

Françoise Ledig

*Tère rencontre
avec soi
en 2 étapes
essentielles*

GRAINES de
VERVEINE

Merci de ton inscription qui te permet d'avoir en main ce Carnet de Métamorphose.
Pose-toi dans un endroit tranquille, agréable, avec de généreuses vibrations et... bonne lecture.

*Pour la première fois, Camille se sent seule.
C'est difficile à définir comme sentiment.*

*Camille a grandi bien entourée par ses parents, sa famille, ses enfants, ses proches.
Camille leur a tout donné. Ça lui paraissait comme une évidence, presque instinctif.*

*Elle a été sage comme une image dans sa jeunesse. Elle en recevait des félicitations !
Tout le monde disait d'elle que c'était une gentille petite fille. Et ses parents étaient ravis.*

*Puis Camille a rencontré un homme charmant. Il parlait bien, de lui émanait une force naturelle et
Camille se sentait tout de suite en sécurité à ses côtés. Très social, très convivial, il avait beaucoup
d'amis alors que Camille n'avait que quelques copines. Ils se sont mariés.*

*Ensuite, Camille, pour son plus grand bonheur, a eu deux charmants enfants. Elle a fait tout son
possible pour eux. La chair de sa chair. Qu'est ce qu'une femme peut rêver de mieux ?
« C'est la plus belle chose qui a pu m'arriver » a-t-elle l'habitude de dire.
Leur faciliter leur quotidien, les aider, les préserver... la vie sera assez difficile quand ils seront
majeurs... qu'ils en profitent le plus longtemps possible.*

*Camille a utilisé toutes ses ressources pour rendre ses enfants et son mari heureux.
Et le bonheur de ses proches restituait la joie de Camille en retour.*

*Camille a la quarantaine. C'est une femme classique, normale. Vous ne la remarquez pas forcément
dans la rue. Plutôt discrète, mais elle dégage une belle énergie. Curieuse, intéressée, elle aime
l'histoire du Moyen-âge et des croisades. Elle apprécie la philosophie bouddhique.
Elle a des yeux qui pétillent même si elle ne les met pas en valeur. Camille est assez simple.
Camille ne prend pas beaucoup de temps pour s'occuper d'elle. Elle n'est pas négligée non plus.*

*Camille est secrétaire dans une PME. Elle a fait le tour de son travail. C'est un peu la routine. Mais
comme elle a de l'expérience, les autres viennent souvent lui demander conseil et elle est ravie de
pouvoir les aider. Elle se sent utile et se demande parfois comment fonctionnerait son service si elle
n'était pas là.*

*Aujourd'hui, les enfants ont grandi. Ils sont indépendants, enfin presque, car c'est encore Camille
qui fait leur lessive. Un est parti s'installer dans une nouvelle région. Camille souffre un peu de le
voir moins fréquemment. Le téléphone ce n'est pas pareil.*

*Son mari n'est plus très présent à la maison. Il s'est engagé dans son métier et son rôle de
président des associations dans lesquelles il s'est investi depuis des années. Avec leur emploi, les
enfants, le temps qui file, ils se sont légèrement éloignés.
Bien que présentes, la passion et la tendresse des premiers jours sont bien loin.*

*Ses parents vieillissent aussi et ne comprennent pas bien le Nouveau Monde, les changements de
société qui arrivent. Ils se recentrent sur eux-mêmes et les difficultés liés à leur âge.*

Les copines de Camille parlent soit de leur divorce, soit de leurs problèmes au travail. En clair, échanger sur la spiritualité bouddhiste est le cadet de leurs soucis ! Camille participe aux conversations lors des sorties au restaurant ou au bar, mais elle n'est pas vraiment là.

Quand Camille s'exprime, personne ne l'écoute. D'ailleurs, Camille pense que sa vie n'est pas très fascinante.

Camille se sent seule. Elle ressent le vide sous ses pieds malgré son entourage autour d'elle. Sans les autres, elle n'existe pas.

Camille se doute de la présence d'une fracture, entre son identité sociale et ce qu'elle est réellement.

Alors Camille essaye de se souvenir de ses désirs d'enfant. Elle se rend compte qu'elle les a carrément oubliés !

Elle rêvait d'aventures, de voyages, de danse aussi.

Mais c'est flou...

Elle sent néanmoins en elle que quelque chose bouge, malgré son train-train quotidien.

Mais sans cesse le vide et le néant sous ses pieds. Y songer lui fait monter les larmes aux yeux. Ça lui fait même peur.

Alors Camille essaye de penser à autre chose et s'affaire à rendre sa maison propre et jolie.

Tout doit être impeccable. Ses amies la complimentent toujours sur son intérieur. Alors elle prend ces compliments comme une approbation de son rôle.

Mais les jours passent et le vide demeure.

Les petits problèmes physiques s'accumulent.

Après un mal de dos, ce sont les articulations qui craquent. Et ces migraines à répétition...

Des fois, elle sent qu'elle étouffe, mais ils n'ont rien trouvé au scanner.

Elle ressent aussi qu'elle n'est pas elle-même. Ce n'est pas facile à expliquer.

Comme si une Camille différente envisageait de prendre sa place.

Alors elle lutte pour la faire taire. Non mais ! c'est qui cette autre moi ?

Camille est arrivée chez moi à ce stade de son existence.

Elle voulait comprendre pourquoi elle allait mal alors qu'elle avait tout pour être heureuse.

Pourquoi sentait-elle un décalage, un déséquilibre entre la vie qu'elle s'est construite avec ardeur et son mal-être d'aujourd'hui.

Quelle était sa place dans la vie. Elle se demandait si elle ne jouait pas un rôle.

Alors nous avons commencé à travailler ensemble afin qu'elle se retrouve, elle, la petite Camille si enjouée, si curieuse.

Nous avons exploré main dans la main ses envies, ses besoins, ce qui la fait vibrer pour lui redonner le pouvoir de choisir et de vivre l'histoire qu'elle avait mis de côté.

Pas à pas, nous avons révélé sa vraie nature afin qu'elle puisse l'exprimer dans son quotidien.



Peut-être, tu sens-tu toi aussi que ta vie n'est pas fluide et que tu utilises beaucoup d'énergie à lutter contre un ou plusieurs aspects de toi.

Peut-être essayes-tu absolument d'être quelqu'un d'autre de plus « normal », car tu te sens différente et cela te pèse, comme si tu ne trouvais pas ta place.

