

L'abécédaire  
de l'accompagnement  
de l'Être

# L'abécédaire de l'accompagnement de l'Être

LETTRES HEUREUSES

Contact : Marie-Laure Staudt - 52, rue Saint Guilhem - 34000 Montpellier

Tel : 06 60 05 52 97

email : [marielaure.staudt@gmail.com](mailto:marielaure.staudt@gmail.com)

[www.staudt-marie-laure.com](http://www.staudt-marie-laure.com)

ISBN : 978-2-9554878-0-8

- Première édition -

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, est interdite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants-causes, et illicite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

Tous droits réservés pour tout pays et dans toutes les langues

© Novembre 2015

*“J’ai décidé d’être heureux  
Parce que c’est bon pour la santé.”*

VOLTAIRE

# Préface de Roch Saüquere

**Premier verset de St Jean 1.1 Au commencement était la Parole, et la Parole était avec Dieu, et la Parole était Dieu.**

Les mots entrent en résonance avec nos vies. Ils nous permettent de nous approprier notre destin en mettant un mot sur nos maux. Ils apportent du sens aux événements que nous traversons et aussi aux émotions que nous éprouvons. Ils portent en eux la résolution de tous les problèmes que nous rencontrons. Les mots nous permettent d'acquérir une maîtrise sur les éléments et font de nous des êtres conscients qui agissent en conscience.

Sans les mots, les mots justes, nous subirions les aléas de la vie sans pouvoir jamais en prendre le contrôle. Tout passe par les mots. Pas étonnant si ces mots, dans ce jeu, nous apportent des réponses. Ils sont, à chaque tirage, un éclairage fort et pertinent sur notre situation présente, qu'il s'agisse d'une période, d'un jour, d'une semaine, d'un mois, d'une année. Ils nous indiquent une tendance, une vibration, ils sont le miroir de ce que nous vivons et vivrons.

Ils deviennent, le temps d'un tirage, le reflet de nos âmes, et nous répondent. Dans un contexte apparemment ludique, ils sont porteurs de vérité à un point qui ne manquera pas de vous surprendre.

Avec l'abécédaire de Marie-Laure Staudt, vous serez surpris à chaque tirage par la magie des mots qui viennent faire un clin d'œil au destin. Vous allez entrer dans un monde fractal. Le tout début d'un jeu qui vous mènera très loin vers la compréhension de vous-même. Un jeu de pistes où vous serez à la fois le plateau, les règles, et le trésor tant convoité.



Ouvrez vite le livre pour découvrir la première clef qui vous attend. Le texte correspondant à votre mot vous ouvrira en effet la première porte, et vous apportera l'étincelle d'une prise de conscience. Une façon de regarder VOTRE monde intérieur autrement, avec un regard neuf. Cette prise de conscience, c'est déjà l'ébauche d'une solution. Même si le plus gros du travail reste à faire.

L'abécédaire de l'accompagnement de l'être est la porte d'entrée d'un univers sans limite, où les secrets tapis au plus profond de nous sont soudain exposés à la lumière. C'est l'univers d'un auteur qui vous réserve bien des surprises. Entrez dans le jeu. Vous en apprécierez la légèreté et, en même temps, la profondeur. Bientôt, vous ne pourrez plus vous en passer, et en même temps, vous n'aurez jamais l'impression de faire ce que vous faites : le premier pas vers un travail sur vous-même.

En fait, ce livre et ces cartes sont le commencement d'une belle aventure philosophique. Ils forment la partie émergée d'un système de pensée cohérent, propre à l'auteur, qui a ce talent si particulier de pouvoir décortiquer l'âme humaine, tel un chirurgien de l'esprit, avec des mots en lieu et place de scalpel. Nous aurons donc plaisir à découvrir progressivement la profondeur de ce travail, à travers ses prochains ouvrages.

Mais, pour l'instant, c'est le temps du jeu, des apprentis que nous sommes, qui aimons jouer avec les mots pour faire frissonner notre corps, comme les enfants aiment faire des ricochets dans l'eau.

Que vous soyez seul, ou avec des amis, tirez votre carte, ouvrez le livre. C'est le temps des fous-rires de stupeur devant l'évidence qui s'impose. Car ce qui est juste est toujours juste. Alors, puisqu'au commencement était la parole, je vous invite à vous plonger éperdument dans cet abécédaire à la fois si éclairant et si mystérieux. Plus qu'un jeu, c'est le bâton du pèlerin qui vous accompagnera dans une merveilleuse quête... de vous-même.

# Avant-propos

## Profession messagère

Le développement de mon travail vers l'accompagnement de l'être a multiplié ces huit dernières années les petits mots éclairants que je reçois régulièrement en tant que messagère. Ils m'arrivent comme des évidences. Je suis là, en train d'écouter attentivement quelqu'un pendant une séance de coaching, de voyance ou de lui faire une séance de relaxation, et j'entends une petite voix me donner une nouvelle clé susceptible d'ouvrir une porte parfois verrouillée depuis bien longtemps. Un mot arrive soudainement, prend une teinte lumineuse et se décline en une définition bien particulière, liée à l'histoire, au niveau de compréhension et de conscience de la personne.

Et puis, j'ai constaté que ces messages se dupliquaient en d'autres circonstances, parce que lorsque je ne pouvais les noter, ils revenaient plus tard avec la même énergie, la même force, le même bon sens, la même magie. J'ai commencé à les publier sur mon ancien blog Fée Minine fin 2007. D'année en année, ce sont des dizaines de mots qui ont pris un sens nouveau, une signification différente de ce que le dictionnaire en disait, et qui donnaient sens à la vie et à nos difficultés. Des définitions parfois révolutionnaires, quelquefois seulement revisitées, avec un but autre que celui de définir un concept.

Je me sers de ces mots et de ces définitions pour transmettre des notions simples sur la vie, qui nous parlent énormément. Ces mots et leurs définitions ont fini par composer un abécédaire de l'accompagnement de l'être.



Depuis quelques années déjà, j'utilise ces mots comme bases de réflexion sur soi pour mes clients, afin de répondre à un questionnement personnel, le temps d'un trimestre, d'une année ou lors des séjours initiatiques que j'organise à Bali et au Maroc. Nous les avons testés et souvent nous avons été ébahis par la synchronicité entre le tirage et les conversations de groupe. Ils venaient appuyer et confirmer d'une manière ludique et surprenante les échanges que nous venions d'avoir. Ils permettaient à chacun d'aller plus loin dans la prise en main de son dépassement.

Comme nous sommes tous frères et sœurs, et donc reliés à la source par le même cordon ombilical, ce qui est bon pour l'un, est bon pour l'autre. Mon vœu le plus cher serait que nos blessures d'enfance cicatrisent et que nous pardonnions l'inconscience des personnes qui nous ont rejetés ou abandonnés. Ainsi, lorsque nous serons alignés et conscients de nos traumatismes du passé, la paix dans le cœur, nous comprendrons que nous sommes destinés à être heureux. Nous pourrons agir avec lucidité pour changer nos vies et nous diriger vers notre chemin personnel.

J'ai donc décidé de partager dans un livre ces messages que je reçois en consultation, en toute humilité. J'espère du plus profond de mon cœur qu'ils vous toucheront et vous aideront à vous approcher du bonheur.

Prenez les mots et leur définition, ou les tirages divinatoires, comme de simples éclairages qui apporteront peut-être une lumière utile et douce... Une lampe allumée dans un coin de votre tête... Un faisceau lumineux braqué là où vous ne pensiez pas regarder pour trouver une solution... Ou, tout simplement, une confirmation quant à la décision à prendre... Et là, ce sera entre vous et vous...

# Partie I

## La Voyance Autrement

*“Pour ce qui est de l’avenir,  
Il ne s’agit pas de le prévoir,  
Mais de le rendre possible.”*

ANTOINE DE ST EXUPÉRY



# Ma mission d'âme

Je m'appelle Marie-Laure Staudt, j'exerce le métier de voyante depuis dix-huit ans.

Être voyante, c'est plus qu'un métier, c'est une responsabilité de messenger, que notre âme nous demande d'assumer. J'ai ce don de capter les messages que nous avons du mal à écouter. Je suis le haut-parleur de votre petite voix intérieure.

À travers les dix mille personnes que j'ai reçues en consultation, j'ai constaté à quel point nous étions, une fois adultes, débranchés de notre corps et encore blessés par nos étapes de vie, de l'enfance, à notre majorité, en passant par l'adolescence. L'éducation nous conduit, petits, à nous couper plus ou moins de la douleur physique, de nos émotions, de nos sens et de parties de nous qui nous font nous sentir vivants. Nous perdons, en grandissant, le lien avec notre joie de vivre en apprenant à composer avec notre entourage pour ne plus souffrir de leurs attentes et de leur manque d'écoute. Nous formatons très vite notre être pour le fondre dans le moule de la société, ne pas détoner par notre unicité et éviter de nous faire critiquer.

Cachés derrière nos masques et nos armures, nous ne savons plus, adultes, vers où nous diriger. Nous sommes comme de minuscules barques au milieu de l'océan sans gouvernail ni moteur. Avec, souvent, une seule rame pour avancer, nous tournons en rond, ballotés par les vagues. Nous devons prendre garde aux passages des gros paquebots qui menacent de nous éventrer et de nous faire chavirer dans l'eau glacée, à chaque instant.

Tant que nous ne prenons pas le temps de nous arrêter pour retrouver le bon sens de la vie, nous cherchons un phare dans la nuit qui nous montrera la route. Nous avançons à tâtons.



Nous avons besoin de retrouver notre intuition pour nous diriger vers la lumière et reprendre le chemin du bonheur. C'est notre boussole intérieure. Pour ce faire, chacun a besoin de faire la paix avec son passé pour rouvrir ce canal. Admettre que nous avons vécu des traumatismes dans l'enfance, accepter de voir que les adultes ont été dans le déni de notre particularité, de nos dons, redonne du sens à notre existence et nous conduit vers nous-mêmes. C'est se reconnaître dans son unicité, c'est retrouver sa valeur humaine, c'est regagner confiance en soi, c'est sortir du moule et du conditionnement trop étroits dans lesquels nous avons grandi. Nous comprenons alors la raison de notre mal-être. Nous avons été contraints de nous couper de notre corps, de nos émotions, de nos sens, de certains évènements et de notre intuition pour ne pas perdre de vue l'amour que nous avons à la naissance pour ces parents qui nous ont donné la vie. Accepter de voir que nous avons été élevés par des êtres imparfaits qui n'ont pas su faire ressortir le meilleur de nous-mêmes est douloureux. Arrêter de vouloir absolument les copier, de se faire aimer et reconnaître par nos éducateurs, nous donne la liberté et la soif de vivre. Admettre qu'ils n'étaient ni des dieux ni des supermans nous laisse la possibilité d'exister sans complexe. Nous pouvons tenter des expériences, nous lancer dans l'aventure de la vie sans avoir peur de faire des erreurs, d'être jugés ou de ne pas être à la hauteur des attentes de nos aînés. Nous pouvons rassembler alors toutes les parties qui sommeillent en nous, retrouver notre joie de vivre et déployer nos ailes.

