

Points de bascule

Les événements qui chavirent une vie



**23 auteurs vous racontent
un point tournant de leur vie**

TOME 2

Ouvrage collectif
Développement personnel

Les Productions Alchymed Inc.



FAITES CIRCULER CE LIVRE

IL POURRAIT TRANSFORMER LA VIE DE LA PERSONNE

QUI LE RECEVRA... OFFREZ-LE EN CADEAU. PARLEZ-EN.

MERCI DE PARTAGER !

Ce livre électronique vous est offert gracieusement par www.alchymed.com et www.ConversationPapillon.com les sites francophones de référence en développement personnel, santé et mieux-être. **Ce livre est aussi le prolongement du Télésommet du développement personnel et du mieux-être :** <http://www.sommet2013.alchymed.com>

Merci à tous les auteurs qui ont participé à la concrétisation de ce projet unificateur. Merci à vous tous qui en serez le prolongement en le faisant circuler et en l'offrant au plus grand nombre de gens possible.

Que la lumière brille en vous et autour de vous !

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX

[HTTP://FACEBOOK.COM/ALCHYMED](http://FACEBOOK.COM/ALCHYMED)

[HTTP://YOUTUBE.COM/ALCHYMED](http://YOUTUBE.COM/ALCHYMED)

[HTTP://TWITTER.COM/ALCHYMED](http://TWITTER.COM/ALCHYMED)

Les textes apparaissant dans les eBooks «Points de bascule» tome 1 et 2 sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs. Les Productions Alchymed Inc., ses sites associés ou affiliés, ses dirigeants et/ou toute personne associée à cette ouvrage, ne font aucune promesse ou déclaration, n'offrent aucune garantie, ne posent aucun diagnostic, ni ne traitent aucun problème de santé particulier. Tout traitement médical et son suivi restent sous votre entière responsabilité. Chaque individu est entièrement et totalement libre d'agir selon sa volonté et sa conscience.



Le Sommet de votre développement personnel

Il est fréquent de devoir affronter certaines difficultés qui surgissent soudainement dans notre vie, voire même des obstacles majeurs. Il est tout aussi fréquent de vouloir provoquer le changement, de souhaiter une vie différente, meilleure et qui correspond davantage à nos besoins et à nos aspirations.

Il arrive aussi que nous sentions au plus profond de nous que nous ne sommes pas au bon endroit, mais nous ne savons pas comment faire pour dévier de cette route sur laquelle nous nous sommes engagées.

Parfois, la bascule nous est imposée, parfois elle est provoquée volontairement. D'une façon ou d'une autre, ces changements de vie demandent des ressources supplémentaires et exigent souvent de réveiller des forces qui nous étaient encore inconnues.

L'objectif de ce livre est de vous présenter des témoignages éloquentes de personnes qui ont été confrontées à des bouleversements majeurs dans leur vie. De mettre à votre disposition diverses solutions, diverses avenues qui pourraient vous aider à amorcer plus facilement et plus harmonieusement ces transformations qui surviennent dans votre vie.

Aucune approche n'est parfaite. J'en conviens. En mettant ce projet en place, mon intention n'était pas de privilégier une approche ou une technique en particulier, ou encore un thérapeute ou un coach plutôt qu'un autre. Non. Loin de là.

J'ai souhaité vous offrir un jardin de solutions dans lequel vous pourriez choisir les semences qui pour vous, porteront fruit.

Certains témoignages vous motiveront plus que d'autres, certaines situations vous inspireront davantage, car elles réveilleront quelque chose qui sommeille déjà en vous.

Partez à l'exploration de ce qui vous convient, de ce qui vous interpelle et laissez le reste suivre son chemin. Aucune approche n'est complète en soit, mais toutes peuvent être complémentaires. Explorez. Expérimentez. Vous avez le pouvoir de choisir ce qui est le meilleur pour vous. Vous êtes le seul maître de votre vie. À vous d'accueillir ce qui correspond le mieux à vos besoins actuels.

Mon souhait est que ce livre ouvre un espace de liberté et de conscience à l'intérieur de vous-même. Qu'il vous ouvre une porte qui vous permettra d'avancer joyeusement vers votre destinée. Qui fera de vous un meilleur être humain. Une personne qui fera la différence dans sa propre vie et dans celles de ceux qui l'entourent.

Vous constaterez que certains ont eu recours à une thérapie spécifique alors que d'autres, à l'inverse, ont créé leur propre programme de transformation. Que certaines personnes ont été transformées par une rencontre particulière, alors que d'autres l'ont été par une approche, par une technique, par un enseignement, par une parole prononcée au bon moment... Quelle que soit la nature du contact, tous l'ont été en partant d'abord à la rencontre d'eux-mêmes.

Je vous souhaite d'agréables rencontres et une vie lumineuse et heureuse !

Annie Laforest



Annie est éditrice Internet et rédactrice en chef des sites <http://alchymed.com>, <http://conversationpapillon.com>, www.coopedition.com ainsi que d'autres sites et services dans le domaine du développement personnel et professionnel. Passionnée depuis toujours par l'être humain et les communications, elle réunit des auteurs, formateurs, coaches et conférenciers afin qu'ils partagent leurs connaissances et leur savoir avec le plus grand nombre de gens possible. Elle est l'instigatrice du Grand Télésommet du Développement Personnel.

Table des matières



La petite histoire d'un grand saut dans le vide	I
Daniel Meurois	1
Quand un médecin se libère des dogmes	5
DR Christian Tal Schaller	5
Comment une maladie m'a remis sur mon chemin de vie	9
Jean-Charles Chabot	9
Le jour où je me suis réveillée	15
Louisane Venne Landry	15
Vous avez dit plan de carrière ?	21
Michel Poulaert	21
De la lourdeur à la joie	31
Gisèle Bourgoïn	31
L'arroseur arrosé	36
Sylvain Bélanger	36
Un phénomène incroyable de synchronicités	39

Lise Côté	39
Sortir du triangle dramatique	46
Jade Chabot	46
S'ouvrir à une nouvelle dimension de nous-mêmes	49
Marc Vallée	49
Quand Dieu frappe en plein visage	53
Lee Carroll	53
Tremblement de temps	56
Jean-Marie Muller	56
La prière sauvage	61
Johanne Razanamahay - Schaller	61
Revivre!	65
Guy Corneau	65
Le pouvoir du moment présent	70
Pascal Hastir	70
La sceptique a été confondue	76
Diane Buteau	76
Pourquoi moi?	80
Eric Pearl	80
Tout un changement d'attitude	87
Lucie Bernier	87
Cette blessure qui changea tout	90
Véronique Marquier-Dumont	90
Lorsqu'on se croit dépourvu de ressources	94