Peut-être n'oses-tu pas réaliser vraiment tes envies, n'oses-tu pas exprimer qui tu es au plus profond de tes tripes par peur du regard des autres, du rejet ou de l'abandon.

Peut-être sens-tu qu'un autre « toi » est à l'intérieur et ne demande qu'à se manifester.

Peut-être ne sais-tu pas finalement qui tu es, suite à une vie passée à jouer un rôle et à faire plaisir aux autres.

Peut-être tout bonnement as-tu envie d'en savoir plus sur ta nature profonde, retrouver plus d'authenticité et de souveraineté.

Peut-être as-tu simplement envie de changer d'histoire.

Quoi qu'il en soit, tu te sens à l'étroit dans ta vie, tu trouves que lumière ne passe pas et tu cherches plus de liberté.

Tu aimerais transformer la petite fille sage en femme sauvage.

Tu adorerais sortir des cases et assumer la femme différente que tu es.

Tu apprécierais d'oser vivre la puissance de tes tripes, de ton âme et non ce qui vient d'un rôle, ou d'injonctions de l'extérieur.

Tu raffolerais de la spontanéité, la joie, la créativité, plutôt que la peur, le contrôle et le faire-semblant.

Certains disent qu'on a qu'une vie... Chaque vie, ta vie, vaut la peine d'être vécue. « Vécue » vient de « vivre », et donc ta vie est censée être vivante !



*« Il ne suffit pas juste de vivre.
Il est important que vous viviez avec force »
Sadhguru*



C'est un peu un paradoxe, mais si tu sens que tu n'es pas vraiment à ta place, que tu t'ennuies, que ton existence manque de sens, c'est que, quelque part, ton étincelle de vie est en veille.

Tu es comme une petite graine conservée dans un sachet, en attendant d'éclorre et de t'épanouir.

J'ai envie de te demander : « Pourquoi attendre ? » ou « Attendre quoi ? »

La vie peut être vécue avec facilité, motivation, sens, résonance, liberté.

C'est faisable. Cela demande une recherche pour savoir qui tu es.

Tu vas devoir enquêter sur toi, te découvrir, te reconnaître, te réconcilier quelques fois, te reconnecter souvent.

Le docteur Edward Bach, explorateur de plantes et révélateur de la méthode des Fleurs de Bach, avait comme conviction profonde que la vie est une journée d'école où l'on apprend une leçon.

Ernie Lapointe, petit-fils du grand chef Sitting Bull de la communauté Lakotas, dit la même chose : « la vie est une marche d'apprentissage. »

Nous avons à assimiler une ou deux leçons principales dans toute une vie. Ça peut paraître peu, mais elles sont importantes. Notre âme vient expérimenter la vie pour apprendre et comprendre l'enseignement.

Comment faire ?

Connais-toi toi-même – voilà la réponse du Dr Bach. Et ce n'est pas le premier qui le dit.

Socrate, bien avant lui, avait lâché l'idée :

« Avant toute chose, la tâche de tout homme ou femme est de prendre conscience de son être intérieur. »

Socrate y voyait plus exactement une exhortation à « prendre conscience de sa propre mesure sans tenter de rivaliser avec les dieux ».

Platon avant lui, Montaigne, etc.

Donc la vie serait dédiée à se connaître ?

Et pourtant personne ne te l'a appris dès ton plus jeune âge. Qui te l'a dit ?

Mais pourquoi est-ce important ?

*Parce que quand tu sais qui tu es, tu as le pouvoir suprême :
celui de décider !
Et quand tu as la maîtrise de tes choix,
tu es libre, unifiée et en paix.*

Quand tu n'es pas maître de tes décisions, tu te laisses guider par ceux qui sauraient mieux que toi (d'après toi, hein !), par tes croyances qui te culpabilisent, par tes émotions qui te font partir en vrille.

Se connaître c'est une force, et développer cette force demande un effort. Il est plus simple de se laisser faire, de regarder sa vie défilier, de survivre plutôt que vivre. C'est la voie facile, confortable, mais ennuyeuse.

Parce que quand nous comprenons comment nous fonctionnons, nous pouvons nous mettre en route, apporter des changements à notre quotidien, et modifier la direction de notre destinée.

Nous redevons maîtres de nos potentiels, de nos choix, de notre existence.

Nous reprenons confiance en nous, nous remontons l'estime de soi, nous créons et nous osons ! Et nous obtenons une vie plus fluide, plus tournée vers l'amour, de soi, des autres.

Quel programme ! Oui, ça paraît pharaonique...

Tentée d'appeler Cléopâtre pour t'aider ?

J'ai mieux. Ce carnet de Métamorphose va te montrer comment faire, ou au moins comment démarrer.

Grâce à 2 étapes essentielles pour aller à la rencontre de soi, que tu pourras tout de suite mettre en application.

Tu vas commencer à découvrir qui tu es, comment tu fonctionnes, quel est ton écosystème, afin de retrouver ta nature, ton essence profonde, la résonance de ton âme.



À un moment de mon histoire, qui coïncide avec le décès de ma maman qui était une toute jeune retraitée, je me suis demandé si la vie que je menais était bien la mienne.

Quand on côtoie la mort de plus près que d'habitude, on remet en cause certaines habitudes de vie, pressé par le temps qui passe.

J'ai fait des études, j'ai déniché un premier boulot. Pas celui de mes rêves, mais quand on trouve un travail, correctement payé et qu'on a moins de 25 ans, l'avenir est plein de promesses. On part sur de meilleures bases que si l'on trime.

Et puis, même si j'ai évolué dans mon métier, je me suis vite ennuyée.

Donc à cette étape émotionnelle forte de la perte d'un être cher, qui m'a rappelé combien la vie était courte, précieuse, mais imprévisible, j'ai fait un bilan.

Eh bien ! Ce n'était pas terrible. Non pas que je regrette quoi que ce soit, mais c'était loin de mes aspirations initiales.

Je me suis laissée mener par beaucoup de croyances, des injonctions (souvent inconscientes), des envies de plaire et de sauver le monde.

Alors j'ai vu des coachs et thérapeutes. Et là sont apparues les notions de « Mission de vie », « vocation d'âme », « oser être soi-même », « avoir l'audace d'affirmer qui l'on est ».

Oui, j'étais d'accord avec tout ça. Sauf que : qui suis-je ?