Nous finissons par comprendre que l'amour pour nous-mêmes est la seule lumière à suivre dans le noir, qu'elle est plus forte que tout et d'une grande puissance de guérison. Nous pouvons alors accomplir un changement intérieur profond. Nous pardonnons, nous écoutons, nous percevons mieux notre environnement, si nous sommes branchés sur le cœur. Nous pouvons aller à la découverte de nos trésors cachés, par nous-mêmes, sans craindre de ne rien trouver. Il faut juste aller creuser bien profond pour dénicher ces perles rares



que nous avons protégées tant bien que mal au fond de nos tripes, et qui font de nous des êtres uniques.

Vous l'avez compris, mon travail n'est pas simplement de vous apporter des réponses. Mon don m'a fait comprendre l'importance de vous aider à retrouver le lien à votre ressenti, pour que vous ayez la maîtrise de vos émotions. Ainsi vous saurez vous guider vous-mêmes, au milieu des tourments, à la recherche de votre vérité, sans jamais être bousculés longtemps. Vous deviendrez un phare au milieu des océans.

# Trouver sa destinée

En septembre 2015, IPSOS publiait un sondage d'après lequel la moitié des Français estimerait passer à côté de sa vie.

Ce constat, je le fais en rendez-vous depuis dix-huit ans. Et, heureusement, j'ai la chance d'avoir en face de moi des personnes qui décident de changer de vie. Je me rends compte, lors de nos rencontres dans l'intimité d'une consultation, que nous avons tous envie, en secret, de trouver notre voie, ce pourquoi nous sommes faits.

Nos parents ne nous ont malheureusement pas accompagnés à développer nos dons. Alors nous les avons oubliés, enfouis ou mis de côté, et nous ne leur apportons que peu de considération. Et comme nous ne savons plus nous écouter, nous cherchons les messages ailleurs.

Et pourtant, en grandissant, nous voulons donner du sens à notre existence. Nous sentons, comme un appel intérieur, qu'il est important de connaître l'activité, le métier, les passions qui nous correspondent, qui nous feront vibrer. Sans épanouissement, nous avons le sentiment de rater notre vie. Nous avons trop souvent l'impression d'être des imposteurs. Nous redoutons de passer à côté du bonheur.

Nous désirons être mieux dans notre peau et, par un beau matin, nous nous réveillons avec le besoin viscéral de trouver notre chemin de vie. Nous sentons au fond de nous que c'est possible, mais comment y parvenir ?

Nous finissons par nous dire qu'une voyante pourrait lire notre destinée dans sa boule de cristal. Elle aurait peut-être les clés pour ouvrir les portes du bonheur...



## **La voyante connaît-elle le sésame de nos cachettes secrètes ?**

Là est le danger de cette croyance. Venir en consultation avec cette attente est dangereux pour celui qui consulte. Alors, si vous ne ressentez pas l'écho, en vous, de ce qui vous est annoncé, soyez sûrs que vous n'entreprendrez rien. Peut-être par confiance aveugle, par faiblesse ou par dévotion envers votre voyant ou votre astrologue, vous voudrez bien y croire, pour un temps. Vous allez ainsi vous retrouver passifs, en position d'attente. Or la réussite risque fortement de ne pas être au rendez-vous si vous ne faites pas les choses en les ressentant et de votre plein gré. Vous n'aurez ni l'enthousiasme, ni l'énergie, ni la clairvoyance de concrétiser vos projets au meilleur rythme et au moment opportun pour vous.

Une consultation de voyance peut vous rassurer, oui, pour un temps, si ce sont de bonnes nouvelles. Imaginez dans quel état vous serez si ce n'est pas le cas ? Or j'ai souvent rencontré cette configuration, quand vous racontez vos consultations en parapsychologie.

Le voyant doit éclairer une situation. Il donne des probabilités. Il ne peut choisir, ni faire les choses à votre place. Il n'a aucun pouvoir sur votre futur. Vous, si. S'il se trompe, ne lui en veuillez pas. Vous aurez préféré choisir de suivre sa vision de votre monde plutôt que la vôtre. Venir sans un début de piste, sans être ouverts à votre ressenti, sans être capables de discernement, si vous donnez à votre voyant les clés de votre vie en attendant les solutions, vous risquez de vous retrouver victimes des évènements. À vous d'en tirer les conclusions.

## **Le travail sur soi : développer son discernement avant tout**

Vos choix d'aujourd'hui, les remises en question de vos croyances et de vos fonctionnements auront un impact sur votre futur. Renoncer



à la reconnaissance, sortir de vos peurs et de vos dépendances, prendre conscience de toutes les différentes personnalités qui interagissent en vous, font partie du travail auquel vous devrez vous atteler un jour ou l'autre si vous avez envie d'être heureux et créateurs de votre vie.

Nous avons été conditionnés à être performants et non à chercher notre bonheur. Sans être branchés à votre force intérieure, vous continuerez à rechercher une autorité extérieure qui guidera votre vie et vous conseillera. Vous pensez avoir besoin de vous hisser au sommet, le plus vite possible, pour ne plus être jugés. Sans prendre de recul, sans accepter le temps de faire des expériences et des erreurs pour trouver votre voie, vous allez passer de thérapeutes, formations, séjours de développement personnel en manipulateurs en tous genres, sans finalement vous rencontrer. Vous allez copier les autres, fantasmer sur une autre vie, vous illusionner sur vous-mêmes sans toucher du doigt les qualités d'être humain qui font de vous des êtres uniques. Vous continuerez alors à vous sentir à côté de votre vie.

### **L'intuition comme outil de développement personnel**

Pensez à développer votre confiance en vous, votre valeur humaine. Développez votre intuition. Ne négligez pas votre ressenti, apprenez à gérer vos émotions, retrouvez vos sens et donnez des vacances à votre cerveau... Rebranchez-vous à votre corps, il sait mieux que votre tête ce qui est bon pour vous. Aimez-vous pour ce que vous êtes aujourd'hui. Soyez indulgents envers vous-mêmes. Accueillez l'enfant blessé, l'adolescent bousculé, le jeune adulte hésitant, l'adulte soucieux et tourmenté. Devenez votre meilleur coach. Sinon vous serez influencés inconsciemment dans vos choix par toutes ces parties qui ont souffert un jour ou l'autre et qui sont tapies au fond de votre ventre. Sachons qui tient les rênes à chaque fois. Nous sommes rarement neufs face à une épreuve. Soyez



conscients de toutes les parties de vous qui réagissent face à une situation. Ainsi réunis, vous serez aptes à prendre de vraies décisions sans avoir peur de vous tromper. Cette prise de conscience de cette superposition d'états va vous aider à discerner qui parle et qui décide à chaque fois. Vous n'aurez plus besoin de l'avis des autres. Vous oserez tenter l'aventure et prendre un nouveau chemin.

En réalité, peu d'adultes sont bienveillants envers eux-mêmes et envers leurs enfants, parce que nous sommes tous habitués à entrer dans le moule de la société et à oublier notre unicité. Alors nous répétons ce formatage de génération en génération et composons avec les autres en nous cachant derrière des masques et des armures.

Nous en perdons notre essence. Posez-vous et écoutez votre intuition. Puis, prenez le temps de trouver votre joyau.

Au cœur de votre être se trouve ce diamant à tailler...

# Partie II

## L'Abécédaire de Marie-Laure

*“Puisque tu ignores ce que te réserve demain,  
Efforce-toi d’être heureux aujourd’hui.  
Prends une urne de vin  
Et va t’asseoir au clair de lune,  
Parce que demain,  
La lune te cherchera peut-être en vain”*

OMAR KHAYYAM





## A comme Ami

Nous pouvons être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. Selon qu'un petit ange ou un petit diable s'exprime sur notre épaule, nos conversations intérieures peuvent tourner au drame en un quart de seconde ou au coaching de vie propre à nous pousser vers les hauts sommets de la gloire.

Nous sommes ceux qui nous connaissons le mieux. Nous sommes les mieux placés pour nous comprendre, nous aimer, pardonner nos erreurs et nos boulettes répétées. Qui pourrait être un meilleur allié que nous-mêmes ? Qui d'autre pourrait avoir, à chaque instant, un regard bienveillant sur nous ?

Si nous attendons que quelqu'un d'autre nous accorde cette faveur, nous risquons d'être déçus. Nous sommes nos premiers supporters. Qui d'autre peut nous porter une attention vraie, nous féliciter de nos avancées, accepter nos fatigues, être compréhensif envers nos lenteurs et surtout, nous rappeler qu'à chaque minute de notre vie, nous faisons toujours du mieux possible ?

Quand nous sommes reliés au meilleur de nous-mêmes, à ce que nous avons envie d'être pour être heureux, nous sommes les meilleurs coaches du monde.

Nous pouvons aussi devenir nos pires ennemis. Quand nous sommes dans le jugement, dans la critique, ou trop dans la tête, quand nous manquons tout simplement d'amour et de compassion envers nous-mêmes, la vie peut tourner au cauchemar... Quand nous nous laissons envahir par les croyances collectives, quand nous oublions de chercher nos propres valeurs, quand nous ne prenons pas le temps de poser notre cadre et de le faire respecter, quand nous ne savons pas faire régner le silence dans le brouhaha de notre



cerveau, nous pouvons plomber notre journée et ne plus faire la différence entre le vrai et le faux. Nous pouvons très vite nous noyer dans la culpabilité, dans le stress ou le mal-être.

Il suffit de laisser parler le conseil d'administration qui se réunit régulièrement dans notre tête pour nous ruiner le moral et ne plus savoir que faire. Nous pouvons nous mêmes nous convaincre que la terre entière est contre nous. Notre pire ennemi est dans notre corps et voit le mal partout. Et comme il nous connaît bien, il sait vite où appuyer pour nous faire peur, ou nous faire croire que les autres nous en veulent et ne nous aiment pas.

Notre pire ennemi prend les commandes, sous l'apparence de notre meilleur ami... Il nous connaît très bien et sait malheureusement mieux que quiconque ce qui nous fait peur. Il nous jette dans des prises de tête incessantes et peut nous faire nous sentir victimes de la terre entière... A le regarder faire, parfois, on dirait qu'il s'amuse à appuyer sur les boutons de nos pires angoisses. Quand il prend la barre, un drame peut démarrer au quart de tour et nous enfoncer bien profondément sous terre, bien loin de nos vraies envies, de nos choix et de nos désirs conscients... Notre pire ennemi est dans notre corps et nous n'arrivons plus à sortir de notre mal être. Alors, que pouvons-nous faire pour nous en débarrasser ?