Nathalie Augot	94
Sauter sans filet	100
Annie Létourneau	100
Avoir la certitude de réussir	104
Nathalie Hamelin	104
Écoute ton corps ton meilleur conseiller	110
Lise Bourbeau	110

Ce livre numérique est l'initiative des Productions Alchymed Inc. Les textes apparaissant dans les eBooks «Points de bascule» tome 1 et 2 sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs. Les Productions Alchymed Inc., ses sites associés ou affiliés, ses dirigeants et/ou toute personne associée à cette ouvrage, ne font aucune promesse ou déclaration, n'offrent aucune garantie, ne posent aucun diagnostic, ni ne traitent aucun problème de santé particulier. Tout traitement médical et son suivi restent sous votre entière responsabilité. Chaque individu est entièrement et totalement libre d'agir selon sa volonté et sa conscience.

La petite histoire d'un grand saut dans le vide

Suivre une sorte de chemin intérieur

DANIEL MEUROIS



« La confiance est l'aliment de l'âme. »

Je me suis très souvent exprimé sur l'évènement qui a été le tournant décisif de toute ma vie. Je veux parler ici, bien sûr, de ma première expérience de sortie hors du corps alors que j'étais encore dans la très jeune vingtaine, un évènement qui a initialisé les milliers de voyages astraux que j'ai faits par la suite ainsi que l'ensemble de mes livres.

Il y a cependant eu un autre moment dans mon parcours qui a été, d'une certaine façon, tout aussi décisif et significatif puisque c'est à partir de lui que j'ai pu me consacrer intégralement au travail de témoignage et d'enseignement qui a été le mien jusqu'à présent.

Ce moment a été celui du choix et c'est la toute première fois que j'en parle publiquement.

Nous étions alors en 1982... Mes deux premiers livres venaient de connaître un succès inespéré. Le petit pécule que cela m'avait procuré m'avait juste permis de faire l'acquisition d'une minuscule maison en ruines dans le sud-ouest de la France. Celle-ci se trouvait au cœur du Périgord, parmi les broussailles. Portes et fenêtres brisées, sol en terre battue, ni eau ni électricité...

La restaurer et y vivre ? Cela aurait été comme entrer dans un rêve. Un rêve qui correspondait cependant à un conseil émis par les Présences de l'Invisible qui me guidaient déjà.

« Faites votre possible pour aller dans cette direction... mais sachez nous ne pouvons rien vous garantir... »

Celle qui était alors mon épouse était évidemment concernée. Devant la force de mes convictions, elle a accordé foi à ce que je transmettais...

Mais comment faire pour amorcer un tel mouvement lorsqu'on entame une carrière de professeur et qu'on habite l'extrême nord de la France ? Demander une mutation au sein de l'Éducation Nationale ? Peine perdue quand on n'est pas titularisé ! "Descendre vers le sud" est un cadeau que l'on ne reçoit éventuellement qu'en fin de carrière. Alors que faire ? Rien d'autre que sauter dans le vide !

La décision fut rapidement prise.

C'était la fin de l'hiver 84... Je me vois encore rédiger ma lettre de démission de l'Éducation Nationale, sans être capable de fournir un motif précis et animé par un feu impossible à décrire, à partager.

Je ne savais qu'une chose : Il fallait descendre vers le sud-ouest pour suivre une sorte de chemin intérieur qui menait... je ne savais trop où... mais plus près du cœur, de toute façon.

Comment trouver un moyen de subsistance une fois sur place ? Le point d'interrogation était total. Les incertitudes de l'écriture ne permettaient aucunement d'envisager en vivre. Pour la famille et les proches, le geste posé tenait évidemment de l'inconscience et de l'utopie... Bref, c'était du délire !

Il m'est encore difficile de décrire aujourd'hui le souffle qui a alors commencé à m'habiter très concrètement. C'était ce genre de souffle de confiance absolue, de volonté et d'audace qui crie qu'il y a "quelque chose au dedans de soi, devant soi et au-dessus de soi" qui vaut que tous les risques soient pris.

La lettre de démission a donc été postée. Pas de regrets, pas d'angoisse mais, au contraire, en plein inconnu, une étrange sensation de libération...

Deux ou trois semaines se sont écoulées ainsi, comme entre parenthèses, parmi les interrogations des proches... Et puis... l'Incroyable est arrivé.

Un coup de fil de mon éditeur...

« Que dirais-tu de prendre la tête de la Maison d'Édition ? Je suis sans doute le plus petit éditeur de Paris mais je n'y suffis plus et j'ai par ailleurs mon propre travail en dehors de ce contexte. »

« Mais nous partons pour le Périgord... en pleine nature... »

« Et alors ? Cela ne change rien... »

En quelques secondes tout s'est éclairé...

Le oui décisif est aussitôt sorti de mes lèvres. Le saut dans le vide amorcé quasiment aveuglément venait soudain de prendre tout son sens.

Le signe était limpide et sa leçon stupéfiante : Savoir faire totalement confiance en ce qui nous habite afin que l'horizon puisse enfin s'ouvrir.

Ce jour-là, j'ai compris que lorsque le ressenti du cœur se mêle à l'audace et à la détermination, la Force de Vie nous tire en avant et nous ne risquons pas de passer à côté de notre destination.

Il y a des moments, dans une existence, où la foi en soi et en "ce" qui nous appelle fait en sorte que le fil de funambule sur lequel nous avons eu le courage de faire quelques pas se transforme en passerelle puis en pont.

La confiance est l'aliment de l'âme. Jamais il ne faudrait négliger sa puissance car elle est toujours à la base de ce qui peut nous arriver de meilleur.

Dans les deux mois qui suivirent ma démission de l'Éducation Nationale puis la surprise d'un travail proposé dans le monde de l'Édition, une bien surprenante lettre m'est parvenue. Elle ne tenait aucun compte de la mienne...

« Monsieur, par la présente, nous nous vous informons de votre mutation sur un poste de professeur, en Dordogne, dans le Périgord... »

Je me souviens encore de mon éclat de rire. La vie voulait donc tester jusqu'au bout ma détermination !

Entre la sécurité et l'aventure pour le moins hasardeuse d'un chemin d'âme, il fallait trancher définitivement. Cela fut aussitôt fait... et c'est avec bonheur que j'en témoigne aujourd'hui.