Je veux bien « oser être moi ». J'espère bien trouver le courage d'exprimer qui je suis. Mais seulement si je sais qui je suis.

Et comme je suis plutôt pragmatique, il me manquait un mode d'emploi.

Les solutions sont à l'intérieur de toi, me disait-on.

OK ! Mais comment j'y accède ?

Si je te dis que toutes les réponses sont sur internet, mais que je ne te montre pas comment te servir d'un ordinateur et d'un moteur de recherches, ça te fait une belle jambe !

J'en étais là.

L'important étant de débiter, la première question qui m'est venue est : « Par où commencer ? »

J'ai tâtonné et comme je ne savais pas par quel bout prendre cette connaissance, j'ai enclenché l'enquête.

Enquêter, c'est la même démarche qu'un policier ou un journaliste. Il y a une méthode et il y a l'intuition. L'idéal est d'utiliser les deux.

En suivant mon intuition et en appliquant un plan, j'ai commencé à recevoir des prises de conscience. Et de prises de conscience en expérience, de changements en expression, je me suis peu à peu reconnectée à mon essence.

J'ai vécu une vie différente qui ne me correspondait pas, car je cherchais à l'extérieur le potentiel qui était caché au fond de moi, j'ai cru que les autres détenaient la vérité : je me suis trompée sur toute la ligne.

J'avais perdu ma spontanéité, un peu de mon sens de l'humour, mon étincelle et ma joie de vivre.

C'est pour cela que j'ai créé ce site, ce blog, et que j'exprime aujourd'hui ce qui me fait vibrer en te partageant mes réussites, mes échecs, ma méthode, ce qui m'a inspiré.

Dans ce Carnet de Métamorphose, je vais te présenter les 2 étapes essentielles pour commencer la rencontre avec soi.

- Comment être à l'écoute
- Comment lâcher prise

C'est vrai ! ça peut paraître titanesque. Mais comme le dit le proverbe...

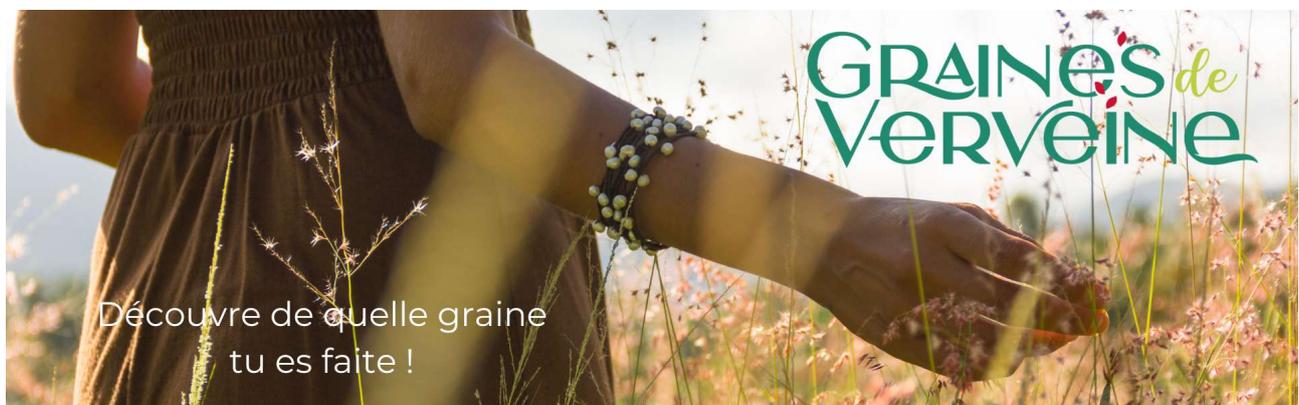
« Pour atteindre le sommet de la montagne, il suffit de commencer par le premier pas. »

Commence par des petites choses, obtiens des petites victoires, et additionne-les dans ta banque de confiance...

Oui, tu peux avoir de l'appréhension et c'est normal. Tu vas aller à la rencontre de l'inconnu.

Cet inconnu, c'est toi. N'aie pas peur de qui tu es !

Allons faire ce premier pas ensemble.



Écouter... ressentir... vivre !

Dans ce chapitre, tu vas explorer la première clé pour le rendez-vous avec soi : l'écoute. Ça paraît simple et pourtant... Sais-tu écouter ?



Notre environnement, basé sur la vitesse, la rapidité, ne prend plus le temps d'écouter. Observe par exemple une interview des années 1970 puis compare-la à une entrevue de maintenant : la personne invitée n'a plus le temps de s'exprimer. Elle doit répondre en 2 phrases à une multitude de questions.

Quand tu te rends chez ton docteur et qu'il a 10 minutes à te consacrer, est-ce que tu te sens écoutée ?

Et s'il n'entend pas tes ressentis, ta douleur, tes angoisses, comment peut-il établir un diagnostic rigoureux ?

Le temps et le rapport au temps ont complètement changé. Tu n'as plus le temps, hyper sollicité par ton environnement, les activités, le travail et tout ce que tu dois faire.

Dans notre société stressante, où l'on ne sait que bosser frénétiquement ou simplement à faire quelque chose, nous avons perdu de vue l'essentiel, c'est à dire soi.

Le concept « **Je pense donc je suis** » est un fondement de la société, qui, à mon sens, était justifié pour nous différencier de l'animal.

Je pense, donc j'ai conscience de qui je suis, de mon état, de ce que je peux faire, vouloir, décider, d'avoir une réflexion, au contraire de l'animal.

Or cette vision s'agrandit, d'une part quand on constate que les animaux ont des émotions, et pensent autrement, dans un langage différent, et qu'ils pourraient avoir conscience de la mort.

Mais aussi parce que nous sommes un esprit incarné dans la matière et que nous ressentons toute la vie terrestre par notre corps.

Donc nous pourrions dire aujourd'hui :



« Je sens, je ressens, donc je suis “vivant”. »

Pour écouter, il est indispensable de s'arrêter, faire silence, observer, être attentif, patienter jusqu'à entendre.

C'est la première étape de la connaissance de soi, de la conversation que l'on va instaurer avec sa propre personne. Or un dialogue, c'est une parole et une écoute. Sinon, c'est un monologue.

C'est peut-être notre fonctionnement depuis le début : un monologue.

L'extérieur, notre mental, nos émotions nous font des injonctions et nous nous faisons mener par le bout du nez.

