l'enseignement reçu. Choisir pour soi, non contre l'autre c'est comprendre qu'il ne faut jamais reprocher aux autres quoi que ce soit. D'une part parce qu'une telle disposition crée des conflits interminables, en venant toucher l'orgueil des consciences, mais surtout parce que la raison profonde de nos agissements n'est tout simplement pas la faute des autres. Nous sommes les seuls et uniques responsables de la façon dont nous choisissons de vivre nos expériences et d'y répondre. Qui nous a forcés ? Nous sommes-nous fait avoir ? Ce n'est pas vrai, nous avons persisté à croire que ce serait bon pour nous. Nous n'avons pas voulu perdre ou lâcher alors que des signes de dysharmonie voire de mal-être étaient-là et nous ne les

avons pas écoutés. Nous pensions que les autres allaient changer avec le temps ? Personne ne change avec le temps si ce n'est nous-mêmes, car c'est en changeant notre regard sur nous-mêmes que nous pouvons alors voir les autres différemment. Il est essentiel de comprendre qu'avec un nouveau regard sur nous-mêmes nous avons un nouveau regard sur les autres : tout vient toujours de nous. Nous sommes le dénominateur commun de toutes nos expériences et nous avons toujours le choix. Nous créons notre réalité au travers de la vérité en laquelle nous choisissons de croire.

10 - La vérité-réalité

Ayant eu le courage de faire des choix, nous avons pu redéfinir nos besoins en fonction

de nos valeurs et nous avons à présent une vie alignée au sens que nous lui donnons. Nous évoluons dans notre claire vérité qui devient le fondement de notre nouvelle réalité, c'est pourquoi ces deux notions sont indissociables : pour cela nous emploierons le terme de « vérité-réalité ». Cette combinaison est essentielle car la vérité des uns diffère de celle des autres, induisant irrémédiablement une réalité différente de ce fait. En acceptant de reconnaître le concept de vérité-réalité nous reconnaissons conjointement qu'il puisse en exister d'autres, sans pour autant nous sentir menacés ou discrédités. Lorsque nous faisons émerger notre vérité-réalité nous vivons un processus d'ouverture de conscience autonome qui nous amène à incarner un modèle sans chercher à l'imposer. Nous avons aboutit à la vérité-réalité de notre cœur, celle où nous avons su

nous aimer en revenant à la source même de nos blessures afin de les panser. Nous avons compris quel sens elle a pour nous, ne laissant personne la définir à notre place. Certains privilégierons le besoin de territoire, d'autres d'autonomie ou encore de sécurité mais tous composeront sur la même gamme de valeurs reliés au cœur même du vivant, un peu à l'image de cette société chamanique au sein de laquelle chacun intervient à sa manière, ni au dessus ni en dessous de la vérité de l'autre. Il existe des animaux qui ont ce même fonctionnement notamment le Pélican qui, hormis les plus âgés distingués par le clan, fonctionnent sans aucun pré-requis hiérarchique. Dans notre nouvelle configuration humaine chaque être vivant est un complément à l'équilibre collectif et les espaces de chacun sont naturellement respectés, mettant fin aux intrusions, ne valant que pour les modèles de

vies reliées aux pulsions de l'ego. Nous sortons alors naturellement du système de prédation et de la survie pour nous placer comme maîtres de nos désirs, et non plus comme esclaves. Lorsque nous sommes alignés à notre vérité supérieure nous ne créons que des désirs et des envies en accord avec notre nature profonde, qui vont venir stimuler notre joie et notre énergie vitale : c'est le cercle vertueux. Ces désirs et ces envies sont le support sur lequel notre être s'appuie pour œuvrer à son développement naturel. Nous pouvons ainsi combiner le besoin de sécurité et le besoin d'autonomie sans peine car nous ne dépendons plus de personne et sommes en mesure d'user de discernement afin d'entrer ou non en lien avec l'autre, si sa vérité ne nous correspond pas, évitant ainsi le piège des relations dysfonctionnelles. Nous n'avons pas peur de dire non et nous ne blâmons pas les autres

vérités pour autant, conscients qu'elles sont reliées à des réalités différentes des nôtres. Parce que nous acceptons la vérité des autres sans se sentir obligés d'y adhérer, nous assumons notre propre vérité personnelle. Faire émerger sa vérité consiste à faire valoir cet être intérieur qui ne parle plus le langage de la peur mais le langage de l'amour. Lorsque nous laissons les codes supérieurs de notre être prendre place dans notre individualité alors, nous incarnons la dimension de cet enfant pour qui rien n'est impossible. C'est l'état du JE SUIS. Dans le JE SUIS il y a une indifférence au passé et au futur, nous sommes simplement dans notre présence. « Etre » permet l'émergence d'un état en dehors de toute peur qui reconnaît la présence de l'amour à chaque instant y compris face à des situations de non-amour. Face à l'émergence de notre vérité nous sommes enfin en mesure de