### **Regardons notre état général :**

*“Suis-je en paix avec moi ? Comment est ce que je me sens ? Est-il vraiment d'aussi bon conseil, cet ami, si je me sens mal ?”*

Nous pouvons nous demander si un ami comme cela, nous aimerions le garder dans notre entourage proche. Et surtout dans quel état cela nous met-il de suivre ses conseils. Ce faisant, chacun se rendrait vite compte que, même avec beaucoup de complaisance, un «ami comme ça» ne nous rend pas service. Il ne nous apaise pas : au contraire, il sème la zizanie.



Quelle sorte d'ami avons-nous envie d'avoir pour nous protéger, nous faire du bien, et quels genres de conseils aimerions-nous entendre pour aller mieux ? Est ce que cet ami nous tire vers le haut ou vers le bas ?

Soyons tendres avec nous-mêmes et faisons-nous du bien, parce que nous le valons bien. Déclarons-nous “meilleurs amis pour la vie”. Un ami qui nous souhaite seulement du bien et qui sait vers qui se tourner quand il n'a pas la force de nous relever. Quand nous devenons notre meilleur ami, nous pouvons espérer avoir de vrais amis dans la vie, sur qui nous pouvons compter en cas de défaillance de nous-mêmes.

## A comme Amour

*“Aimer, c'est accepter de donner et de recevoir.”*

Le mot “aimer” est utilisé vulgairement aujourd'hui pour exprimer notre affection, notre attirance envers quelqu'un ou quelque chose. Et pourtant, aimer vraiment demande beaucoup de courage. Je vous l'assure, si nous n'ouvrons pas la porte de notre cœur aux autres et si nous n'osons pas sortir pour les accueillir, nous aimons, mais de loin, de très loin, avec beaucoup de précautions et de protections...

L'Amour, lui, fait confiance.

L'Amour ouvre en grand, il ne referme pas.

L'Amour n'attend rien.

L'Amour est sans jugement.

L'Amour tolère les imperfections.

L'Amour accepte les lenteurs.

L'Amour aime sans concession.

L'Amour admet nos propres défauts.

L'Amour donne des ailes.♥



## **B** comme **B**urnout

Je fais malheureusement le constat, depuis 2008, année de départ véritable de mon activité d'accompagnante, qu'il y a de plus en plus de professionnels, victimes de burnout.

À l'époque, j'avais reçu dans le même mois, en rendez-vous de voyance, quatre personnes en burnout. Avant de connaître le diagnostic médical, le même message se répétait depuis des mois. Les victimes de burnout sont à la base, des personnes intègres, avec une grande conscience professionnelle, qui se sont toujours investies à fond dans leur poste. Elles ont souvent été harcelées insidieusement par leurs supérieurs hiérarchiques manipulateurs. On leur mettait une grosse pression sur la tête, sans aucune reconnaissance à la clé. Elles finissaient par se retrouver démotivées, voire désabusées, complètement décentrées, en perte d'énergie, au bord de l'épuisement. Elles vivaient un état dépressif lié à leur vie professionnelle. Aucune n'était capable de se positionner fermement pour se défendre et faire face à ces gens peu scrupuleux. Au contraire, elles continuaient à se plier en quatre inlassablement afin d'atteindre des objectifs inaccessibles.

Les messages qui, depuis des mois, leur étaient destinés en voyance, leur recommandaient de se reposer (pour deux d'entre elles c'était depuis deux ou trois ans) afin de prendre du recul et de retrouver leur discernement. Or elles ne pouvaient concevoir de freiner leur rythme infernal. Il leur fallait atteindre coûte que coûte leurs objectifs pour tenter de convaincre leurs supérieurs de leur valeur professionnelle.



J'avais beau insister sur le besoin de se reposer et de prendre du recul, elles adoptaient le même comportement dans une nouvelle entreprise, après avoir fini par démissionner. Elles n'en faisaient donc qu'à leur tête et ne s'arrêtaient jamais. Elles ne se rendaient pas compte de leur état d'usure. Je remarquais combien elles étaient coupées de leur corps, de leur intuition et de leur petite voix intérieure. De toute façon, elles étaient incapables de s'imaginer cessant de travailler ou acceptant l'arrêt maladie que leur médecin leur préconisait. À ce moment-là, mon réflexe a été de leur proposer des soins Reiki ou d'interrompre les rendez-vous, en leur recommandant de consulter leur médecin traitant et d'accepter l'arrêt de travail conseillé. Me taire, pour moi, relevait de la non assistance à personne en danger. Ces quatre personnes, je les ai vues changer en un mois. Elles ont ouvert les yeux sur ce qu'elles vivaient et ne pouvaient plus retourner travailler. Elles ont pris du temps pour elles et pour construire une nouvelle vie professionnelle.

### **Ce burnout n'arrive jamais par hasard**

Les personnes en burnout veulent profondément ou secrètement changer de vie. Elles ne sont pas capables de s'arrêter ou ne savent pas prendre le recul nécessaire pour savoir comment faire. Leur corps finit par craquer parce qu'elles poussent le bouchon trop loin et tirent sur la corde jusqu'à ce qu'elle se casse.

Il touche principalement les hypersensibles, jugés et critiqués par leur entourage depuis l'enfance, qui n'ont pas été reconnus dans leur unicité et accompagnés, petits, à développer leur créativité et leurs dons. Ils ont plutôt été rejetés et mal acceptés dans leur famille. Ce rejet les a conditionnés à faire tout pour satisfaire leurs éducateurs. Ils se plient en quatre pour faire plaisir à ceux qui ont autorité sur eux. Ils sont devenus tellement exigeants avec eux-mêmes qu'ils mettent la barre très haut tout le temps. Leur propre exigence augmente au fil du temps. En général, ils ne savent ni s'arrêter, ni s'occuper d'eux.



Leur agenda est plein comme un œuf. Il est donc indispensable de les accompagner à se poser et à se faire du bien durant plusieurs mois, voire plus d'une année. Quand on n'a pas l'habitude de s'occuper de soi, il est impossible de le faire seul du jour au lendemain. J'ai constaté, malheureusement, que les personnes en burnout qui ne sont pas accompagnées par un professionnel sur une longue période, pour retrouver de l'énergie et devenir autonomes dans leur bien-être, revivent la même situation ad vitam aeternam.

Alors, avec cet outil qu'est le Reiki par exemple, plus un suivi régulier avec un accompagnant qui aidera à desceller l'origine du problème de rejet, cette dépression professionnelle se guérit en général avec le temps. Lorsque la personne commence à prendre le relais et à retrouver le goût de ses passions d'antan, elle peut enfin accepter de faire de ses hobbies son métier, par exemple, sans avoir peur d'être jugée.

Faites un travail d'introspection avec un professionnel si vous vivez des burnout. Seul, il est difficile de ne pas retomber dans le même panneau. C'est beaucoup plus long parce qu'on doit développer la confiance en soi et sa valeur humaine pour renoncer à la reconnaissance des autres.

Après le burnout, quand nous avons vraiment accepté le temps comme ami et que nous misons sur nous-mêmes en nous donnant les moyens et le temps, nous prenons notre place. Nous nous reconnaissons comme quelqu'un de valeur. Nous finissons par remercier ce burnout d'être survenu pour stopper cette manière de vivre et ces fonctionnements d'ego qui ne nous convenaient pas, dans le fond, et nous faisaient mourir à petit feu...

Souffrir pendant des années n'est plus la destinée de l'homme. Aidons les autres à s'éveiller au bonheur. Une pratique énergétique, le repos, une psychothérapie les aident à vider le trop-plein de



retenues et de frustrations, les relie à leur profondeur et à leur joie de vivre. La pratique quotidienne d'auto-soin Reiki, dans un second temps, reste pour moi un excellent outil pour un citoyen, qui, petit-à-petit, se recentre sur ses priorités, reste dans le discernement et se branche à ses sens, à ses émotions et à son cœur.

### **Que faire après un burnout ?**

La seule chose à faire après un burnout, pour aller mieux, est d'abord de se reposer un mois ou deux. Ne rien faire, à part dormir et se détendre, passer du bon temps sans impératif de temps, sont les meilleures solutions pour se sentir mieux. Ce temps de pause permet de prendre du recul sur ce qui s'est passé, d'ouvrir les yeux sur ses responsabilités, de se donner le temps et les moyens de reprendre les rênes de sa vie. En entreprenant, en parallèle, un travail d'introspection avec un spécialiste de l'accompagnement, nous sommes conduits, avec le recul, à comprendre les racines du problème afin d'éviter de retomber dans les mêmes travers. Cela prend du temps.

Le burnout est un court-circuit du corps qui refuse de continuer à vivre les mêmes schémas de dépendance à l'autorité et d'absence d'autonomie. Il nous débranche de la tête et nous interdit de continuer à vivre l'insupportable. Il nous alerte de notre mal-être pour que nous retrouvions le lien avec notre joie de vivre.

Le corps est un merveilleux messager pour qui veut bien l'écouter. Il sait mieux que notre tête ce qui est bon pour lui...



## C comme Cadre

Ces dernières années, je ne cesse de voir l'importance de poser des cadres dans notre quotidien pour nous sentir légitime dans ce que nous faisons et pour devenir maître de notre vie dans la plénitude.

Poser un cadre nous aide à définir notre espace vital et à nous faire respecter dans nos besoins. Sans cadre personnel, nous subissons inconsciemment celui des autres, jusqu'à nous sentir étouffés dans notre quotidien. Cela nous oblige à nous rendre compte par la force des choses et la rigidité des cadres extérieurs, qu'il est nécessaire pour nous sentir à l'aise dans notre vie de poser notre propre cadre au sein de la société.

Tant que nous n'en définissons pas, nous ne pouvons pas nous sentir légitimement à notre place. Nous sommes alors sous le contrôle de nos croyances ou de celles des autres.

Depuis tout petit, nous évoluons et grandissons au milieu de cadres, imposés par notre famille, la société, notre religion, notre école... Ces cadres ont fini par définir nos valeurs. Ils sont devenus nos références au fil des années. Spontanément, nous les proposons aux personnes de notre entourage, en ayant complètement oublié qu'on nous avait imposé enfant toutes ces règles bizarres sans que nous ayons eu notre mot à dire :

*“Laisse passer les grands”, “Ne fais pas trop de bruit”, “Trouve toi une entreprise et travaille avec acharnement pour te payer ta maison”, “Marie toi et construis ta famille”...*

Quand adultes, nous continuons à évoluer dans ces cadres, des évènements désagréables nous tombent sur la tête, nous courbons l'échine, nous n'arrivons pas à nous épanouir pleinement en étant nous-mêmes. Nous sommes amenés à consulter un psy, un médecin, un coach, un accompagnant ou plus couramment à lire des livres de





développement personnel pour trouver des solutions face à l'absence de maîtrise dans notre vie ou face au mal-être qui s'installe.

Toutes ces “méthodes”, pratiques et accompagnements, nous aident à nous découvrir, à nous remettre en question, à nous ouvrir à nos vraies envies, à décider de ce que nous avons envie d'être ou de vivre. Nous commençons petit à petit sans nous en rendre compte à construire notre propre cadre avec nos valeurs fondamentales. Nous mettons en place les piliers importants qui soutiennent le socle de ce que nous sommes au fond de nous, de nos envies, de nos principes et de notre intégrité.