Et quand est-ce que nous écoutons ? Eh bien... jamais !

Pas le temps, pas l'envie, ou... nous ne savons plus écouter.

Un peu peur aussi de ce que notre corps pourrait nous dire...

S'arrêter est essentiel, mais il faut surtout le vouloir.

Car quand je suis dans le FAIRE, je ne suis pas dans l'ÊTRE.

Mais peut-être que ça nous accommode ?

Parce qu'ÊTRE nous paraît tant difficile, tellement en dehors des cases, que c'est plus facile de FAIRE.

Quand je FAIS, je ne me soucie pas de moi, de ma souffrance, de mon mal-être, je m'occupe l'esprit ailleurs, je détourne mon regard vers l'autre.

Bien sûr, quand je FAIS en pleine conscience, je suis dans l'ÊTRE. Parce que mon esprit est consacré à mon être intérieur par l'action.

Je ne différencie pas Être et Faire par le fait d'effectuer quelque chose, mais par l'attention qu'on y porte dans ses ressentis, sa conscience.

Ou plutôt dans l'intention qu'on y met :

Est-ce que je suis à l'extérieur de moi ou bien dans mon intimité.

Sauf que, rappelle-toi !

La vie est là pour t'aider à apprendre une leçon. Et plus tu vas différer le moment d'assimiler cette leçon, plus la vie va te titiller pour que tu t'y intéresses. Je pense que tu as déjà remarqué que certains événements similaires se reproduisent régulièrement dans ta vie..

S'écouter, c'est ralentir, voire s'arrêter. Sans cela, pas d'écoute possible.

Tu as déjà dû te surprendre à terminer la phrase d'une personne qui parle doucement.

Ben oui, il faut aller vite. Donc tu as certainement capté instantanément la fin de la phrase, mais en es-tu sûr ?

Peut-être que oui, ou peut-être que non... En finissant la phrase d'autrui, c'est ton avis qui passe, pas le sien.

Écouter, c'est recevoir l'information complète que ce soit de l'extérieur (l'autre, l'environnement par exemple), ou de l'intérieur (de son corps, de ses émotions, de son intuition), sans attente. Il s'agit de se laisser surprendre par ce qu'on reçoit. Et ça, ce n'est pas dans nos habitudes !

Alors le mieux serait de commencer à écouter maintenant.



Sans passer par la pratique de cette écoute, tu pourras appliquer la technique que tu veux, tu pourras adopter les meilleures résolutions possibles, tu pourras être motivé comme jamais pour passer à l'action, tu vas rater la phase de l'observation, de la réflexion, de l'analyse, en gros, l'étape de la collecte des données.

Sans avoir des informations pertinentes, qui vont t'aider à choisir, tu risques de foncer tête baissée dans l'action. Ce n'est pas grave en soi, car si tu réussis, c'est parfait, et si tu échoues, tu peux apprendre aussi.

C'est juste que ça peut prendre plus de temps.

Mais tu vas gagner du temps en préparant ton action avec les connaissances que tu auras collectées sur toi.

Une amie me disait récemment avoir entendu sa petite voix. Elle ne sait pas d'où ça venait, mais elle pensait en boucle à un lieu et elle ne comprenait pas pourquoi, car il n'y avait aucun rapport avec son quotidien.

Et puis, quelques jours plus tard, l'information est arrivée. Ce lieu s'est présenté à elle lors d'une sortie. Elle a fait le lien. Elle m'a dit que si c'était toujours comme cela, la vie serait plus facile.

Elle a raison, c'est un travail, ça ne s'opère pas en un jour, mais je vous garantis que c'est mieux après.



Mais alors, comment s'écouter ?

En premier lieu, commence par décider vraiment de te consacrer à toi.

Je décide d'aller à ma rencontre, de me consacrer du temps et de m'écouter attentivement.

Si cette motivation et cette discipline ne sont pas présentes, ça ne marchera pas. C'est comme un régime : au bout d'un moment, on reprend ses mauvaises habitudes. Là, on est sur un changement de vie.

À partir de cette prise de décision, tu décides également de te faire confiance.

Si l'information vient de l'intérieur, tu ne pourras pas demander à ton entourage de te la valider, il faudra te faire confiance.

Peut-être que tu te tromperas, au début, car ton ego t'envoie également des messages contradictoires, et ce n'est pas facile de les différencier, mais, à force de pratique, tu sauras.

S'écouter cela veut dire : dialoguer avec son corps par la voie des ressentis, développer son intuition.

Ça veut dire aussi accueillir ce qui est.

Tu as des idées sur toi, des croyances.

Rappelle-toi qu'une croyance c'est simplement une idée qui persiste...

Tu t'es forgé une identité étant enfant avec les armes que tu avais et tout cela est normal.

Mais est-ce que c'est vraiment toi ou bien est-ce que tu vis avec cette identité qui te colle à la peau ?

Cette identité qui n'est peut-être qu'une cuirasse, qu'un masque, t'a été nécessaire à un moment de ta histoire, mais sûrement plus maintenant.

Je conseille toujours de commencer à écouter son corps.

Parce que c'est ton ami pour la vie. Il t'appartient, tu lui appartiens. Il t'a été donné.

Donc apprivoise-le, aime-le et pour cela, écoute-le. (Tu te rappelles le Petit Prince et la Rose ?

Non ? Alors, relis ce magnifique livre.)

Ensuite, le corps c'est concret, c'est de la matière. C'est souvent plus facile d'écouter son corps que d'écouter ses émotions, ses pensées ou ses intuitions, plus abstraites à comprendre au début.

Le langage de ton corps est traduit par les sensations, les ressentis.

Une participante, lors d'un atelier, me disait que chez elle tout passe par son ventre. Elle sent automatiquement quand ce qu'elle perçoit est juste ou pas, cela s'inscrit dans ses entrailles.

Qui n'a jamais senti une présence dans son dos sans la voir ni l'entendre ?



Sais-tu ressentir ?

Nous avons souvent été coupés de nos sensations corporelles dans notre société, qui valorise le mental et l'intellect.

Mais aussi dans une institution qui nous a dissociés de notre corps, nous parlant de péchés, du fait que s'occuper de son corps était futile, voire sale. Oh, la belle histoire !

Or notre esprit est logé dans un corps, quoi qu'on en dise. D'ailleurs, c'était indispensable pour une expérience terrestre...

De plus, on commence à parler d'intelligence corporelle.