**L'auteur
Daniel Meurois**

Auteur de 33 livres, Daniel Meurois est un écrivain de renommée mondiale qui, depuis plus de 30 ans, explore le domaine de l'expansion de la conscience. Il est réputé pour ses ouvrages qui sont des témoignages vécus abordant, entre autre, la multidimensionnalité des mondes, la structure énergétique du corps humain et la conception hologrammique de l'univers. Ses ouvrages consacrés aux enseignements cachés du Christ et aux Esséniens, lui donnent également une incontestable notoriété.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site internet: www.danielmeurois.com

<http://alchymed.com/auteurs/daniel-meurois/>

Quand un médecin se libère des dogmes

Et qu'il découvre la médecine holistique et le chamanisme, des voies royales vers la santé et la conscience

DR CHRISTIAN TAL SCHALLER



*« Le corps humain dispose d'une intelligence des millions de fois supérieure
à l'intelligence des savants. »*

J'ai fait mes études de médecine à Genève puis, après une année d'hôpital, je me suis installé comme médecin généraliste. Je prenais soin au mieux de mes patients et leur prescrivais fréquemment, à leur demande, du Valium, cette benzodiazépine ancêtre du Prozac actuel que l'industrie pharmaceutique présentait comme la « pilule du bonheur » qui efface vos problèmes et vous plonge dans une douce euphorie chimique... remboursée par les assurances-maladie !

Des millions de gens, dans les pays Occidentaux, bercés par la publicité des multinationales, adoraient cette substance capable de calmer leur anxiété et de leur ouvrir les portes du paradis d'un bien-être dans lequel on pouvait entrer sans devoir changer ses habitudes de vies... on ne savait pas encore à cette époque que cette catégorie de médicaments constituait l'une des causes principales de ces maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer qui frappe de plus en plus de personnes âgées dans les pays du nord de la planète.

Un jour, en apprenant que les premiers homéopathes avaient expérimenté sur eux-mêmes toutes sortes de substances pour en connaître les effets, je me suis dit que je devrais prendre du Valium pendant quelques jours pour voir son effet sur mon propre corps.

Mal m'en a pris...je ne savais pas que ma vie allait basculer pour toujours ! Après trois de Valium, j'étais vraiment malade. Je voyais double, je souffrais de vertiges et de troubles digestifs, je n'arrivais plus à trouver le sommeil et je me sentais vraiment très mal dans ma peau.

Une sorte d'éclair traversa ma conscience, une sorte d' « Eureka » qui me dit : « Et si tous les médicaments chimiques n'étaient que des leurres, des moyens illusoire d'aller mieux alors qu'ils ne font qu'aggraver la cause première de toutes les maladies, à savoir l'intoxication du corps ? »

Ce fut un véritable choc, une révélation ! Toutes les idées reçues pendant mes années d'études s'effondraient brutalement devant cette évidence : les médicaments chimiques qui doivent combattre les maladies sont la cause d'innombrables maladies ! Au lieu de guérir, les produits issus des laboratoires pharmaceutiques intoxiquent l'organisme et font le lit de maux toujours plus graves. Les habitants des pays occidentaux sont plongés dans cette spirale infernale : plus ils sont empoisonnés par des aliments et un mode de vie antinaturel, toxique, plus ils consomment de médicaments chimiques qui ne font qu'aggraver la situation. Seule bénéficiaire de cette dramatique intoxication des populations, l'industrie pharmaceutique se frotte les mains; plus les gens sont malades, plus les marchands s'enrichissent...

Découvrir que la médecine que j'avais apprise en faculté consistait à soigner des gens malades en les rendant toujours plus malades me poussa vers les médecines naturelles, dont le premier principe est « Primum non nocere » (d'abord ne pas nuire). Toutes ont pour but de soutenir le corps dans son travail d'autoguérison sans l'empoisonner en

toute inconscience. J'ai donc appris l'homéopathie, l'acupuncture, les diététiques naturelles, les médecines énergétiques et les diverses psychothérapies qui cherchent toutes à agir en respectant les lois naturelles de la vie. Toutes ces approches font partie de la médecine holistique, qui s'occupe de l'être humain dans sa totalité physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. J'ai constaté, en quarante ans de recherches passionnées sur tout ce qui concerne la guérison, que celle-ci n'est possible que par une approche globale, holistique.

Si, par exemple, on ne soigne que le corps physique, on obtient des rémissions, un meilleur confort dans la souffrance ou l'invalidité, mais aucune guérison complète et de longue durée.

La perte d'une relation consciente avec le corps spirituel (l'âme), associée à des pensées limitées, forgées par les moules du conformisme, des émotions qui ne s'extériorisent pas, un stress permanent qui bloque les fonctions d'élimination, trop de sédentarité, d'aliments déséquilibrés, d'excitants artificiels, de vaccins et de produits chimiques de toutes sortes, tout cela provoque l'accumulation, dans les cellules et espaces intercellulaires, de toxines que le système immunitaire et les organes émonctoires n'arrivent plus à évacuer. De plus, au niveau psychologique, les troubles dont nous souffrons correspondent à de véritables « appels au secours » envoyés par les Sous-Personnalités Psycho-Actives (ou SPPA) qui, dans notre inconscient, réclament notre attention. La maladie survient alors. Elle n'est pas une tuile qui nous tombe dessus par pure malchance mais un mécanisme de dépollution rapide conçu pour permettre le retour à la santé.

Le corps humain dispose d'une intelligence des millions de fois supérieure à l'intelligence des savants. Si le corps choisit la maladie, ce n'est pas parce qu'il devient soudain un faux frère, un traître qui nous veut du mal. Bien au contraire, car la maladie est une étape de désintoxication et un appel au changement. Les malades qui se sont guéris de maladies graves ont compris que la guérison est toujours le fruit d'un travail naturel du corps qui sait comment se dépolluer et se régénérer quand on ne contrecarre pas ses efforts.

Pour moi, un malade n'est vraiment guéri que lorsqu'il a appris à gérer lui-même sa santé globale. Avoir un corps en bonne santé sans savoir gérer harmonieusement ses émotions, ses pensées et sa vie spirituelle n'a pas de sens. La santé doit concerner tous les plans de l'être, sinon elle reste une symphonie inachevée, un rêve qui flotte dans les limbes et ne parvient pas à se concrétiser.

J'ai aussi découvert le chamanisme, voie royale vers une spiritualité faite d'expériences personnelles des mondes non matériels plutôt que de croyances intellectuelles.