Et pourtant, un jour, on ne sait pas pourquoi, on étouffe encore plus. On ne supporte plus le quotidien. Nous avons pourtant l'impression de devenir créateur de nos vies. Nous étions en train de construire un cadre à notre mesure et nous lui donnions de plus en plus d'ampleur. Il ne cessait de s'élargir, nous donnant en même temps plus d'air. Et tout d'un coup tout semble nous échapper à nouveau.

### **Que se passe-t-il tout d'un coup ?**

Il se passe que nous avons juste oublié de regarder au préalable dans quel cadre nous nous inscrivions déjà... Et si celui ci était suffisamment grand pour contenir le nôtre, avec nos envies, nos incertitudes et notre maturité galopante.

Les bordures de notre cadre sont simplement venues heurter les bords rigides du cadre familial, social, maternel, religieux ou professionnel dans lequel nous nous grandissions jusqu'alors. Nous avons bâti le nôtre au beau milieu d'un autre cadre qui existait depuis notre plus tendre enfance, depuis notre mariage, depuis la nuit des temps... Il était là depuis si longtemps que nous avons oublié ce petit détail en établissant le notre... Nous étions entrain de construire sur un terrain déjà conquis. Notre évolution individuelle a élargi notre propre cadre mais se retrouve soudainement freinée ou stoppée dans son élan par les bords rigides d'un autre cadre où il n'y a ni élasticité, ni porte, ni fenêtre pour s'échapper...



## **Alors que faire ?**

Casser cet autre cadre est un peu plus difficile à envisager. Les vieux cadres sont très solides et rigides. Ils sont soutenus par une multitude de gens qui s'accroche à ces vieux cadres en étant dépourvu des leurs. Soutenus par des dizaines, des centaines, des milliers voir des millions de personnes, ces cadres peuvent alors se transformer en murailles infranchissables et nous laisser frustrés un bon moment avant que nous ayons l'énergie de trouver comment en sortir.

On essaye d'abord de les faire bouger pour trouver notre place et se donner plus d'oxygène pour respirer. Cela ne fonctionne jamais. Ce n'est qu'une illusion qui persiste et nous fait croire que nous avons encore besoin d'être protégés par le cadre des autres. Nous croyons longtemps que nous ne pouvons pas nous extraire du cadre extérieur qui semblait nous protéger. Nous sommes devenus les pantins du système.

Puis quand nous nous décidons à écrire notre propre histoire, nous regardons ce cadre, ce système avec plus de recul et moins de peur. Nous constatons que nous pouvons en sortir, cela a un prix. S'en éloigner nous demande du courage, de croire en nous, d'avoir travaillé sur nos valeurs, d'être sortis de la peur du rejet. Nous pouvons alors commencer à bâtir le nôtre un peu plus loin, sans avoir à changer ou fracasser l'ancien.

Lorsque nous sommes maîtres de notre propre cadre, nous pouvons décider d'entrer ou non et à quelles conditions, dans le cadre d'un autre. Nous devenons conscients des règles, des croyances et acceptons alors les obligations des autres cadres en sachant que nous sommes libres d'en sortir quand nous le jugeons nécessaire. Nous devenons aussi responsables de ceux qui entrent dans le notre à notre insu sans en accepter les règles. Il nous reste à défendre notre propre territoire, à faire respecter notre cadre.



Dans un cadre amicale ou familiale, nous pouvons aussi choisir de proposer un autre cadre commun dans lequel nous allons être à l'aise à plusieurs comme dans le couple par exemple ou l'orque nous élargissons notre famille. Avec l'arrivée d'un nouveau né, le cadre du couple n'est plus valable.

Bien souvent les adultes oublient de reposer un cadre plus adéquat pour chacun. Celui-ci doit changer. Il y a trois personnes de plus, le bébé, le papa et la maman. Forcément on n'y trouve plus sa place au bout d'un moment, on s'y sent restreint, il manque de la place pour soi si on a oublié ces autres rôles dans lesquels cette nouvelle étape de vie nous a plongés.

Ce cadre était adapté pour deux et non pour trois ou quatre personnes... Le couple n'a pas pris le temps de redéfinir les règles de la famille qui s'élargit.

Il en va de même entre amis ou associés. Cet adaptabilité du cadre nous fait entrer dans le mouvement de la vie et évite les conflits et les mal être. C'est du sport que de revisiter son cadre en permanence... Mais peut être le seul moyen de se sentir à sa place au milieu des autres.

C'est en étant clair et transparent avec notre cadre et en le faisant respecter par les autres, que nous pourrons nous sentir heureux et légitimes.

Nous constaterons aussi souvent alors à quel point les autres ne connaissent pas le leur. Ils ne le maîtrisent pas ou lui ont dessiné un contour très flou, parce qu'ils vivent certainement dans un cadre hérité inconsciemment. À nous de nous y positionner ou non, d'en accepter les règles ou de poser les nôtres clairement.

Après nous devenons le roi de notre monde et nous y invitons ceux que nous avons envie d'y faire entrer...

Et c'est le plus beau royaume du monde...

À vos briques...



## C comme Cœur

Ah si nous étions branchés sur le cœur, comme nous serions heureux...

Notre cœur sait toujours ce qu'il y a de mieux et de plus juste pour nous et pour les autres. Notre cœur aime sans condition.

Si nous écoutions notre cœur plutôt que notre tête, le monde serait plus doux.

### **Pourquoi est-il si difficile d'être guidé par son cœur ?**

Nous mélangeons "notre besoin affectif" avec cet état d'amour qui nous ouvre une fenêtre sur un horizon paisible. Les sentiments qui naissent dans notre tête et le ressenti du cœur ne font pas bon ménage. Du coup nous avons du mal à discerner le vrai langage du cœur. La tête est tellement dans les projections et les fantasmes du grand amour qu'elle nous fait rarement vivre l'instant présent avec sincérité et authenticité, et nous fait passer à côté du vrai amour et surtout de l'amour inconditionnel.

Le besoin et le manque affectifs perturbent nos esprits. Ces turbulences affectent notre discernement et la justesse de nos positionnements. Nous confondons les sentiments et les comportements fabriqués par l'ego et l'amour inconditionnel. L'ego cherche à être aimé et à ne vivre l'amour qu'avec un grand A. Il ne connaît pas le fait d'aimer simplement son prochain avec bienveillance, présence et non jugement. Il fait un amalgame. Il mélange l'affection, la séduction, la sensualité, l'attrance, la possessivité, la jalousie, la dépendance, la passion et le besoin d'amour qui sont des sentiments, avec l'amour inconditionnel qui, lui, est l'élan naturel du cœur.

Savoir écouter son cœur est un vrai bonheur au quotidien. L'écouter, c'est se donner, partager, demander et recevoir sans



attente, sans jugement, avec une grande patience, avec une ouverture totale à la vie et une confiance profonde dans des valeurs humaines saines.

L'écouter, c'est se sentir en paix avec soi et le monde. Nous ressentons alors que l'amour est plus fort que tout. Nous comprenons que l'affection, la jalousie ou l'attirance n'ont rien à voir avec cet état-là. Ce sont des sentiments fabriqués, des réactions par rapport à notre vécu et à nos blessures d'enfances. Branchés sur le cœur, nous ressentons ce qui est juste, nous pardonnons, nous écoutons les autres avec bienveillance. Notre tête nous jette dans des fantasmes et des illusions qui nous déçoivent toujours et nous abiment notre confiance en la vie.

Quand nous sommes dans la tête et non branchés sur le cœur, des situations, des évènements ou des comportements particuliers stimulent certains types de réactions en nous sans que nous nous en rendions compte. La tête se forge des idées en fonction de notre vécu et nous nous croyons vite mal-aimés, rejetés, abandonnés... Nous ne vivons pas un état d'amour profond et nourrissant lorsque nous nous laissons guider par ces croyances.

La peur de souffrir et d'être seul nous pousse à nous raconter des films et à nous centrer sur le fait de trouver à tout prix l'amour dans le couple. Nous sommes capables d'inventer des tonnes de stratagèmes pour parvenir à vivre avec l'autre, pour que l'autre nous aime "pour la vie", pour avoir le sentiment qu'il nous appartient et pour ne plus nous sentir seuls.

Écouter son cœur, c'est se rebrancher sur un état d'amour pour soi et pour les autres où nous ne souffrons plus du fait que les autres ne nous apprécient pas. Nous aimons sans concession. Nous devenons semblables à une source, à une fontaine d'amour qui coule à flots. Chacun peut venir s'y ressourcer. Ceux qui ne supportent pas ce débordement d'amour se sentent obligés de s'éloigner de cet amour gratuit et sans attente.



Notre cœur ne se soucie pas d'être aimé. Cette source d'amour là ne se tarit pas et continue de couler tant que la tête n'y met pas son grain de sel. Et tout est possible, l'amitié et l'amour éternels. Nous sommes dans la compassion, et le lien d'amour persiste à travers les siècles sans s'effiloche.

Branchés sur le cœur, nous sommes joyeux, reconnaissants, nous faisons des choix justes et nous ne nous trompons jamais. Alors essayez, juste pour voir, de débrancher votre cerveau le temps d'un week-end et de faire confiance à votre cœur. Et si vous ne savez pas comment faire, demandez-vous, quand vous doutez, si c'est votre cœur ou votre tête qui s'exprime. Vous aurez vite la réponse. Parole de voyante...

## C comme Colère

### **La colère est-elle utile ou superflue ?**

Il y a souvent divergence sur le fait d'exprimer ou non sa colère.

Je pratique des soins énergétiques sur moi chaque jour qui m'ont aidée à accepter de revivre mes émotions en sachant mieux les gérer. Le Reiki est une technique de relaxation et de nettoyage des énergies stagnantes dans le corps, rapportée du Japon à la fin du XIXe siècle, et dont l'un des cinq principes est :

*“Aujourd'hui, juste aujourd'hui, pas de colère.”*

Alors, est-il préférable d'éviter la colère ? Serait-elle néfaste pour nous et pour les autres ? Je me suis souvent posé la question du bien-fondé ou non de vivre ses états émotionnels de colère. Le Reiki m'a aidée à me reconnecter à mon corps et à différencier mes états de colère de ceux que je ressentais comme venant des autres. La colère et l'insatisfaction sont des états que je vivais de plus en plus à l'âge adulte. Et ces états me conduisaient dans une dureté avec moi et avec les autres que je n'aimais pas, qui ne me ressemblait pas. Je voulais



en sortir sans les étouffer dans mes entrailles. Mon ventre me faisait trop souffrir.