De neurones dans le ventre (il y a quelque temps encore, on pensait qu'il n'y en avait que dans le cerveau).

Certains avancent même l'hypothèse qu'il y aurait des neurones dans toutes les parties du corps (à suivre !)

Donc nos sensations sont une expression de l'extérieur vers l'intérieur.

Nos sens, la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût, captent des messages externes et les traduisent en ressentis internes.

Ces ressentis peuvent être associés à des souvenirs, bons ou mauvais, à des émotions, voire à une nouvelle conscience.

Ils provoquent eux-mêmes une perception qui nous est propre dans notre corps et qui va lever une émotion, une mémoire, une intuition.

C'est cette sensation que nous allons écouter.

Par exemple, si deux personnes sentent l'émanation de la rose.

L'une va retrouver une évocation de roseraie en été, de la beauté, des moments calmes et une ambiance de vacances alors que l'autre peut se rappeler d'une belle-mère acariâtre qui se parfumait à la rose, et qui ne faisait que critiquer, dévaloriser, dans une atmosphère de peur et de culpabilité.

Une seule même odeur et 2 perceptions différentes.

Mais les sensations peuvent aussi s'exprimer de l'intérieur vers l'extérieur...

On peut voir des images intérieures, on peut entendre des voix.

Remémore-toi Jeanne d'Arc !

On rigole, mais c'est également par les ressentis que l'on peut écouter les messages de son âme ou de son intuition.



Comment commencer l'écoute de ses sens, surtout s'ils ne sont pas aiguisés !

Assieds-toi confortablement dans un endroit calme, chez toi, ou idéalement en pleine nature.

Étape 1 : S'arrêter

Il n'y a rien à faire, rien à attendre et je dirais même qu'il faut faire rien et attendre rien.

Ça te paraît évident. Mais s'arrêter, ça veut dire qu'on prend tout son temps.

Qu'on ne pense pas à ce qu'on va faire dans 5 minutes ou après l'exercice.

On s'arrête, le temps se suspend.

Étape 2 : Accueillir

Accueillir, c'est être réceptif à ce qui vient, sans attente.

Se laisser surprendre.

Abandonner le mental qui cherche déjà une réponse, une analyse.

Commence par écouter les sons autour de toi...

Qu'entends-tu ?

Essaye de séparer les unités phonologiques : le vent, des oiseaux, des craquements d'arbres, le silence.

Observe, prends ton temps.

Puis ressens ce que déclenchent ces sons dans ton corps.

Il y a des bruits qui peuvent faire frissonner. Un grincement suspect peut nous faire sursauter ou provoquer une tension.

D'autres sons peuvent nous amener de la joie.

Étape 3 : Ressentir

Notre corps, par ses ressentis, est prêt à une réaction instinctive, ou ravive une mémoire ou une croyance.

Comprendre ce qui se passe quand des stimuli extérieurs agissent sur notre intérieur est une étape indispensable pour pouvoir chercher par la suite d'où proviennent ces perceptions. Mais ça, ce sera pour plus tard.

Ensuite, observe comment tu es assise.

Est-ce que le sol ou le support est dur, moelleux, frais, doux ?

Que ressens-tu sur ta peau ? Du froid, du chaud, un mouvement d'air, la chaleur du soleil ?

Écoute si ton corps se sent bien, ou bien se contracte pour rester dans cette position.

Fais bien attention à ce que tu sens dans ton corps.

En illustration, tu peux ressentir du chaud ou du froid, des frissons, des fourmillements, une lourdeur ou une légèreté, une sensibilité exagérée, une zone qui « bouge ». Tu peux aussi visualiser des images, des couleurs, sentir une pression...etc.

Ce ne sont que des exemples, ton impression est ta vérité et ce qui est juste.

Tu peux ensuite faire l'exercice avec tous tes autres sens : la vue, l'olfaction, le goût.

Par exemple, l'odorat est un sens très intéressant, car il court-circuite le mental.

Les senteurs vont directement au cerveau limbique, celui de nos émotions et de nos instincts.

Quand tu humes une effluve, elle passe bien sûr dans le nez, mais en observant bien, tu peux peut-être le ressentir ailleurs dans le corps.

Est-ce que tu la ressens dans ton ventre, dans ta tête, le long de ta colonne vertébrale...etc.

Ça paraît fou, mais c'est le fondement de l'olfactothérapie.

On respire, ça actionne un senti et ça fait émerger une émotion, un souvenir.

Certains de nos sens nous parlent plus facilement.

Nous sommes dans une société basée sur l'image, donc l'homme a développé la vue, souvent au détriment des autres sens.

À la lumière du jour, parce que la nuit ce n'est pas la même histoire !

Et pourquoi ne pas, réaliser cet exercice dans l'obscurité ? Il y a de fortes chances que les perceptions ne soient pas les mêmes.

Il peut être intéressant de passer plus de temps sur les sens qui te sont le moins familiers.

Bien sûr, je t'ai fourni une première approche, mais ensuite nous allons aussi écouter nos émotions, notre intuition, notre mental, notre enfant intérieur, notre âme et d'autres langages qui nous sont prodigués pour comprendre.

Mais commençons par le corps.



As-tu du mal à ressentir ? Pas de panique. Ça se travaille, c'est pour cela que je te donne cette approche en premier.

Si tu n'as jamais été habitué à prendre des moments pour toi et à écouter, il te faut une période d'apprentissage.

N'escompte rien, profite seulement de ce moment en étant attentive. Apprivoiser son soi demande un peu de temps et de patience.

Tu espères un résultat ? Tu n'es pas dans l'écoute. L'écoute est gratuite, sans rentabilité, sans expectativa.

Ne t'évalue pas. Il n'y a pas de concours, pas de premier, juste des êtres uniques. Le juge, c'est ton ego qui te parle, tu souhaites écouter ton intuition, non ?

En t'engageant dans cette démarche, tu es entré dans le respect de toi par l'écoute.

Évite le plus possible l'attente.

Si tu es dans l'attente et que ça n'advient pas, tu aboutis à la déception.

Or nous sommes ici dans de l'observation et une simple acceptation, un accueil de ce qui se présente.

Après ces exercices réguliers, jour après jour, tu verras tes ressentis s'affiner.

Les perceptions arriveront plus vite, seront plus intenses, ton corps répondra de plus en plus et d'autres langages vont faire écho.