Avec mon épouse Johanne Razanamahay, nous enseignons le « chamanisme sauvage », libéré des traditions, pour éviter les voies dogmatiques, immobilisées dans des systèmes de pensée conformistes. Nous montrons comment accéder au chamanisme universel, celui qui donne à tous les outils pour devenir indépendant et conscient. En utilisant le voyage chamanique comme outil d'exploration du passé, je montre aussi comment aller libérer les personnages qui sont restés bloqués dans des émotions figées, que cela soit dans cette vie ou dans des vies antérieures. J'ai nommé cela la psychothérapie spirituelle.

À mon sens, la médecine holistique et le chamanisme sont à la fois les traditions les plus anciennes de l'humanité, mais aussi les voies d'un futur délivré des peurs et de l'ignorance du passé. Il est temps de sortir de l'hypnose collective, de la dictature des grands mensonges, pour nous éveiller et participer avec joie et enthousiasme à la naissance d'une humanité consciente !



L'auteur
Christian Tal Schaller

Le docteur Christian Tal SCHALLER est un médecin suisse qui enseigne depuis 40 ans que « La santé, ça s'apprend ! ». Pour lui, grâce à la médecine holistique et au chamanisme, chacun peut devenir l'artisan d'une vie heureuse, épanouie et consciente. Auteur de plus de 60 livres consacrés à la santé sur tous les plans de l'être, le docteur SCHALLER parcourt le monde avec son épouse, Johanne RAZANAMAHAY-SCHALLER pour donner à tous les outils de l'indépendance et du bonheur.

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

Site internet: www.santeglobale.info

Comment une maladie m'a remis sur mon chemin de vie

Lorsque l'hypnose spirituelle est entrée dans ma vie

JEAN-CHARLES CHABOT



« Qu'est-ce que je fais de ma vie maintenant ? »

C'était la veille du jour de l'an chinois à Beijing en janvier 2009 et la vie était belle. Cela faisait déjà presque 5 ans que je vivais en Chine. Même si j'explorais l'hypnose spirituelle de régression depuis environ 2008, je consacrais la plupart de mon temps à mon travail de « corporate trainer », un formateur organisationnel spécialisé dans le développement personnel. Ma maîtrise en éducation m'avait permis d'être recruté par une grande compagnie de consultation et ma carrière montait en flèche. On m'avait confié la création, de toutes pièces, d'un programme de développement personnel pour les cadres intermédiaires et les employés du plus gros hôpital occidental de Beijing, le United Family Hospital. J'avais baptisé cette initiative The Human Excellence Program. Je créais et donnais, à Beijing et à Shanghai, des cours sur la communication, la présentation de groupe, l'intelligence émotionnelle, la gestion efficace de meetings et la confiance en soi. (1)

En ce 24 janvier 2009, j'étais, comme on dit, « on top of the world » : un job qui me passionnait, des voyages d'affaires, un petit appart classe dans un beau quartier de Beijing et, en plus, une nouvelle copine. Oui, elle était belle la vie. Jusqu'à ce que je me rende au commissariat de police local pour ce qui aurait dû être une formalité : aller récupérer mon visa renouvelé.

Arrivé sur place, on m'informe que l'agent privé à qui j'avais confié le renouvellement de mon visa avait fait l'erreur de déposer la demande en retard, après l'expiration de mon visa. Aux yeux des autorités chinoises, je vivais illégalement en Chine depuis déjà quelques jours, une entorse aux lois qui n'est pas du tout tolérée. J'ai beau tout essayer, leur décision est sans appel : une amende de 1000\$ payable sur-le-champ, 48 heures pour quitter définitivement le pays et une interdiction de mettre les pieds en Chine jusqu'à nouvel ordre, même comme touriste. 48 heures?!

J'ai deux jours pour déraciner ma vie de rêve – quitter l'emploi que j'adorais, mon appart, mes meubles, mes amis, ma copine, bref, une vie entière que j'ai bâtie cinq années durant. Deux jours...

N'ayant plus de « chez-moi » au Canada, je dois retourner chez mes parents et rapidement faire face à la question: "Qu'est-ce que je fais de ma vie maintenant?". Même si j'avais commencé à apprendre l'hypnose et à la pratiquer un peu, je ne croyais pas qu'il me serait possible d'en vivre. L'hypnose spirituelle n'était pas connue au niveau francophone à ce moment. (Pour ceux qui ne la connaissent pas, cette méthode utilise l'hypnose pour revisiter non seulement des mémoires de vies antérieures, mais aussi l'entre-vie. L'entre-vie est un endroit où il est possible de communiquer avec des êtres de lumière et renouer, entre autres, avec notre mission de vie. Plus de détails sont disponibles sur le site web de l'IIHS.)

Après 3 mois de recherche d'emploi infructueuse et de questionnements profonds, une lumière apparaît au bout du tunnel lorsqu'une amie me présente un nouveau programme de développement organisationnel aux HEC à Montréal. Je suis tout feu tout flammes devant ce programme humaniste qui est axé, en quelque sorte, sur le développement personnel, mais pour les organisations. Ce programme me permettrait de faire des changements profonds non seulement au niveau individuel, mais aussi au plan organisationnel. Je déménage à Montréal et ma vie vient de prendre un sens nouveau!

Un sens nouveau jusqu'à ce que, à peine un ou deux mois après le début du programme, quelque chose d'étrange se produise...

"J'ai mal en dessous des genoux!" C'est la seule façon d'exprimer ce que je ressens lors d'une conversation téléphonique avec mes parents. Pour me lever, je dois m'aider de mes mains en les poussant sur la chaise. Je ne comprends pas du tout d'où viennent ces douleurs soudaines. Et plus les semaines passent, plus les douleurs s'accroissent et se répandent dans mon corps, mes articulations, mes tendons. Ma première visite chez le médecin se conclut par un diagnostic d'arthrite rhumatoïde sévère. Le médecin affirme qu'il n'y a rien à faire sauf me prescrire des médicaments pour atténuer la douleur. Deux à trois mois passent et ma condition empire chaque jour. J'ai des douleurs chroniques, des poussées de fièvre, de la difficulté à marcher, je dors peu... Je décide alors d'aller à l'hôpital Maisonneuve où j'attends 12 heures pour rencontrer un deuxième médecin qui me consacre généreusement cinq minutes de son temps pour me « confirmer » que je fais de l'arthrite rhumatoïde sévère. Il me recommande à une rhumatologue.