Et j'ai eu une réponse toute simple, un jour, en consultation, qui m'a bien aidée à comprendre la colère :

*“La colère est un bouchon qui pète sur un non-dit.”*

Nous avons été élevés au milieu de secrets de famille parfois honteux. On nous a interdit de dire ce qui nous déplaisait ou ce que nous ressentions. “On ne dit pas qu'on n'aime pas certaines personnes. On est poli avec tout le monde. On ne dit pas, enfant, qu'on n'est pas en accord avec les décisions des grands. Non, cela non plus, ça ne se fait pas.”

Les adultes autour de nous ont posé des jugements forts sur tout :  
*“Ah c'est bien !” ; “Oh, Ce n'est pas bien !”*

Alors c'est vrai, nous avons pris insidieusement l'habitude de lisser. Nous avons étouffé au fond de nos entrailles tous ces interdits et les ressentis qui allaient avec. Nous n'avons pas pu vivre en toute quiétude nos émotions. Personne ne nous aidait à les gérer. Au contraire, on nous a castrés.

Adultes, nous faisons “bonne figure” quand rien ne va dans notre vie. Et cela pèse lourd sur notre cœur.

En grandissant, nous avons poursuivi ce lissage en oubliant totalement de communiquer avec sincérité nos ressentis. Nous ne nous soulevons plus contre les injustices et les incompréhensions. Nous ressentons ce qui ne va pas dans notre coin. Nous passons notre temps à ravalier notre mécontentement par peur des disputes, de l'abandon, de la punition, par crainte de ne plus être aimé par les autres. Nous prenons l'habitude de vivre des injustices à répétition. Nous finissons par ne plus les repérer et par être insensibles, en apparence. Nous avons mis une armure qui sépare notre tête de notre corps. Cette carapace nous permet de tenir sans nous écrouler pendant longtemps. Les chocs émotionnels, nous les prenons malgré tout. Ils ne sont pas évacués par des décharges, nous sommes trop coupés de notre corps, et ils restent à l'intérieur.



Un jour, ce corps ne peut plus conserver toutes ces colères, tous ces ressentiments, toutes ces charges émotionnelles. Il les expulse d'un coup alors que nous ne nous y attendons pas.

La coupe est pleine et elle déborde. Nous ne savons pas vraiment pourquoi cela arrive ce jour-là précisément. Le quota de retenus a été atteint. Notre corps ne peut plus absorber de nouveaux chocs. Il est obligé de dire stop à notre insu. Il le fait avec violence, par un *burnout*, et c'est nous qui subissons ce trop-plein par une cassure physique qui nous oblige à nous arrêter. Il choisit aussi parfois de libérer d'un coup une grosse colère sur le premier venu qui nous a un tant soi peu énervé. Habituellement nous n'aurions même pas relevé ses petites attaques ou comportement désagréables. Mais là, c'en est trop.

Nous sommes devenus semblables à un ressort trop comprimé qui se détend violemment en frappant un innocent. Et souvent, cela tombe sur quelqu'un de totalement étranger à nos histoires les plus douloureuses. Ce quidam se prend le rebond en pleine figure. Il passait par là par hasard. Le pauvre... Nous nous en voulons terriblement et nous culpabilisons. Jamais nous ne disions mot jusque-là. Nous étions plutôt doux, vus de l'extérieur. Et là nous sommes capables de partir au quart de tour, tout nous énerve... Les autres ne nous reconnaissent plus. Nous n'arrivons plus à retenir nos énervements et notre sentiment d'injustice.

Avec le temps, ce ressort finit par se détendre et arrête de frapper au hasard avec violence. Il rebondit plus doucement et finit par stopper ses coups dévastateurs. Le premier coup était violent et nous a fait peur parce que nous n'avions jamais exprimé notre colère jusque-là. Nous ne pensions pas avoir de colère en nous. Et pourtant, un jour, elle a fini par exploser.

Si nous observons avec recul ces moments-là, nous constatons que, lorsque le bouchon saute, il laisse ressortir tout un méli-mélo de mots violents. Cela ressemble à un ramassis de mécontentements anciens, superposés et mélangés les uns aux autres. C'est comme si





quelqu'un avait appuyé sur un bouton et que toute la poubelle de nos insatisfactions se vidait d'un coup. Au milieu de tout ce fatras de revendications incohérentes se trouve une vieille histoire qui nous a fait mal. Nous n'arrivons même plus à identifier le point de départ, la source de toute cette colère retenue.

Sans être accompagné, il est difficile de se souvenir du commencement de ces injustices, de ces émotions négatives que nous avons emmagasinées il y a très longtemps. Nous les avons tellement enfouies profondément pour ne plus souffrir que c'est comme si elles n'existaient plus. Nous sommes devenus amnésiques.

Nous ressentons seulement de la culpabilité. Nous n'aimons pas la violence et les conflits. Nous n'avons pas l'habitude de nous énerver ainsi contre les autres. À présent, nous craignons qu'ils nous prennent pour quelqu'un de colérique, avec un sale caractère, trop sensible ou trop susceptible.

La Médecine Traditionnelle Chinoise associe une émotion à un organe. Un trop-plein d'émotions retenues pourrait conduire à une déficience sur un organe. Pour la colère, c'est la vésicule biliaire et le foie qui sont touchés. Alors, regardez l'état de vos organes et vous connaîtrez le degré de colère retenue.

Ma mère et ma grand-mère maternelles sont décédées d'un cancer du foie et je peux vous assurer que ces deux femmes avaient vraiment des raisons d'être en colère. Mais elles n'ont jamais énoncé véritablement l'origine de leur colère. Ma mère s'énervait pour un rien et ma grand-mère était d'un calme olympien. Elles ont gardé en elles toutes les injustices, les trahisons, les rejets qu'elles ont vécus. Elles étaient comme deux cocottes minute prêtes à exploser. Je n'ai su qu'à leur mort ce qui s'était passé dans leur enfance et je ne sais pas comment elles ont survécu sans en parler à quelqu'un auparavant. Ce sont leurs organes qui ont pris les chocs. À leur époque, il était difficile de consulter un psychologue pour



comprendre son mal-être sans être pris pour un fou. On ravalait sa colère et on faisait bonne figure. C'est exactement le comportement que j'ai observé chez les femmes de ma famille.

Et pourtant, une fois la colère évacuée après un abus, nous nous sentons plus légers. Le calme revient et la douceur peut s'installer. Nous pouvons décharger la colère par des pleurs, il n'est pas nécessaire de crier sur quelqu'un pour l'évacuer.

La décharge émotionnelle qui suit une émotion de colère est la première marche vers un état de douceur. Si nous restons à ressasser *ad vitam aeternam* des sentiments d'insatisfaction et de frustration, nous ne pourrons jamais être heureux.

### **La colère un outil utile**

La colère est un outil pour celui qui souhaite soulever les couvercles sur les injustices, les manques d'amour, d'écoute ou de bienveillance dont il a été victime. La colère nous fait sortir de nos attentes et de nos silences pesants.

Un jour, nous comprenons qu'un moment de pause nous ferait le plus grand bien pour prendre du recul. Nous décidons de nous faire accompagner parce que nous ne trouvons pas la solution, seuls, pour sortir de ces insatisfactions. Nous partons faire un stage ou un séjour initiatique. C'est dans un cadre bienveillant que nous pouvons nous réparer plus aisément. L'espace est propice pour cela.

Quand cela se passe avec un accompagnant, celui-ci accueille notre colère. Il nous montre à quel point nous avons transféré une situation ancienne mal vécue sur un événement du présent, et que notre colère est disproportionnée par rapport à l'événement qui est arrivé. Quand nous sommes dans la confiance, avec du repos et du recul, nous pouvons alors comprendre ce qui se joue. Nous pouvons enfin poser les armes et laisser tomber nos attentes et nos revendications cachées.

Ensuite, pour guérir de nos maux et sortir de ces attentes, nous devons accepter de regarder et de reconnaître les absences et le



manque d'amour des personnes qui nous ont élevés. C'est difficile parce que, petits, nous les avons mis sur un piédestal, ces adultes, autour de nous, que nous aimions plus que tout et en qui nous avons confiance. Quand nous admettons leur inconscience, nous comprenons qu'ils étaient loin de deviner l'impact de leur comportement sur nous, petits. Ils n'auraient jamais agi ainsi s'ils avaient su.

Nous nous sentons beaucoup mieux ensuite, lorsque nous prenons conscience de tout cela.

C'est alors notre travail personnel que de leur pardonner, sans quoi nous ne pouvons sortir de la colère. Nous pouvons tourner et retourner notre histoire dans notre tête toute notre vie, avec cette rancune qui nous ronge le ventre.

L'idée n'est pas d'oublier ce qui s'est passé mais de comprendre le niveau de conscience de ceux qui nous ont éduqués. Nous nous réparons quand nous pardonnons aux autres. Le pardon fait partie du travail sur soi, il est nécessaire pour continuer à évoluer le cœur léger.

### **Alors réjouissons-nous de la colère...**

C'est le signe que nous refusons de continuer à vivre dans le déni de notre vécu et de nos ressentis d'enfant. C'est choisir de ne plus supporter l'insupportable.

C'est aller vers un mieux-être. C'est retrouver qui nous étions avec notre potentiel initial, en nous reconnectant à nos émotions et à notre intuition. C'est quitter nos états infantiles, réparer nos blessures d'enfant et avoir une vision et une gestion d'adulte sur notre vie maintenant.

L'homme est fait pour être heureux, acceptons ces états intermédiaires ! Si nous les comprenons, ils passeront plus vite et nous pourrons accéder au bonheur tant espéré.



## D comme Digestion

De la même manière que l'estomac digère les aliments pour les assimiler, notre être a besoin de digérer les événements pour avancer. Cette digestion de nos étapes de vie n'est pas un temps pour mieux comprendre les événements ou pour les oublier, elle est simplement primordiale pour intégrer et ancrer en profondeur ce que nous avons traversé et compris.

L'estomac transforme les aliments avalés en carburant et rejette le surplus inutile de cette transformation sous forme de déchets. Nous vivons le même processus pour métamorphoser ce que nous vivons en expériences et en acquis. Cette digestion est un processus physique qui se produit en posant notre corps, en mettant notre cerveau en position "vacant". C'est un moment de lâcher-prise où nous acceptons de prendre un temps pour nous, sans nous remettre immédiatement en activité. C'est arrêter de ruminer ou de cogiter sur ce qui vient de se passer, c'est aussi accepter de vivre les émotions qui nous traversent sans les retenir et les décharger ensuite sans retenue.

Dans notre agenda quotidien, quand nous vivons des tranches de vie importantes et des compréhensions merveilleuses, nous devrions annuler des rendez-vous et y inscrire le programme "*Repos ; Sieste ; Digestion*", "*de telle heure à telle heure : Rien*". Accepter d'attendre, avant de programmer un nouveau but, évite de superposer de nouveaux événements sur les anciens qui n'ont pas encore trouvé leur place. Dans le cas contraire, sans prendre de recul, nous réagissons inévitablement aux événements à répétitions.