prendre acte de l'amplitude de notre effervescence intérieure. Affranchis du filtre de la dépendance, nous pouvons comprendre que toute vérité au dehors vit parallèlement en nous et qu'afin de l'aligner à notre âme, nous devons assumer de nous reconnaître comme des êtres vivants reliés à la source d'amour universel. Cette considération suprême nous éloigne immédiatement du sentiment d'être coupé des autres et du monde, tout en nous rapprochant simultanément du grand tout. Cette nouvelle vérité-réalité consiste à incarner, chacun à sa mesure, notre pleine autonomie pour mieux nous relier aux autres, les reconnaissant comme part intégrante de cette source d'amour dont nous sommes tous issus. Certes nous pouvons vivre des influences qui vont venir challenger notre vérité mais nous ne devons nous identifier à nulle autre que nous-mêmes dans la vibration ce haut

idéal. Nous pouvons prendre en exemple des vécus qui nous inspirent ou que nous admirons mais ce ne sera que pour faciliter l'émergence et l'affirmation d'une seule et même chose : notre propre vérité-réalité. Rappelons-nous de cette symphonie qui a besoin de chaque note pour se déployer, de chaque fleur pour composer cette grande et belle famille. Osons être qui nous sommes et reprenons confiance en nous. L'émergence et l'affirmation de notre vérité-réalité face à notre environnement vient honorer notre nature à la fois unique et universelle. Et lorsque nous nous honorons, nous honorons les autres du même fait. Si nous œuvrons tous à faire émerger la vérité de notre cœur nous nous plaçons sur une nouvelle grille de conscience impactant positivement la qualité de notre vie sur terre. Car lorsque nous assumons sainement qui nous sommes et que nous apprenons à entretenir une relation

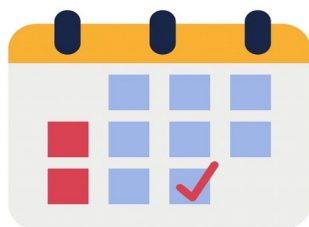
d'amour avec nous-mêmes, nous nous engageons dans cette relation intérieure de laquelle naît la confiance en soi, indispensable pour prendre notre envol.

11 - Notre cohérence

Indépendamment de notre alignement intérieur, nous vivons des influences qui viennent en permanence nous demander de nous replacer au centre de notre vie. Nous avons vu que le fait de donner inconsciemment plus de pouvoir à l'autre qu'à nous-mêmes nous emmène sur des terrains très excentrés de notre vérité. Nous empruntons un sentier nous amenant à évoluer dans la vérité de l'autre tout en croyant être la nôtre. En sens inverse lorsque nous tendons à vouloir prendre le pouvoir

sur l'autre, nous sommes maintenus dans une hyper vigilance qui nous détourne là aussi de notre propre centre car nous dépensons toute notre énergie à tenter de faire plier l'extérieur. Sachant que notre énergie se dépose là où nous posons notre attention, dans ces deux cas de figure nous nous éloignons toujours plus de notre source intérieure, menant notre existence sur des chemins de traverse et des terrains de luttes infinies. Comment se replacer au centre de notre vie lorsque nous alternons des expériences dans lesquelles nous sommes en lutte? Il existe un moyen pour cela : méditer. En effet la méditation nous permet de quitter l'agitation de la lutte en revenant à l'écoute de notre corps et de nos sensations. La méditation permet de recréer l'unité intérieure par l'écoute de soi, nous ramenant ainsi à l'essence de notre vérité dans la paix. Nous pouvons utiliser différents procédés

lors de nos méditations. Un procédé simple est d'aller rechercher la cohérence : en fonction du contexte que nous vivons nous allons identifier si nos pensées, nos paroles et nos actions sont en accord avec notre vérité. Il s'agit de jauger notre alignement d'après le fameux concept des « 3C », à savoir le trio Corps -Cœur -Conscience.