Trois à quatre mois plus tard, mon état continuant de se détériorer, je rencontre enfin la rhumatologue en question qui, en me regardant, m'annonce qu'en fin de compte, ce n'est pas de l'arthrite, mais de la sclérodermie. Une maladie auto-immune plutôt rare qui touche généralement les femmes. La science n'a aucun remède à offrir et j'apprends que, dans certains cas, l'espérance de vie n'est pas très encourageante. La rhumatologue tente de me reconforter en me donnant des anti-inflammatoires apparemment plus puissants, ce qui est censé m'aider à dormir la nuit. « Ô joie », me dis-je intérieurement sur un ton sarcastique. Je venais de réaliser que mon temps sur cette terre allait peut-être être plus court que prévu, mais au moins j'allais mieux dormir la nuit.

Je n'ai pas mieux dormi.

En fait, la dégringolade s'est poursuivie et j'ai dû quitter Montréal et les HEC pour retourner chez mes parents. Nous en sommes même venus à discuter avec les gens du service de réhabilitation. Ceux-ci proposaient des outils et ustensiles adaptés qui m'aideraient à manger puisque mes douleurs et faiblesses musculaires étaient telles que j'avais de la difficulté à manger et à enjamber le bain pour prendre une douche.

Je me remémore un soir où, en silence, j'ai craqué et amèrement et pleuré, me rappelant avec nostalgie qu'à peine quelques mois plus tôt, en Chine, j'avais ma vie « glamour » avec mon job de rêve et, surtout, ma santé. Et là, j'étais rendu dans une

condition où j'avais même oublié ce que c'était que de monter des marches sans douleur. C'est à ce moment que j'ai vraiment réalisé, de façon expérientielle, que lorsqu'on n'a pas un minimum de santé, tout le reste perd de son importance.

Le temps continue de filer jusqu'à ce que mon père ait l'idée d'effectuer une recherche sur le web au sujet de la sclérodémie. On découvre alors qu'il existe une association de sclérodémie et qu'un rhumatologue spécialiste de cette maladie se trouve au CHU de Sherbrooke, dans ma ville natale. Nous contactons l'association et c'est au téléphone que je rencontre Mme Lemire qui a été mon ange. Elle m'organise un rendez-vous avec le rhumatologue. Un espoir semble enfin se dessiner à l'horizon. Au moins, nous pourrions finalement avoir l'avis d'un « vrai » spécialiste.

La rencontre a lieu deux semaines plus tard. Le gentil spécialiste m'observe, tâte mon corps, ma peau, et son non verbal parle de lui-même : il n'y a pas beaucoup d'espoir. Il m'explique que, pour certaines personnes, prendre de la cortisone et du méthotrexate (chimio à petite dose) aide à soulager un peu les symptômes, mais qu'il n'y a pas de cure pour la sclérodémie. En d'autres mots, mon avenir ne semble pas des plus roses.

Au lieu d'être assommé par la nouvelle, j'ai une réaction fort différente. En effet, je me souviens d'être sorti de l'hôpital, marchant lentement en pingouin, dans une sorte d'état solennel intérieur. Je me trouvais dans l'état intérieur du « ça passe ou ça casse ». J'ai résolu sincèrement, dans mon âme, que si ces médicaments en avaient aidé d'autres, cela m'aiderait aussi. J'allais aussi utiliser, en synergie, d'autres techniques pour mettre toutes les chances de mon côté. Dès le lendemain, je fais 1) une demi-heure de méditation, 2) une heure de Qigong, 3) une heure d'autohypnose. Je m'impose donc deux heures et demie de travail personnel de façon quotidienne.

Je fais l'autohypnose en deux parties. J'écoute d'abord un MP3 spécialisé et, ensuite, je profite du deuxième segment de 30 minutes pour effectuer ce que j'appelle du freestyle. Je me souviens de m'être imaginé marcher sur la plage, car si je marchais un jour à nouveau sur une plage, ce serait parce que je serais guéri. Je m'imagine courir, monter des escaliers facilement. Je visualise même rencontrer le rhumatologue me regarder avec un air ébahi en me disant: « Wow, mais qu'est-ce que tu as fait! ». Je me baigne, chaque jour, dans un cocktail d'émotions positives, me visualisant être mieux dans toutes les sphères de ma vie. Ce qui était également intéressant, c'est qu'il émergeait spontanément à ma conscience des images de moi en train d'aider les autres à faire comme moi. Comme si mon inconscient me disait: "Quand tu seras rétabli, tu pourras en aider d'autres".

J'ai fait ces routines jour après jour et après environ deux mois de pratique, aussi incroyable que cela puisse sembler, j'avais retrouvé la quasi-totalité de mes capacités. En moins de deux mois, j'avais retrouvé la capacité de marcher normalement, de manger normalement et de fonctionner normalement. J'en étais rendu au point où je n'avais plus de douleurs et plus besoin de médicaments. On m'a par la suite invité à donner une conférence à l'association de sclérodémie pour partager mon expérience.

Un autre mois s'écoule et je vais de mieux en mieux. Je décide donc de me mettre à faire de l'hypnose spirituelle de régression en allant chez les gens, car je n'avais pas d'endroit pour accueillir des clients. Je fonctionne par don, offrant aux gens de me donner ce qu'ils désirent, selon la mesure dans laquelle la session les a aidés. Peu de temps après, je reçois un courriel où j'apprends qu'il se donne une certification en hypnose spirituelle de régression dans l'entre-vie au Colorado. Et là, mon cœur fait deux tours. Je sais que si je souhaite éventuellement faire ce travail à temps plein, je dois être certifié pour être crédible.

Je ressentais un appel profond à entreprendre cette démarche, mais ma situation financière était précaire du fait que j'avais rapporté peu d'argent de mon retour de Chine et que je ne travaillais plus depuis plusieurs mois. Il me restait à peine assez d'argent pour payer la formation et le billet d'avion. Autrement dit, au retour, je serais suffisamment démuné pour recevoir des prestations d'aide sociale. Je me trouvais donc devant un dilemme; 1) soit faire le saut, suivre mon cœur et faire confiance à la vie, ou 2) demeurer dans ma zone de confort, reprendre les études ou essayer de me trouver un autre job.

Vous savez, je ne suis pas le genre de personne qui fait beaucoup de demandes aux guides ou à l'Univers en temps normal. Mais là, je me rappelle avoir sincèrement regardé « en haut » et affirmé: « Si vous voulez que je fasse ça, s'il vous plaît, arrangez-vous pour que j'aie des clients. »

Et... ma demande m'a été accordée.