Seules les actions nous font avancer d'un grand pas, et jamais les réactions, qui embrouillent les situations. Si nous ne prenons pas le temps de panser, soigner, guérir, comprendre, accepter, transformer ni jeter le superflu, notre mémoire réagit. Nos cellules se souviennent



mieux que notre tête et, avant qu'elles effacent les bugs, il faut du temps. C'est ainsi. C'est le temps nécessaire aussi pour reprendre des forces pour l'étape suivante. Step by step.

L'impatience annule souvent cette étape. Elle bloque malheureusement la digestion et empêche le temps de faire son œuvre. Le temps joue un rôle essentiel dans notre vie. Il nous éloigne de la souffrance émotionnelle ou physique de l'évènement et de la difficulté que nous avons ressentie.

Accepter ce temps de pause, ce temps de "rien", nous permet de gagner en discernement pour mieux gérer l'étape suivante, en imprégnant notre corps d'une profonde compréhension. Nous avons ensuite plus de facilité à voir venir le même évènement, à nous y préparer, à poser notre cadre, bref, à ne plus retomber dans le même panneau. Nous pourrons alors transcender plus facilement cette nouvelle marche à grimper en expérience. Nous nous éviterons de revivre éternellement les mêmes situations. Nous pourrons grandir en toute quiétude, forts de notre évolution personnelle et plus ancrés dans la vie.

Observons notre corps qui fabrique son carburant chaque jour que Dieu fait, et programmons aussi naturellement et instinctivement cette digestion. Nous en avons le pouvoir, nous sommes des alchimistes, ne l'oublions pas.

## D comme Discernement

"Discernement" : je crois que c'est le mot que j'emploie le plus souvent en rendez-vous et sur mes sites, ces dernières années. Auparavant, c'était une phrase entière : "*Reposez-vous, prenez du recul.*" J'ai l'impression que cette invitation à se reposer était en fait une préparation pour que chacun puisse être, aujourd'hui, dans le discernement.



Le développement des moyens de communication et la facilité avec laquelle on peut créer un site rendent miraculeux le fait de trouver une information fiable et de savoir faire la différence entre l'intox et la réalité, à moins de se pencher sérieusement sur le sujet. Il est bon de développer son discernement pour distinguer le vrai du faux et ne pas se laisser bousculer par les avis divergents et contradictoires d'autrui.

Il est très difficile d'être dans le discernement avec nos proches. Sortir de l'affect, avec eux, est un exercice périlleux.

Sans confiance en nous, sans travail préalable sur nos traumatismes d'enfance, si nous avons toujours besoin de l'aval d'autrui pour prendre une décision ou si nous cherchons inconsciemment sa reconnaissance, il est impossible d'être dans le discernement avec notre entourage. Trop d'attentes nous dévient du bon sens et faussent notre regard.

Avoir du discernement, c'est être capable de considérer une situation sans se laisser polluer par nos croyances. C'est ne pas prendre de décision avant d'avoir pris le temps d'observer et de ressentir la scène, le projet ou la personne auxquels nous sommes confrontés.

Le discernement nous pousse à rechercher la vérité au-delà des apparences parfois trompeuses. Pour ce faire, le discernement nous demande d'être bien ancrés dans nos bottes, d'avoir certaines connaissances, une bonne expérience de la vie, du recul, d'écouter son ressenti et son intuition, et de ne pas émettre de jugements à l'emporte-pièce.

Cela implique d'avoir confiance en nous, de nous écouter, de prendre le temps de digérer notre ressenti, bref, d'être auto-référents et de poser un regard sur le monde à la fois juste et sans complaisance, mais avec une grande ouverture d'esprit.



## D comme Discipline

La discipline est une notion capitale quand nous avons envie de changer notre vie. Elle nous aide à faire ce que nous aimons en effaçant peu à peu nos vieilles habitudes.

Pour atteindre nos buts, prendre en main nos dépassements ou tout simplement exceller dans notre matière préférée, parvenir à intégrer une discipline est primordial. Cela exige de poser un cadre, de mettre de la constance, de la bienveillance et du respect de soi dans ce qu'on fait, sans se soucier du temps ni en cédant à l'impatience.

Une discipline consciente signifie :  
cadre + constance + bienveillance.

Sans cadre, nous nous éparpillons. Sans constance, nous abandonnons vite notre rythme car nous sommes rattrapés immédiatement par notre quotidien et nos mauvaises habitudes.

Sans bienveillance, la discipline peut devenir dure et cassante. Cette discipline consciente s'adapte alors à notre personnalité, à notre être intérieur. Pour nous aller comme un gant, elle se coud sur mesure, avec souplesse et douceur.

Le chemin devient plus important que le résultat quand nous avons déterminé des buts en cohérence avec ce que nous avons envie d'être. Quand nous posons une discipline qui nous correspond, tout est fluide. On peut enfin profiter de l'instant présent sans culpabilité et avec sérénité.

Quand nous avons eu des encadrants qui usaient avec nous de discipline cassante et autoritaire, celle-ci a laissé sur nous des traces indélébiles.



Adultes, si nous avons du mal à trouver seul la bonne mesure dans une discipline, demandons de l'aide. Ce n'est pas toujours facile d'être accompagnés, nous avons tellement souffert, petits, d'une discipline stricte, injuste et inadaptée que nous avons du mal à accepter un cadre. Un parent bienveillant, un ami intuitif ou un coach intègre peuvent nous accompagner pour nous aider à poser un cadre et une constance, si nous acceptons de faire aussi l'expérience de la confiance et de la patience avec eux. Il nous faudra bien les scruter auparavant pour ressentir cette bienveillante présence qui nous sera nécessaire pour entrer dans une discipline. Elle nous aidera à tenir le cadre pour accéder à nos buts en douceur.

### **Le chemin vers soi**

Choisissons de mettre de la discipline avec amour dans notre vie pour mieux toucher notre rêve et faire qu'il devienne réalité. Et si nous avons décidé d'être heureux, faisons du bonheur notre discipline préférée.

À travers l'expérience qu'elle nous propose, avec, comme alliés et amis, un cadre, de la constance, du temps, de la patience, du plaisir, de la confiance et du respect de soi, la discipline est le chemin vers la maîtrise de soi.

Ma discipline préférée, c'est l'amour. ♥





## P comme Passionné

Un passionné ne recherche ou n'attend pas le but. Il prend plaisir à ce qu'il fait. Peu importe le temps qu'il passe sur une création, la jouissance est tellement nourrissante qu'il ne se rend pas compte du nombre d'heures qu'il passe à réaliser son œuvre. Ce qui lui importe, c'est d'être branché sur sa créativité, d'entrer dans la matière, d'être au contact de son œuvre et de ne pas avoir de barrière.

Un passionné n'est pas attiré par le fait de gagner de l'argent. Seul compte le bien-être procuré par l'expérience et son accomplissement.

Un passionné a un esprit rebelle, il ne sait pas se plier aux cadres. Il a besoin d'espace de création pour laisser l'infini le guider, pour ne mettre aucune limite à son imagination, pour innover, pour aller vers l'inconnu. Il a besoin de se sentir libre pour être inspiré, pour prendre plaisir à créer et à inventer.

Un passionné sait vivre l'instant présent. Sa créativité le branche sur ici et maintenant et lui donne la capacité de se connecter à un imaginaire infini et à la puissance de la création.

Malheureux celui qui pense avoir besoin de sa passion pour vivre. Le but n'étant pas important, la valeur de sa passion réside dans l'attention que le passionné y consent, dans le plaisir de l'instant. S'il crée à la demande avec des timings préétablis, il finit par ne plus aimer ce qu'il fait. Sa créativité n'est plus sollicitée par le mouvement de la vie et la source se tarit.

Un passionné réussit professionnellement s'il a foi dans ses créations ou encore s'il a la chance d'être entouré par des personnes qui payent ses factures. Son mental doit être détourné du besoin d'argent que la société nous insuffle. Un passionné vit sa passion quand il comprend que celle-ci le nourrit, le fait vibrer et qu'il n'est plus motivé par l'appât du gain ou déstabilisé par des soucis financiers.

Bienheureux celui qui fait de sa passion son métier. Il sera heureux chaque jour de créer. Il trouvera le bon sens de sa vie.



## P comme Patience

*“La patience, ce n'est pas attendre les bras croisés, sans rien faire, c'est se préparer à être prêt”.*

C'est mûrir tranquillement, à travers nos expériences, pour être au top au moment opportun.

C'est être dans l'action avec une bonne dose de confiance dans nos buts, le temps comme ami et la foi comme compagnon de route.

## P comme Peur

Distinguons l'émotion de peur, qui se ressent physiquement dans l'instant présent, des sentiments de peur fabriqués par le mental, comme la crainte, l'angoisse, la terreur, qui se vivent dans notre psyché et y restent des heures, voire des jours.

L'émotion de peur est une alarme du corps : elle nous prédispose à nous tenir sur nos gardes pour parer à un danger imprévisible. Ce sont nos sens qui reçoivent en direct l'information qu'un danger provient de l'extérieur. Par exemple, un homme qui nous attaque, une voiture qui fonce sur nous ou la sensation du vide, éveillent la peur et s'accompagnent de manifestations physiques comme des frissons, des cris ou des sueurs froides.

En revanche, la peur des chiens, la crainte de ne pas réussir son projet, la peur du noir, l'angoisse de finir sa vie tout seul sont des sentiments créés par le mental. Ils résultent de notre éducation, de nos héritages, de nos blessures d'enfant, de notre crainte de l'avenir et de notre manque de confiance en nous. Les effets physiques peuvent être similaires mais durent beaucoup plus longtemps. Ils peuvent être déclenchés même en l'absence de danger imminent et n'être que des illusions loin de toute réalité.



La décharge d'une émotion de peur se vit sur l'instant à la suite de l'émotion ressentie. Elle survient quelques instants après l'irruption du phénomène qui a déclenché la peur.

La peur, quand elle est un sentiment, dissimule une envie secrète. Une énorme envie qui nous plaît bien dans le fond et que nous pourrions prendre en main, finalement, sans danger.

Voici deux exemples couramment rencontrés en séance de coaching sur le sentiment de peur et l'envie qu'elle cache :

La peur exprimée : *“J'ai peur de ne pas gagner suffisamment d'argent.”*

L'envie qui se terre derrière : *“J'ai envie de quitter mon mari un jour”.*

La peur : *“J'ai peur de me faire mordre par un chien.”*

L'envie : *“J'ai envie aujourd'hui qu'on me protège des dangers qui peuvent survenir à n'importe quel moment. J'ai toujours manqué de protection.”*

Notre cerveau est très intelligent. En fait, il est génial. Imaginez... Nous ne sommes pas encore tout à fait prêts à vivre cette envie dans le présent. Nous sommes incapables d'accepter consciemment ce fait parce que c'est incompréhensible pour notre Ego. Pour lui, c'est déshonorant et humiliant de ne pas être le super héros qui réussit tout du premier coup. Alors, le cerveau fabrique une peur qui a l'air vraie. Elle repose sur des vérités pour nous empêcher de concrétiser seul tout de suite notre envie.