Tu vas te sentir plus en relation avec toi et une première reconnexion est en cours.

Tu vas te sentir plus unifiée : corps — esprit – âme. Mais aussi plus alignée.

Tu vas enfin aimer ton corps parce que tu auras compris qu'il est un allié et surtout une aide précieuse pour décoder les ressentis.

Tu peux vérifier, pour chaque sens que tu expérimentes, l'impression qu'il induit dans le corps. Je te l'accorde, c'est subtil au début. Mais si tu peux, tu verras la différence au fur et à mesure de ta pratique.

Tant et si bien que tu ne sauras plus comment tu faisais avant.

Rappelle-toi que :

- L'écoute est l'étape indispensable de la connaissance de soi. Sans écoute, pas de compréhension, pas de dialogue, pas de réponse, pas de décision.
- L'écoute c'est se mettre en position d'accueil, de réception des informations, sans expectativa, en se laissant constamment surprendre.
- Le « corps matière » est le premier palier nécessaire pour commencer, c'est en même temps le plus facile.
- Fais de l'écoute de ton corps un apprentissage à faire pas à pas.

Pour réussir cette écoute sans attente, le lâcher-prise va t'aider. C'est ce que nous allons voir dans le chapitre suivant.



Comment lâcher prise

Lâcher prise ! Pourquoi ce mot et cette action, qui paraissent si simples, sont-ils si difficiles à mettre en œuvre ?

De par mon autre activité, (Espace Bien-être, Beauté holistique et Ressourcement) j'ai vécu les 3 confinements des années Covid.

Pas facile de fermer son entreprise sans penser à la perte financière, sans appréhender l'avenir et sans se retrouver impuissant face à une décision incompréhensible et arbitraire.

À l'annonce du 3e confinement, j'ai d'abord éprouvé une grande colère, provoquée par l'injustice de cette crise, car des professions similaires à la mienne pouvaient travailler.

Et puis, j'ai choisi de lâcher-prise. C'était un exercice tout trouvé.

J'ai accepté l'événement et je me suis demandée ce que la vie avait à m'apporter d'autre, ce que je pouvais apprendre de cela.

Ma colère est retombée immédiatement.

J'en étais étonnée et surprise.

Le lâcher-prise voudrait dire que nous avons une prise sur quelque chose, un contrôle.

Mais surtout, **que nous pensons** que nous avons une appropriation de quelque chose.

L'homme aime le contrôle depuis toujours. Mais depuis le siècle des Lumières et l'avènement des sciences, c'est exacerbé.

La science a permis à l'homme de reproduire des événements, et de ce fait, de les expliquer. Il pouvait prouver.

Alors qu'avant, l'homme s'en remettait au divin, à plus grand que soi, à la puissance qui concevait cet événement.

Par exemple, le feu du ciel pouvait être la colère des Dieux, ou un signe que le lendemain serait un bon jour pour donner l'attaque à une autre tribu.

Depuis qu'on a compris comment se créait la foudre grâce à l'électricité, l'homme souhaite la reproduire, la dominer, l'exploiter.

Il sent donc le pouvoir monter en lui à avoir un contrôle sur les choses.



*« L'esprit n'est pas libre tant
qu'il n'a pas lâché prise. »
Franz Kafka*



Donc nous pensons avoir une prise sur chaque chose.

C'est enseigné et martelé autour de nous. C'est une croyance des plus ancrées dans le cerveau de chacun.

Or, comme le disait le Dr Bach, un événement est neutre.

C'est notre façon de le voir, de l'appréhender, d'y réagir qui diffère entre chaque individu et qui fait notre malheur ou notre bonheur.

Reprenons l'exemple de l'orage. Certains, pris de peur, se réfugient à la cave ou sous leurs draps, tandis que d'autres, émerveillés, courent chercher leur appareil photo pour faire un beau cliché ou admirent naturellement le spectacle.

Donc lâcher-prise, c'est accepter ce qui est sans penser à avoir un contrôle dessus. Comme un simple observateur, qui ne se sentirait pas concerné, mais qui va néanmoins en tirer un enseignement.



Nous recherchons également à avoir le contrôle sur les événements pour nous rassurer.

Instinctivement, et par notre cerveau reptilien, nous avons 3 façons de réagir face à un imprévu qui nous surprend ou qui nous agresse et qui vient modifier notre équilibre :

- L'attaque, la lutte, l'agressivité
- La fuite, l'évitement
- Faire le mort, l'inertie, le repli sur soi.

Ces réactions sont animales, naturelles et peuvent te sauver la vie.

Si un prédateur arrive avec l'intention de te nuire, et que tu cours vite, tu as certainement intérêt à fuir.

Mais cela doit rester des réflexes ponctuels et instinctifs.

Lorsque ces attitudes perdurent, elles deviennent un schéma de vie qui cache une souffrance, une peur qu'il est important de connaître, car cette réponse qui se reproduit à chaque événement va te pourrir la vie.

Par exemple, quand la colère monte suite à l'annonce du confinement, je suis dans la lutte, car je veux aller contre.

Si je persiste, je dépense beaucoup d'énergie à cette lutte. Pour rien ! Car encore plus qu'un autre, je n'ai aucune prise sur ce fait.

Cela ne veut pas dire que je dois tout accepter. Ça veut dire que j'ajuste ma réaction à l'événement.

Dans lâcher-prise, « prise » vient de prendre, donc quelque part nous pensons que cela nous appartient.

Tu t'empares de l'événement pour toi, comme s'il te concernait, comme s'il t'appartenait.

Or l'événement ne t'appartient pas. C'est ton appréhension de l'événement que tu détiens, pas l'événement!

Remarque aussi que, comme je l'ai mentionné plus haut, chaque événement crée une expérience qui apporte une leçon.

Le mot « apprendre » vient du latin *apprehendere*, saisir, prendre.

Plutôt que de te saisir de l'événement, saisis-toi de la leçon.

Lâcher prise : qui lâche ? La main. Observe ta main lâcher.

Elle est d'abord fermée et elle se détend pour s'ouvrir.

Elle lâche ce qu'elle tenait fermement et qui était en crispation, qui te mettait en tension.



*N'oublie pas que les événements gouvernent les hommes,
mais que les hommes ne les gouvernent pas*
Herodote



Lâcher-prise est essentiel, car tant que tu es dans le contrôle, tu ne peux pas être dans le ressenti du corps par exemple. Tu ne peux pas être dans l'écoute, dans l'accueil, dans l'intuition, ni même dans la méditation.