En fait, elle a été beaucoup plus qu'accordée. Depuis ce moment, le développement de ma carrière a été fulgurant. Par simple bouche-à-oreille au début, j'ai rapidement eu une liste d'attente de quelques mois à l'avance. J'offrais des sessions à Montréal, Ottawa, Québec et Sherbrooke. Tout s'est mis à couler dans ma vie : les portes

s'ouvriraient et je rencontrais des personnes-clés pour m'aider. Une tournée européenne a été organisée l'année suivante. Plus tard, en 2012, suite à une demande grandissante de thérapeutes désirant apprendre ma méthode, j'ai fondé l'Institut international d'hypnose spirituelle (IIHS) où je forme depuis 2013 des praticiens en Europe et au Québec. J'ai également cofondé Hypnodio.com, un site de MP3 de croissance personnelle et spirituelle.

Je vous avouerai d'ailleurs, avec un peu de gêne, que c'est incroyable comment tout s'est orchestré dans ma vie depuis que j'ai décidé de faire le saut et de faire confiance à la vie. Les rencontres et coïncidences se sont multipliées, comme si une magie s'opère quand on suit notre petite voix intérieure et qu'on fait confiance à l'Univers.

Voilà donc l'histoire que je désirais partager avec vous aujourd'hui, en espérant qu'elle puisse être une source d'espoir et d'encouragement pour certains, et en inspirer d'autres à oser faire le saut et suivre leur cœur dans ces moments de décisions importants.

(1) Ceux désirant visionner une vidéo souvenir de l'époque où je faisais du corporate training à Beijing peuvent cliquer ici! On y voit mon introduction d'un cours de présentation de groupe à la Banque Mondiale.



L'auteur
Jean-Charles Chabot

Jean-Charles est le fondateur de L'Institut international d'hypnose spirituelle, un institut dédié à la recherche ainsi qu'à la formation de praticiens en hypnose spirituelle. La formation en hypnose spirituelle de régression dans les vies antérieures et dans l'entre-vie est offerte aux thérapeutes au Québec et en Europe. Une nouvelle formation en hypnothérapie spirituelle intégrant des principes de physique quantique et de neurosciences est disponible dès 2014 au Québec et en Europe. Des consultations individuelles sont offertes au public avec un praticien certifié de l'équipe de l'IIHS à Montréal.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://www.vie-entre-les-vies.com/Formation.html>

Blogue : <http://jcchabot.com/>

<http://alchymed.com/auteurs/jean-charles-chabot/>

Le jour où je me suis réveillée

Apprivoiser signifie créer des liens

LOUISANE VENNE LANDRY



« Nous avons le pouvoir d'être ce que nous désirons,
de manifester ce qui est essentiel à notre cœur. »

Je venais d'apprendre que mon père n'allait vraiment pas bien. Il avait eu un diagnostic de cancer de la prostate quelques années auparavant, avait eu une opération et fait de la chimiothérapie. Les années avaient passé et puis des métastases étaient apparues. Il devait recommencer la chimiothérapie et tout cela n'était pas encourageant.

À cette époque, je ne parlais plus à mon père depuis 5 ans. Notre relation avait toujours été difficile, particulièrement depuis mon adolescence, avec beaucoup de souffrance, d'incompréhension et de retrait mutuel. J'étais en colère et ne me sentais pas en lien avec lui. Mes parents s'étaient séparés lorsque j'avais 8 ans et comme nous étions dans les premières familles au Québec à vivre le divorce dans les années '70, le mode

d'emploi afin que tout soit facile pour tous n'était pas intégré. Mon père croyant bien faire, avait décidé de se retirer, de ne pas s'imposer et de nous voir une fin de semaine sur deux.

Cette coupure avait été atroce pour moi. J'adorais mon père, j'étais en plein complexe d'Œdipe et je m'étais sentie abandonnée personnellement. De plus, comme il n'aimait plus ma mère depuis quelques années déjà, il s'était beaucoup rapproché de moi. Je crois, avec le recul, que j'ai fait une dépression à cette époque et je me suis beaucoup repliée sur moi-même.

La colère s'est manifestée plus tard, vers l'adolescence. Que de conflits, de cris et de pleurs il y a eu entre nous ! Nous avons coupé les ponts de notre relation plusieurs fois.

Et puis près de 40 ans plus tard, assise dans ma cuisine, cette nouvelle me ramenait à un grand dilemme; est-ce que j'étais capable de passer par-dessus mes blessures et ma colère pour aller vers lui dans cette période difficile? J'étais thérapeute depuis déjà 10 ans, j'accompagnais les gens vers le bien-être et l'essentiel. Je commençais à écrire mon cours Cœur Conscient, qui justement parle de l'égo, du corps de souffrance et de l'importance de dépasser ses blessures pour retrouver de la paix et de la joie. Ouf ! Que j'étais ramenée à moi-même ! De plus, comme thérapeute ayant étudié le sens des maladies, je savais pertinemment que la maladie de mon père était en partie liée à notre rupture et à la tristesse que nous portions.

Donc, cet après-midi-là, une grande bataille faisait rage à l'intérieur de moi. Je désirais plus que tout être capable de renouer avec lui, le cœur en paix et sans trop d'attente. Je voulais le faire pour lui, pour moi et aussi pour mes enfants, car je savais l'importance d'une réconciliation pour eux. Des blessures non guéries perdurent et font des ravages dans les générations qui suivent. Je répétais moi-même le conflit que mon arrière grand-mère avait eu avec son propre père...et ce, toute sa vie.

À cet instant, j'ai fait ce que je fais souvent... j'ai plongé sans trop me poser de questions. J'ai pris le téléphone et composé le numéro de mon père en faisant l'intention que ce premier contact soit le plus fluide possible, tout en m'installant dans mon cœur, autant que j'en étais capable.

Sa femme m'a répondu, très sur la défensive, en me disant : « Tu ne vas pas encore venir bouleverser ton père, il n'est pas en état. » J'ai insisté doucement, dis que je ne voulais qu'une réconciliation, que je voyais maintenant les choses différemment.

Et c'était vrai, car toutes mes années d'études sur le sens de la vie m'avaient quand même permis de comprendre que l'on crée notre réalité, que l'on répète à l'infini le cycle de nos blessures, aussi longtemps qu'un changement de conscience ne survienne. J'arrivais, à ce moment de ma vie, à croire que l'amour peut tout guérir.

Mon père m'a rappelé le lendemain en me disant qu'il n'était pas prêt à reprendre contact avec moi. Que si moi je l'étais, tant mieux pour moi, mais que lui dans son état, ne voulait pas risquer de le faire. Il préférait ne pas me parler. J'ai quand même un peu insisté et je lui ai proposé de l'appeler de temps en temps seulement pour prendre de ses nouvelles. Il a fini par accepter.