### **Regardons nos peurs**

Si nous mettions plus d'attention sur nos peurs récurrentes, nous découvririons l'envie qui s'y cache.

Demandons-nous ensuite si nous nous sentons capables de vivre cette envie dans le présent. Est-ce que, aujourd'hui, notre impatience, le regard que nous portons sur nous ou notre confiance en nous



permettent à notre envie de mûrir à son rythme, et nous laissent le temps de nous y préparer en toute tranquillité et avec enthousiasme ? Est-ce vraiment le meilleur moment pour entrer dans cette réalité qui nous plaît tant ?

Après ces constats, remercions notre cerveau et ces belles peurs de nous accompagner jusque-là. Au pire, nous traverserons nos peurs en serrant les fesses, au mieux, nous nous sentirons plus forts ensuite.

Ne craignons pas nos peurs mentales. Acceptons-les. Elles sont de bonnes nouvelles déguisées. L'être humain est futé, il regorge de surprises et de ressources insoupçonnées pour parvenir à ses fins...

## P comme Positionnement

Nous avons du mal à prendre position dans notre vie sociale et à affirmer qui nous sommes. Je me suis rendu compte à travers les consultations de voyance et de coaching que l'être humain n'est pas programmé par la famille ou la société pour dire non à ce qui ne lui correspond pas. Il a plutôt tendance à lisser et à se plier aux normes. Il rentre facilement dans des cases et n'ose pas montrer sa différence.

### **Refuser ce qui nous déplaît relève du défi**

*“Non, je ne veux pas fonctionner ainsi”, “Non, je n'ai pas envie de faire cela”, “Non, je ne suis pas d'accord”.* Il est difficile de se respecter et d'affirmer ses choix.

Nous acceptons les remarques, les conseils, les demandes des autres. Nous répondons à leurs attentes sans nous poser la question de savoir si cela est bon pour nous. Quand nous ne trouvons pas l'énergie d'y répondre immédiatement, nous culpabilisons, jusqu'au jour où la coupe est pleine. Nous ne sommes plus en phase et voulons exprimer notre désaccord.



La première réaction est d'avoir envie de faire à sa façon et de ne plus écouter les autres. Le problème est que ces autres nous jugent souvent et continuent à attendre de nous un certain comportement. Nous avons peur de leur réaction. Nous ne voulons pas faire de vagues.

### **Justification et positionnement**

Le premier réflexe est de dire ce “non” en nous justifiant : *“Non, je ne peux pas parce que blablabla et blablabla et blablabla”*. Le refus franc est impossible. Nous brodons, cachons la vérité, cherchons des excuses. Nous manquons de transparence.

Puis, dans un second temps, notre attitude prend l'allure d'un positionnement ferme et sans équivoque. Nous nous positionnons avec douceur, simplicité et fermeté : *“Non, je ne peux pas”*; *“non, je ne suis pas d'accord.”*

Ce “non” est définitif et ne laisse pas place aux commentaires. Il sera entendu.

### **La différence entre la justification et le positionnement**

Pourquoi avons-nous autant de mal à dire non ? La justification sert à éviter le jugement de l'autre. Nous ne voulons pas essayer de critique quant à notre décision. Nous tentons encore de répondre à la demande extérieure. Nous nous justifions pour ne pas déplaire à l'autre, pour ne pas le vexer, tout en disant non. La justification tente de préserver la personne en face de nous. Nous craignons sa réaction. Nous culpabilisons de ne pas lui “faire plaisir”. Nous croyons qu'il va nous en vouloir si nous ne faisons pas ce qu'il attend de nous. Nous sommes encore dans un besoin de reconnaissance. Nous attendons l'accord de l'autre pour exister. Nous ne respectons pas encore assez nos propres envies et notre propre rythme. Nous sommes enfermés dans un comportement infantile.



De ce que j'ai pu observer, la justification apporte une lutte avec soi ou avec l'autre.

Le positionnement, c'est se respecter soi-même. C'est écouter ses envies et affirmer son intégrité. Nous avons pris le temps de bien visiter nos valeurs, nos envies et de définir notre rythme. Nous sommes sûrs de nous. Nous avons développé une confiance en nous qui nous conduit vers notre émancipation et notre indépendance. Nous nous aimons suffisamment. Peu importe ce que pense l'autre. Nos paroles sont en accord avec notre pensée et notre désir. Nous envoyons une énergie différente à notre interlocuteur. Nous prenons nos responsabilités et nous comportons en adulte.

*“Je dis ce que je pense, je suis en accord avec moi, je me sens bien. Je n'ai pas à lutter pour faire passer mes idées puisque je ne me soucie plus de ce que l'autre pense. Je suis sûr(e) de moi quand je dis “non”. Je me respecte.”*

Le positionnement apporte un contentement, une sérénité profonde.  
La justification, une lutte.

## P comme Préoccupation

*“Ceci est ma grande préoccupation”*; *“cela, c'est ma priorité dans la vie !”* J'ai souvent entendu ces phrases en consultation. Au cours de notre chemin d'évolution, nous prononçons tous l'une ou l'autre, ou les deux. Ces deux étapes, la “préoccupation” et la “priorité”, sont fondamentales. C'est pourquoi je lève le voile sur ces grands moments de notre vie qui ne déclenchent ni la même réaction, ni le même état.

### **Préoccupation ou priorité ?**

Une préoccupation est quelque chose qui nous tient à cœur. Elle concerne une personne ou un élément extérieur qui est censé être le



détonateur de notre vie. Nous avons la croyance qu'une personne ou qu'un événement assez puissant pourra changer notre destinée. Nous nous mettons à la merci de l'inconnu pour faire bouger nos vies. Nous imaginons tous les changements possibles en attendant que l'action se fasse. Et nous espérons celle-ci imminente afin de nous sentir rassurés. Nous misons sur l'autre ou sur un heureux hasard pour faire notre bonheur. Nous n'entreprenons rien de concret. Cette préoccupation mobilise nos neurones et nous conduit à l'immobilité totale. Notre mental tourne le problème en tous sens, à tel point que nous ne savons plus où donner de la tête. Nous ne maîtrisons rien. Nous avons l'impression d'être prisonniers du temps.

Coincés dans une impasse où seule notre insatisfaction, notre frustration et notre mal-être croissent, et où notre espoir se réduit comme peau de chagrin.

*“J'ai envie de vivre en province, mais je n'ai pas encore rencontré l'homme de ma vie. Et, au cas où il habiterait Paris, je ne peux pas partir ! Je ne supporte plus cette ville... pourvu qu'il arrive vite, je saurai enfin quoi faire !”*

Quand notre mal-être s'éternise et devient insupportable, notre envie d'aller mieux devient alors la plus forte. Une prise de conscience sur l'action à mener s'impose enfin à nous. La préoccupation disparaît au profit d'une priorité. Nous avons observé, avec le temps, la cristallisation de notre situation. Pour la débloquer, nous nous rendons compte que nous sommes les seuls leviers. Il est temps de prendre nos responsabilités.

Dès lors, cette préoccupation devient incontestablement une priorité majeure. Nous nous mobilisons pour orienter notre boussole vers un nouveau chemin de vie où nous serons seuls maîtres à bord. Nous mettons tout en œuvre pour faire bouger les choses sans compter sur les autres... Nous saisissons que les autres ne lèveront pas le petit doigt pour répondre à notre attente secrète. Nous impulsions nous-mêmes le changement par nos décisions, nos prises de position et nos actes.



La priorité nous recentre sur les actions à mener, sur notre capacité à enclencher par nous-mêmes un mouvement pour faire avancer les choses. Elle impose la conscience d'être seul créateur de notre futur. Nous sommes les mieux placés pour répondre à nos besoins d'aujourd'hui. Nous savons alors ce qu'il est juste de faire. Il peut nous manquer encore un peu de force et de courage, mais nous sentons que nous nous en approchons. Nous sommes à deux doigts d'agir... L'enthousiasme va nous y aider.

La préoccupation nous focalise sur des éléments extérieurs (travail, famille, conjoint, belle-mère, maison...) dont nous attendons des solutions pour soulager notre mal-être. Elle conduit à la frustration quand la priorité nous pousse à l'action. La préoccupation génère un blocage, la priorité de l'enthousiasme.

### **Avez-vous en ce moment une préoccupation ou une priorité ?**

Écoutez-vous penser. Ressentez l'état physique dans lequel vous plongent tour à tour une préoccupation puis une priorité. Vous ressentirez vite que l'une vous vide de votre essence et vous décentre de vos envies profondes et que l'autre vous remplit d'énergie et de jubilation.

Vous choisirez plus facilement ce que vous préférerez vivre dans un proche avenir.

En mettant de la conscience sur ce qui se passe à l'intérieur de vous, vous comprendrez que les autres ne pourront jamais deviner ce dont vous avez besoin pour être heureux.

Ne laissez jamais le trousseau à un inconnu : vous pourriez ne jamais trouver la sortie. Reprenez les clés de votre destin et ouvrez la porte en grand sur votre avenir.



# Partie III

## Un Jeu pour la Vie

*“Ne t’écarte pas des futurs possibles avant d’être certain que tu n’as rien à apprendre d’eux.  
Tu es toujours libre de changer d’idée et de choisir un futur différent, ou un différent passé.”*

RICHARD BACH, *Illusions*



## Préambule pour un tirage divinatoire

Je constate, en dix-huit ans de carrière, que nous avons tous besoin d'être rassurés lorsque notre vie ne tourne pas rond. Nous nous posons trop de questions, nous avons peur de nous tromper et souvent nous recherchons l'approbation des autres. Nous manquons terriblement de confiance en nous.

Cet abécédaire a été écrit par inspirations, au gré du vent, en neuf ans. Rien à voir avec des réflexions ou des analyses. Afin que ces textes vous apportent une aide salvatrice et saine pour avancer sur vos questionnements et vos remises en question, je vous propose une méthodologie. Sinon, nous aurons vite fait de consommer ces mots comme de petites friandises sucrées qui calment nos incertitudes sur l'instant.

Je n'ai jamais été favorable aux audiotels qui délivrent en dix minutes une réponse à l'emporte-pièce sans nous donner les outils pour nous réapproprier notre futur et mieux comprendre notre responsabilité face aux épreuves de la vie. Rester coincés dans des affirmations nous retire notre libre-arbitre, notre liberté et nous empêche de faire bouger les choses. Notre mental se laisse facilement influencer par ceux qui ont le pouvoir et l'autorité sur nous. Et c'est le cas du voyant qui croit que tout est écrit à l'avance par un être supérieur.

Je ne suis pas non plus favorable aux antidépresseurs chimiques qui nous coupent de nos émotions et donc de notre intuition et de notre libre-arbitre.

Je suis pour l'introspection et la remise en question de notre être, qui nous permettent de trouver notre voie et de comprendre notre mission d'âme.



Chacun avance lorsqu'il fait un travail sincère de remise en question de ses croyances et de ses fonctionnements.