En outre dans le sommeil il faut lâcher prise, sinon tu ne t'endors pas.

Parviens-tu à te souvenir du moment où tu pars dans les bras de morphée ? Jamais !

Tu peux encore être dans quelques pensées et ensuite tu te réveilles. Tu ne sais jamais quand tu t'es assoupie, quand tu as lâché prise.

Une bonne partie des problèmes d'endormissement peuvent venir d'une trop forte envie de contrôle.

Sans lâcher prise, tu ne peux pas te faire confiance. Le lâcher-prise, c'est s'en remettre à ce qui advient, à plus grand que soi.

On pourrait dire que lâcher prise, c'est avoir la foi. Sans cela, tu es dans la peur (de ce qui va arriver, du manque, etc.) et cela te bloque.

Sans lâcher-prise, tu restes dans le mental et tu ne peux pas (ou moins bien) entendre ton intuition.



Pour lâcher prise tu dois garder en tête que tout événement est neutre et qu'il ne t'appartient pas. C'est toi, consciemment ou inconsciemment, qui décides de comment tu vas réagir.

Pour prendre du recul, quand un événement vient te bousculer :

Commence par respirer.

Ça paraît bête comme chou, mais la plupart des gens ne respirent pas profondément.

Or, quand une émotion de réaction (colère, peur) arrive, elle déclenche des hormones qui ajustent nos comportements et peuvent nous sauver la vie (comme la colère déclenche de l'adrénaline qui décuple nos forces). Mais elles peuvent aussi fausser nos jugements.

Respirer permet de reprendre la main (cette fois à bon escient) sur nos attitudes et nos sentiments.

Donc isole-toi, respire profondément, jusqu'à avoir retrouvé ton calme.

Si tu l'as sous la main, prends le remède d'urgence en Fleurs de Bach, jusqu'à te sentir apaisé.

Ensuite, choisis une de tes mains, celle qui te vient spontanément et ferme le poing.

Imagine que l'événement, la personne, l'action, voir l'émotion qui te perturbe est dans ce poing fermé.

Tu tiens fermement l'événement dans ton poing. (Serre fort ta main, aussi fort que l'événement est fort)

Ensuite, doucement, en conscience, ouvre délicatement cette main bien à plat.

Souffle sur ta main ouverte en visualisant l'événement (qui était à l'intérieur) qui s'en va avec ton souffle. C'est ton souffle de vie qui va chasser ce qui t'encombre.

Souffle autant de fois que nécessaire, jusqu'à que tu sentes que l'événement a totalement disparu.

Pense à bien respirer profondément.

Tu peux ajouter dans ton souffle des petits cœurs roses qui vont accompagner l'événement.

Tu lui souhaites beaucoup de bonheur, mais il ne t'appartient pas. Tu le laisses aller.

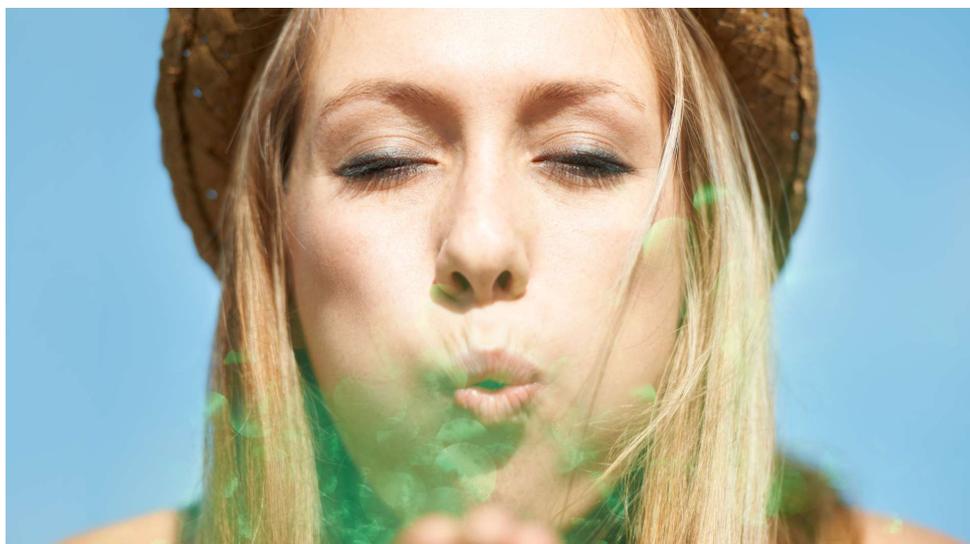
Souffle sur ta main et garde cette visualisation jusqu'à ce que tu ressentes que tout est parti.

Ensuite, souffle des petits cœurs roses vers ton cœur et remercie.

Enfin, observe comment tu te sens.

Pour réussir le lâcher-prise, il faut tout lâcher.

Si tu penses à tes enfants et aux conséquences de cet événement sur leur vie, voire même aux impacts de tes décisions sur leur vie, tu demeures en prise, et si l'on va plus loin, tu restes en prison.



Bien sûr, ça fonctionne !

Prends le temps de le faire le plus rapidement possible après que l'événement t'ait fragilisé. Si tu attends plusieurs jours, tu vas intégrer cet événement. Les émotions perturbatrices vont se développer. Cela peut te rendre irritable ou triste un moment. Tu peux même le digérer consciemment, mais inconsciemment, ton corps va garder le choc en mémoire.

Plus vite tu lâches prise, plus vite tu redeviens zen et maître de tes moyens.

Tout événement est concerné à partir du moment où il te déstabilise. Cela va de la petite piqûre de moustique qui peut gâcher ta soirée d'été à une décision gouvernementale qui va impacter ta vie.

Prends également le temps de vivre ce moment et d'aller au bout, jusqu'à que tu sentes que tu n'es plus liée à l'événement.

Cherche la leçon de cet incident. Pourquoi la vie t'aurait mis cet épisode entre les mains, qu'est-ce qu'elle veut que tu apprennes ?

Le plus important : ose t'arrêter pour faire cela. Cesser la course de ton quotidien, de tes pensées. Si tu ne te poses pas, si tu ne te « pause » pas, tu restes en prise, en tension, en contrôle.



Tu sauras que tu as lâché prise quand tu sentiras une prise de recul sur l'événement. Comme si ça ne te concernait pas.