Je venais de commencer un processus d'apprivoisement qui dura plusieurs années. Je me rappelais les paroles entre le renard et Petit Prince sur le sens de l'apprivoisement. « Apprivoiser signifie créer des liens. Lorsque les liens sont faits, nous avons ensuite besoin l'un de l'autre. On ne connaît que les choses que l'on a apprivoisées. Cela demande de la patience. »

Je l'appelais aux 2-3 semaines et nous parlions 1 ou 2 minutes. Je lui demandais de ses nouvelles, il répondait brièvement et me disait : « Merci de ton appel ». Je raccrochais ensuite, le cœur à la fois brisé et en paix d'accomplir ce que je faisais.

Plusieurs mois plus tard, lors d'un de mes appels d'apprivoisement, il m'a alors demandé comment j'allais. Pour la première fois depuis notre tentative de réconciliation, il s'est intéressé à ma vie ! J'ai tout de suite compris que j'avancais... lentement, mais sûrement!

Nous avons eu une première rencontre dans l'année qui suivit. Ce fut bouleversant et beau, mais mon père restait fermé. Mes appels ont continué et l'ouverture s'est faite tout doucement.

Un an et demi après, à la période de Noël, il a manifesté le désir de voir mes enfants. Ce fut magnifique comme retrouvailles ! Autant pour lui, pour eux, que pour moi. Il ne les avait pas VUS depuis près de 7 ans. C'était de jeunes enfants à l'époque et là, il avait devant lui des adolescents. Il a beaucoup pleuré et leur a dit à quel point il les aimait. Que de larmes et de joie ! De plus, le fait que cela se passe à Noël était significatif dans le cycle de la réparation; mon père avait quitté la maison un 23 décembre.

La guérison se faisait et j'étais fière de moi et de ma persévérance. Pourtant, mon père restait relativement fermé envers moi. Deux ans après mon premier appel, lors d'un rendez-vous dans un hôpital de Montréal, il m'a demandé de le rejoindre à son hôtel. La première chose qu'il m'a dit est « Depuis combien de temps tu m'appelles? ». Je lui ai répondu « 2 ans ». Et il m'a dit « OK, on tourne la page, tu es ma fille et je t'aime ».

Il s'est levé, m'a pris par les épaules et m'a embrassé sur le front. En écrivant ces mots, je ressens encore l'immense joie de ces retrouvailles ! Enfin!!!

Par la suite, tout a changé. J'ai enfin eu avec mon père la relation que j'attendais depuis toujours. J'ai réalisé à quel point nous étions semblables, jusqu'à nos plats favoris qui étaient les mêmes. J'ai découvert un homme charmant, joyeux, fort, aimable avec une force intérieure extraordinaire. Il passait dans toutes ces étapes de la maladie avec beaucoup de courage et ne se plaignait jamais. Je l'ai accompagné plusieurs fois à l'hôpital, eu des soupers de famille magnifiques avec lui et il m'a rendu visite chez moi, malgré sa maladie et ses états de faiblesse. Que de joie!

Sa santé s'est mise à aller mieux. Il est même retourné travailler quelques heures par semaines. Puis, un jour que j'étais à l'hôpital avec lui, après son traitement de chimiothérapie, son oncologue lui a demandé de venir dans son bureau. Mon père a insisté pour que j'entre avec lui.

Et, dans ce bureau, j'ai eu un autre grand cadeau.

L'oncologue a dit à mon père : « si j'avais du champagne, je l'ouvrerais... vous êtes un cas unique, c'est un miracle, vous êtes en train de guérir ! ». Et j'étais présente pour apprendre cette nouvelle extraordinaire ! J'ai eu la chance de partager ce moment avec lui, il avait insisté pour que je sois présente. Merci la vie!

Par la suite ce ne fut que des cadeaux et de belles rencontres. Nous guérissions tous les deux lentement et sûrement. Nos cœurs s'ouvraient et nous réalisions combien nous étions précieux l'un pour l'autre. Nous savions que c'était cet amour si fort qui avait, jusqu'à un certain point, rendu notre relation si souffrante.

Il est décédé maintenant depuis plus de 2 ans. Il est mort d'une infection. Même si le cancer était sous contrôle, son corps restait affaibli par les années de maladie et de

chimiothérapie. J'ai eu l'immense privilège de cuisiner pour mon père, sans le savoir, son dernier souper de famille. Je lui ai fait son plat favori. Mes frères étaient là ainsi que mes propres enfants et nous avons eu le plus beau souper de notre vie avec lui. On s'est raconté des histoires de notre enfance, on a ri, on était enfin une vraie famille. Mon père a été touché de voir à quel point on se souvenait d'anecdotes d'enfance. Il a réalisé que nous l'avions toujours aimé, même si....

Le dernier mot qu'il m'a dit lorsque nous avons quitté ce soir-là est : « Merci ». Nous ne savions pas que c'était notre dernière rencontre, mais tout était parfait!

C'est moi, à titre de fille aînée, qui a signé le livre des morts lors des funérailles. J'étais réintégrée dans la famille et mes enfants aussi.

Une grande guérison avait eu lieu à plein de niveaux. Je sentais que je venais de vivre concrètement tous les enseignements que je donne dans Cœur Conscient! Ils étaient maintenant beaucoup plus vivants pour moi!

Un an plus tard, assise dans un restaurant, j'ai vu un homme qui lui ressemblait. J'ai pensé à lui avec beaucoup d'amour et j'ai senti très fort sa présence. Il était là avec moi ! Je me suis sentie envahie d'une grande vague d'amour inconditionnel et me suis mise à vibrer, comme dans une infusion d'amour. Ce fut un moment de grâce qui a duré presque 40 minutes où je ne faisais que vibrer et pleurer. Je venais d'avoir un cadeau inattendu et magnifique.

Je peux dire maintenant que mon père a été pour moi un Maître. Notre relation m'a permis de me dépasser et de grandir de façon exceptionnelle. Je suis depuis longtemps convaincue que nous choisissons notre vie, nos parents et les circonstances importantes de notre vie. Je crois qu'au niveau de l'âme nous choisissons nos rôles. Je suis convaincue que ma relation avec lui et la façon dont il était avec moi avait un sens, qu'il y avait une leçon à apprendre. Je sens que toute notre histoire m'a permis de grandir de façon magnifique.