-Mise en pratique-

Je vous invite à prendre une feuille et un stylo et à noter un élément important composant votre vie. Ce peut être un travail, une activité, une relation ou autre, que nous nommerons ici « cela ». Nous allons donc identifier « cela » par notre nouveau filtre :

- Quelle *idée* me vient quand je pense à « cela » ? -ce peut être une image, une notion ou autre-
- Comment *je me sens* vis à vis de « cela » ?
- Quelles sont mes *pensées* associées à « cela »?
- Quel est le *discours* verbal que je tiens vis à vis de « cela » ?
- Quels sont les *actes* que je pose vis à vis de « cela » ?

Une fois que nous avons écrit et défini notre posture globale vis à vis de « cela » nous allons déterminer si cette posture est cohérente avec notre vérité personnelle ou bien s'il y a quelque chose qui nous gêne, quelque chose qui cloche, un ou plusieurs éléments contradictoires. Si c'est le cas alors cela signifie que nous ne sommes pas véritablement alignés à notre vérité et par conséquent qu'une partie de nous est

masquée, se tait, se cache et se renie. L'exemple le plus flagrant est lorsque nous nous forçons dans une situation. C'est comme si nous voulions faire rentrer un grand triangle en fer dans un petit rond en bois, c'est perdu d'avance. Ayons conscience que chaque action faite sous la contrainte porte en elle l'énergie de la contrainte. Elle est lourde et terne et même avec la meilleure volonté du monde, agir en se forçant n'entraîne que des répercussions douteuses. C'est une loi physique qui s'établit en dehors de notre propre volonté : c'est la nature de la graine que nous plantons qui en détermine la plante. A quel point sommes-nous honnête envers nous-mêmes ? Car condamner telle ou telle chose d'être à l'origine de notre manque de cohérence c'est inverser le processus. Nous sommes pleins de ressources intérieures pouvant nous mener à la cohérence, nous avons simplement besoin

d'en retrouver le chemin. Au lieu de ça nous pensons être coincés en dehors de notre existence, comme ce train faisant le tour du parc d'attraction sans jamais pouvoir y entrer. Si nous nous écoutons et si nous prenons en compte notre mécanisme intérieur, nous entendrons qu'il nous envoie en permanence un cortège d'informations pour nous signaler si la voie est ouverte ou fermée, indépendamment de notre mental-ego. Il faut de tout pour faire un monde mais cela ne nous oblige pas à entrer en lien avec toutes les expériences et encore moins à nous accommoder des expériences dissonantes. Nous devons nous entourer d'expériences et de personnes qui forment un tout réciproque et harmonieux avec ce que représente notre vérité supérieure. Si nous ne recherchons pas la cohérence alors nous dévions facilement de notre alignement et prenons le risque d'être affaiblis sinon

blessés. Le départ de toute relation doit donc se faire dans l'amour et l'écoute de soi plutôt que dans le besoin compulsif ou la nécessité d'un devoir extérieur. L'envie et le désir d'œuvrer sans compromis face à notre vérité permet de nous aligner à notre cohérence, d'assumer et de prendre légitimement notre vraie place.

12 - En résumé

Se libérer d'un corps professionnel, d'un clan d'amis soudés depuis 20 ans ou d'une famille, il importe peu d'être compris dans notre démarche dès lors que nous le faisons en paix, avec amour et de porter intrinsèquement la conviction du sens que nous donnons à nos choix. Quelle légitimité y a-t-il à être compris des personnes dont

nous remettons en question les valeurs ? Etre incompris des personnes que l'on quitte peut même avoir du sens car cela met en évidence un écart de vue qui ce serait probablement amplifié avec le temps : le compte à rebours était lancé. Il n'est pas question de penser que toutes les relations sont vouées à ce genre d'ultimatum, mais d'y inclure celles qui se sont construites sur une carence, sur une faille, sur un « quelque chose » trop éloigné de notre vérité. Plus nous sommes appelés à nous rapprocher de notre nature profonde, comme les temps actuels l'impliquent, et plus ces relations sont vouées à se dissoudre au profit de nouveaux liens plus en phase avec notre identité supérieure, nous engageant vers des perspectives hautement vibrantes et respectueuses de notre être et ouvrant ainsi la voie de notre accomplissement parmi nos semblables.

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3°a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4) Cette représentation, ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Art L121-1 du CPI : L'auteur jouit du droit au respect de son nom, de sa qualité et de son œuvre. Ce droit est attaché à sa personne. Il est perpétuel, inaliénable et imprescriptible.

Copyright © 2023 script et illustrations par Lucinda Hué

Copyright © 2023 les Thérap'Ebook

Copyright © 2023 la nouvelle terre-happy

Copyright © 2023 les Thérap'Ebox

Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur - Tous droits réservés.