N'as-tu jamais constaté comment c'était facile de donner des conseils à autrui, alors que pour soi c'était plus difficile ? C'est simplement parce que tu es moins impliqué dans l'histoire des autres que dans la tienne, tu as plus d'éloignement et cela te permet une vue d'ensemble donc une meilleure prise de décision, une écoute supérieure

De petit animal au sol englué dans un piège, tu deviens un aigle avec une vision panoramique de toutes les informations. Tu peux ainsi mieux voir comment te sortir de ta situation.

Tu vas également ressentir que tu n'es plus troublée par des émotions comme la peur ou la colère.

Le lâcher-prise d'un événement peut se confondre avec la maîtrise de nos décisions, de nos émotions. Mais la maîtrise de soi ne donne pas lieu à un mal-être. Si tu choisis en accord avec toi, tu n'es pas perturbée par la peur ou la culpabilité.

C'est quand ce type d'émotions arrive que tu peux savoir qu'il faut lâcher prise sur un événement.

Dans ce chapitre, nous avons vu :

- Que le lâcher-prise était en fait un lâcher de contrôle ou d'idée qu'on a de tout contrôler.
- Que le lâcher-prise n'était pas simple, car le contrôle nous rassure en renforçant l'idée que nous maîtrisons les situations ;
- Une technique toute simple de lâcher-prise



La connexion à son essence, à son âme, est un long chemin et il faut bien commencer par un bout. Pour beaucoup d'entre nous, nous avons été coupés de nos émotions, de nos ressentis par des injonctions, de performance, de FAIRE et de consommation matérielle plutôt que d'ÊTRE et de sentis.

Aveuglé, non initié, dissocié, peu importe la raison, il t'était difficile de savoir par quel morceau prendre la rencontre avec soi.

Dans ce Carnet de Métamorphose, j'ai recherché les deux outils ou actions que j'ai mis en place au début de ma quête, et qui m'ont soutenu (et m'aident toujours) dans mon quotidien pour apprendre à apprendre de moi.

C'est également ces outils j'ai utilisé avec Camille et les autres Graines de Verveine en devenir que j'accompagne.

L'écoute, car c'est grâce aux informations entrantes, que ce soit dans ton corps par tes ressentis ou par ton intérieur avec tes émotions ou ton intuition que nous pouvons en savoir plus sur qui nous sommes.

Chaque signal, chaque tressaillement à son importance.

L'écoute est un art. Et la difficulté de l'écoute est de ralentir.

L'écoute est un formidable outil qui contribuera à découvrir qui tu es, mais t'aidera aussi dans ta vie de tous les jours.

Tu vas voir comme cela va changer.

Pour pouvoir être à l'écoute, il est nécessaire de lâcher prise.

Pour cela, rappelle-toi que l'événement est neutre, seule compte ta manière de l'appréhender. C'est ta façon de réagir qui va faire ton bonheur ou tes difficultés.

Peu importe d'où vient ta approche de réaction, concentre-toi sur ici et maintenant et lâche prise sur l'événement qui te déstabilise.



Je sais ce que tu voudrais.
Tu aimerais que quelqu'un te dise qui tu es !
Comme ci, comme ça.
Tu fonctionnes comme cela, tu as telle qualité, tel défaut.

Ce serait tellement facile.
C'est pour cela que tu fais des petits tests ludiques de personnalité. Quel animal êtes-vous ? Quel est votre caractère en 5 mots, Etc.

Nous l'avons tous fait. Rappelle-toi ces tests :
Si tu étais un pays
Si tu étais un animal
Si tu étais un plat
etc.

C'était le début. Et en fait, c'est très imagé pour nous aider à comprendre.

Si tu vas plus loin que ces petits exercices, tu vas trouver des techniques ou tests de comportement qui vont servir à te connaître.

Ce sont de bons outils, mais je t'invite à bien établir la différence entre avoir des repères et être mis dans une case.
Ces techniques doivent te soutenir, construire tes fondations.

Aimerais-tu vraiment qu'une personne te dise qui tu es dans ton entièreté ?

Dans ce cas, où serait ton jardin secret ?
Et où serait ta liberté de choix ? De changement ?

Je te suggère d'abord de compter sur ta connaissance de toi et de te faire aider chaque fois que ça coïncide ou quand tu souhaites une confirmation.

Donc c'est à toi de réaliser ce travail, petit à petit...
Tu as commencé sans le savoir avec les mini tests ludiques quand tu étais enfant.

Si tu vas voir un thérapeute, il va t'accompagner, t'orienter, mais en aucun cas il n'accomplira à ta place.
Toi seul peux aller totalement, pleinement à la rencontre de toi.

À toi de jouer maintenant ! Je dis bien jouer, car il ne s'agit pas de trop se prendre au sérieux, mais bien de faire ce travail dans la bonne humeur.
La paix et la joie sont sur la route...



Et Camille ?

Elle continue son chemin d'exploration de soi. Elle a intégré un groupe d'historiens du Moyen-Âge. Elle a commencé la méditation et projette un périple en Inde.

Elle s'est reconnectée à son corps et ressent maintenant mieux les sensations qui la parcourent.

Elle apprivoise son intuition. Elle ne lui fait pas encore totalement confiance, mais ça vient petit à petit.

Et surtout, elle ne se sent plus seule. Tout n'est pas gagné, elle a aussi des défis à dépasser comme justement partir en solitaire en voyage, mais elle a retrouvé une spontanéité qu'elle n'avait plus depuis un moment et la confiance en elle se solidifie jour après jour.

Elle rayonne et transmet de la joie



Merci d'avoir lu ce Carnet de Métamorphose

Graines de Verveine est une toute jeune création.

Toute mon expérience, tous mes enseignements, toutes mes erreurs, toutes mes réussites, que je peux t'apporter vont arriver par petites gouttes, comme des cycles naturels afin de t'inspirer et de t'accompagner pour retrouver ton essence, ta souveraineté, ta force et tout ce qui bouillonne à l'intérieur dans l'intention d'être enfin toi même, différente, unique, libre, et de l'exprimer avec puissance.

Grâce à aux Graines Messagères (inscription sur <http://www.grainesdeverveine.com/>), tu seras informée des nouveaux articles ou vidéos, tu recevras des messages inspirants et des offres sur les coachings, ateliers et formations.

Je te souhaite un bon cheminement sur la route des graines en éveil