J'ai expérimenté ce jeu depuis de nombreux mois, en proposant un tirage au sort des cartes sur mon site, et lors de mes dernières conférences, à Paris et en province. Je m'amusais de voir certains remettre la carte tirée au hasard dans le sac, mécontents du tirage, et en choisir une autre jusqu'à ce que le mot leur plaise.

Il ne s'agit pas de passer simplement un coup de pommade sur vos doutes, mais d'utiliser une pierre ponce pour éliminer les peaux mortes... Nous avançons lorsque nous avons des outils pour entrer en communication avec nous-mêmes. Ces cent trois mots sont le fruit de dix-huit ans d'exploration du fonctionnement de l'être humain. Ils peuvent vous donner une piste de réflexion, sous un angle que vous n'aviez peut-être pas envisagé. Parfois il est bon d'accepter simplement de changer son regard sur une situation.

Avec ce jeu de cartes, je vous propose d'accompagner vos questionnements d'une profonde introspection. C'est un véritable outil de développement personnel, si vous avez envie de jouer le jeu.

Écouter son intuition, c'est se faire confiance et accepter d'être son propre maître. C'est ce que je vous propose de faire maintenant, grâce à un protocole que je vous suggère pour que ce jeu et votre tirage soient des plus efficaces.

Il suffit de se poser et de se concentrer sur une question clairement définie. Ensuite, il ne reste plus qu'à tirer une carte, ou à ouvrir l'abécédaire au hasard et à ressentir les mots...



## Tirages des cartes divinatoires

Pour que ce jeu soit efficace et ludique, je vous propose de définir au préalable votre demande, plutôt que de tirer une carte sans avoir de questionnement personnel.

Vous recevrez toujours de vraies réponses si vos questionnements sont sincères. En rendez-vous de voyance, c'est vous qui déterminez la profondeur et la richesse de la consultation. Dès que vous êtes ouverts et transparents, les réponses fusent sans retenue. Alors, prenez vraiment le temps de poser clairement votre demande.

Essayez de toujours poser des questions qui vous concernent en priorité. Interroger des cartes divinatoires sur les autres prêle à confusion et laisse notre mental interpréter comme bon lui semble leur lecture. Sincèrement, notre mental n'est jamais très objectif... Il mélange nos croyances, nos attentes, nos peurs...

Si aucune question existentielle ne vous vient, vous pouvez toujours demander une tendance pour un événement futur ou pour une étape à passer.

En tirant les cartes de façon espacée, vous avez le temps d'observer, à travers les événements et les expériences de votre présent, la pertinence du message. Des tirages trop rapprochés, voire quotidiens, vont soit vous rassurer sur l'instant, soit vous faire passer un mauvais quart d'heure. C'est toute la différence entre travailler sur soi en prenant le temps de régler les problèmes et de faire tomber les masques d'ego, et attendre une aide extérieure qui nous rassurera et nous sortira des embûches dans lesquelles nous nous sommes fourrés.

Mon père disait toujours :

*“On n'est jamais mieux servi que par soi-même !”*



### **Des exemples de tirages :**

- Vous pouvez tirer une carte qui vous donnera un message :

- Au début de chaque année, pour connaître la tendance ou le dépassement de votre année.

- À la fin de chaque année, pour vous rendre compte du dépassement ou de la difficulté auxquels vous avez surtout été confrontés, ou pour tirer la leçon de l'année écoulée.

- Lorsque vous partez en week-end avec quelqu'un, pour voir comment vous pourriez gérer au mieux ce moment.

- En couple pour recevoir un message qui vous aidera à traverser une situation.

- Dans un moment convivial entre amis, en posant une question unique, comme : *“Quel est le dépassement de chacun en ce moment ?”*

- Pour connaître la responsabilité de chaque collaborateur dans un projet commun.

- Vous pouvez tirer deux cartes :

- Par trimestre, pour connaître votre dépassement de la saison à venir, puis une seconde pour savoir comment vous pouvez vous venir en aide.

- Pour connaître votre état d'aujourd'hui, avec la première carte, et comment le dépasser, avec la seconde. Laissez mûrir votre lecture puis observez l'impact, quelques heures plus tard, sur votre mental et dans votre cœur, après cette première lecture à chaud.



# **P**rotocole proposé pour un tirage aléatoire

## **1. Se poser quelques minutes pour trouver la bonne question**

La difficulté, quand on veut sortir du doute et calmer nos interrogations, c'est que nous avons besoin de réponses et de certitudes tout de suite.

Vu le nombre de questions qui surgissent de notre mental à la minute, être sûr de soi relève du miracle, à moins de stopper tout de suite cet ordinateur. Pour ce faire, revenir à son corps et se rebrancher à ses sensations physiques est essentiel.

Commencez par respirer pour revenir à vous, sortir de vos pensées et sentir vos sensations physiques. Expirez profondément pour bien vider vos poumons, puis inspirez l'air par vos narines. Recommencez une petite dizaine de fois. Faites appel à l'un de vos sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, celui qui est le plus développé chez vous... Quand vous vous sentez physiquement reliés à votre corps, vous pouvez passer à l'étape suivante.

## **2. Écrire la question**

Prenez le temps, ensuite, de définir votre demande, en veillant à ce que ce ne soit pas une question à tiroirs. Parfois derrière votre question se cache une multitude d'autres. Il vaut mieux dans ce cas, en poser plusieurs, plutôt qu'une seule question "fourre tout"...

Dès que vous l'avez, écrivez-la sur un bout de papier ou, encore mieux, sur un petit "carnet à questions" que vous garderez précieusement sur vous.



### **3. Tirez au sort votre réponse**

Tirez au hasard une carte. Celle-ci contient un mot. Lisez ensuite le texte qui l'accompagne. Ce texte contient pour vous un éclairage. Lisez tranquillement et percevez-en l'écho en vous. Vous vous sentirez concerné par le texte tout entier ou bien seulement par le mot ou encore par une simple phrase au milieu d'un paragraphe.

Attention, ce mot va peut-être vous demander de remettre en question un comportement, une habitude, ou de regarder la situation autrement. Ressentez au fond de vos tripes comment cela résonne. Vous verrez que votre petite voix vous soufflera à l'oreille :

*“Eh oui, je le savais dans le fond !”*

Vous voyez, c'est simple !

Il vous faudra exercer votre discernement et prendre du recul.

### **4. Je ne tire pas d'autre réponse pour la même question**

La réponse que vous recevrez, fera jaillir un éclair de lucidité et de compréhension... Ou bien ce message va vous déplaire parce que vous aurez l'impression de ne pas le saisir. Copiez-le dans un coin de votre carnet et revenez-y de temps en temps dans la journée...

Voilà : si vous avez une question bien définie et que vous cherchez une réponse juste, et non un petit anesthésiant local, c'est à vous de jouer. Vous êtes le maître du jeu.

# Sommaire

Préface de Roch Saüquere .....	15
Avant-propos Profession messagère .....	19
<b>Partie I : La voyance autrement</b> .....	23
Ma mission d'âme .....	25
V comme Voyance .....	28
Trouver sa destinée .....	30
<b>Partie II : L'Abécédaire de Marie-Laure</b> .....	35
<b>A comme Accepter</b> .....	37
A comme Adulte .....	37
A comme Affect .....	38
A comme Aider .....	43
A comme Ami .....	45
A comme Amour .....	47
A comme Astrologie .....	48
A comme Attente .....	49
A comme Autorité .....	55
A comme Avenir .....	57
<b>B comme Blonde</b> .....	58
B comme Bonheur .....	60
B comme Boudier .....	63
B comme Burnout .....	65
<b>C comme Cadre</b> .....	69
C comme Cœur .....	73
C comme Colère .....	75
C comme Confiance en soi .....	81
C comme Conflit .....	81
C comme Conscience .....	82
C comme Corps .....	85
C comme Critique .....	92
C comme Croyance .....	92
C comme Culpabilité .....	95
<b>D comme Dépendance</b> .....	99
D comme Déprime .....	102
D comme Desert .....	102
D comme Destinée .....	103



D comme Détente .....	106
D comme Deuil .....	108
D comme Développement personnel .....	110
D comme Dieu .....	115
D comme Difficulté .....	116
D comme Digestion .....	117
D comme Discernement .....	118
D comme Discipline .....	120
<b>E comme Écoute</b> .....	122
E comme Ego .....	123
E comme Ego spirituel .....	130
E comme Émanciper .....	133
E comme Émotion .....	134
E comme Énergie .....	137
E comme Ennui .....	138
E comme Envie .....	139
E comme Expérience .....	140
F comme Foi .....	142
<b>G comme Grâce</b> .....	144
G comme Gratitude .....	146
<b>H comme Habitude</b> .....	148
H comme Harcèlement moral .....	149
H comme Heureux .....	151
<b>I comme Impatient</b> .....	152
I comme Insatisfaction .....	154
I comme Instant présent .....	157
I comme Introspection .....	159
I comme Intuition .....	163
<b>J comme Jalousie</b> .....	167
J comme Jeu .....	168
J comme Jugement .....	169
L comme Lâcher-prise .....	173
L comme Lenteur .....	174
L comme Liberté .....	174
L comme Libre arbitre .....	175
L comme Lumineux .....	177
L comme Lutte .....	177
<b>M comme Maman</b> .....	181
M comme Maître .....	184
M comme Maladie .....	186
M comme Manipulateur .....	193
M comme Maturité .....	197
M comme Miracle .....	197

<b>O comme s'Occuper de soi</b> .....	198
<b>P comme Pardonner</b> .....	199
P comme Passionné .....	201
P comme Patience .....	202
P comme Peur .....	202
P comme Positionnement .....	204
P comme Préoccupation .....	206
P comme Prier .....	209
<b>R comme Raison</b> .....	211
R comme Réincarnation .....	218
R comme Remise en question .....	221
R comme Répétition .....	226
R comme Résignation .....	233
R comme Responsabilité .....	236
R comme Ressenti .....	239
R comme Rêve .....	241
<b>S comme Sens</b> .....	244
S comme Solitude .....	246
S comme Source .....	246
S comme Sourire .....	247
S comme Spiritualité .....	247
<b>T comme Temps</b> .....	249
T comme Travail sur soi .....	251
T comme Traumatisme .....	254
T comme Tristesse .....	260
<b>U comme Univers</b> .....	264
<b>V comme Vacances</b> .....	266
V comme Valeur .....	269
V comme Victime .....	271
V comme Vide .....	274
V comme Vie .....	275
<b>Z comme Zen</b> .....	277
<b>Partie III : Un Jeu pour la vie</b> .....	281
L'intuition comme outil de développement de l'être .....	283
Vous avez des questions et vous cherchez des réponses .....	286
Préambule pour un tirage divinatoire .....	287
Tirage des cartes divinatoires .....	289
Protocole proposé pour un tirage aléatoire .....	291
Différencier son mental de son intuition .....	293
La recette en 5 leçons .....	297
Remerciements .....	303