Ouvrir notre cœur, pardonner totalement, aimer inconditionnellement sont des passages essentiels pour l'évolution de notre âme. Grâce à notre relation et grâce à l'amour que j'avais pour lui, j'ai pu vivre tout cela. Depuis, j'enseigne Cœur conscient, de façon beaucoup plus intégrée et vivante. Il me reste du chemin à parcourir, bien évidemment. Pourtant, j'ai maintenant le privilège d'avoir vécu la grandeur de l'amour inconditionnel, d'avoir constaté à quel point c'est puissant!

J'ai surtout compris que la balle est toujours dans notre camp, que la persévérance est payante, que la patience est précieuse et qu'il faut donner au temps le temps de faire son œuvre. Il faut faire confiance à la puissance de l'amour, surtout si notre intention à la base est la meilleure pour tous !

Depuis, je fais de l'hypnose dans les autres vies et le monde spirituel avec mes clients. J'ai eu la confirmation maintes et maintes fois de ces choix d'âmes, de ces liens et relations qui peuvent parfois paraître si difficiles, mais que ces écueils sont justement des opportunités de leçon et de grands dépassements. Notre vie à un sens. Nous l'avons choisie, à nous de l'honorer et d'en prendre les rênes et de créer réellement notre bonheur.

Je vous souhaite de vous donner cette chance de faire un pas vers quoique soit la bonne chose pour vous en ce moment... une personne chère à vos yeux, un rêve, un projet. J'ai réussi à guérir la plus grande blessure de ma vie, nous sommes tous capables de le faire !

Nous avons le pouvoir d'être ce que nous désirons, de manifester ce qui est essentiel à notre cœur. Il nous suffit de simplement plonger ! Prendre une grande inspiration, ne pas trop réfléchir, se boucher le nez, si vous le désirez....mais allez-y.... Plongez !

L'auteure
Louisane Venne Landry



Fondatrice de Quintessence Santé, formatrice et conférencière, Louisane Venne Landry détient un baccalauréat en Communication et a travaillé en Relations publiques. C'est à l'arrivée de la maternité qu'elle s'est réorientée. Et, devenue herboriste, elle a enseigné un peu partout au Québec. L'étude de la kinésiologie de reprogrammation avec Kishori Air a donné un nouveau sens à sa carrière et elle a choisi de devenir thérapeute. Elle pratique l'accompagnement à l'aide de la Kinésiologie et l'enseigne depuis plus d'une dizaine d'années. Elle pratique aussi l'hypnose thérapeutique et a étudié l'hypnose de

régression avec Dolores Cannon.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site internet : www.quintessencesante.com
<http://alchymed.com/auteurs/ecole-quintessence-sante/>

Vous avez dit plan de carrière ?

Les petits boulots et les attitudes qui façonnent le succès

MICHEL POULAERT



« Le travail fait partie des valeurs indispensables au développement de la personne »

À quarante ans passés, on est quasiment à la moitié de son parcours professionnel. Les expériences commencent à devenir nombreuses, le cercle des relations de plus important, les réseaux plus développés et parfois, lorsque les changements et les difficultés font face, la nostalgie pointe le bout de son nez et tente de nous faire croire qu' « avant, c'était quand même bien plus sympa qu'aujourd'hui ! ». Avec tous ces changements, ces restructurations et remaniements, est-ce que prendre du plaisir dans son travail est encore possible ?

Au mieux, si les conditions de départ à la retraite ne changent pas, c'est encore vingt ans qui se présentent à soi, on n'est en fait qu'à la moitié de son parcours professionnel.

On a l'impression d'avoir fait le tour, le marasme et la routine ont détrôné l'enthousiasme et la rage de vaincre qui nous animaient il y a pourtant encore quelques années.

Lorsque je réfléchis à mon cheminement professionnel, je ne peux m'empêcher d'y penser avec beaucoup de plaisir. Et pourtant, comme vous, j'ai connu mes moments de galères, de doutes, de frustrations, de déceptions, de déboires, de trahisons, d'abus de mon enthousiasme, etc., cependant, lorsque je fais une analyse de mon parcours et surtout ce que toutes ces expériences m'ont apporté, j'affirme avec conviction qu'à mi-parcours, ma carrière me procure beaucoup de satisfaction ! Cette satisfaction, elle n'est pas venue spontanément. Mon attitude et mon état d'esprit face à toutes ces expériences font toute la différence.

J'aimerais partager avec vous le fil conducteur de mon cheminement professionnel. Je ne serai pas exhaustif, ni n'entrerai dans des détails qui nous mèneraient au-delà de ce que je cherche à partager avec vous. Ne vous faites pas d'illusions, ne vous attendez pas à lire des expériences bien différentes des vôtres ou époustouflantes, rythmées de conquêtes, secrets de réussite ou de plans révolutionnaires digne des « Grands Hommes » dont nous pouvons tirer des leçons.

La plupart d'entre nous passons par les mêmes schémas : éducation scolaire, stages, projets, rêves de carrière, emplois d'étudiant, pourquoi pas une aventure humanitaire, des voyages et plusieurs petits boulots avant qu'une vraie carrière, une vocation ne commence à poindre le bout de son nez.

Depuis mon adolescence j'ai acquis les valeurs du travail, de la générosité, du don de soi, de la gratitude. Et celles-ci ont été de bons atouts !

Encore étudiant, durant l'année scolaire, je travaillais quelques heures par semaine, les mercredis après-midi (nous n'avions pas cours) et mes vacances, je les consacrais à travailler à temps plein dans une rédaction d'un hebdomadaire très populaire en Belgique, la journée et les soirées et les weekends, je combinais un autre job à la télévision. Deux univers qui font rêver n'est-ce pas ? En ce qui me concerne, j'avais conscience du privilège que j'avais : je côtoyais de grands journalistes et des vedettes de la chanson, du cinéma et de la télévision ! J'y ai fait des rencontres de grandes stars absolument merveilleuses et parfois plus décevantes (hors antenne ou en coulisses, certaines vedettes ont des attitudes épouvantables).

Après mes études, comme beaucoup de « jeunes actifs », je suis passé par divers corps de métier, par la force des choses ou des événements inattendus de la vie (on ne choisit pas toujours ce qui « nous tombe » dessus, non ?)

On teste, on expérimente, on suit des formations, on se fait tester aussi. On accepte qu'on doive commencer en « bas de l'échelle ». Et puis, bah, au fond, c'est l'ordre des choses.

Comme beaucoup, je n'ai pas été épargné par diverses crises économiques du début des années 90. J'ai dû rédiger des dizaines de lettres de motivation et me présenter à des dizaines d'entretiens où l'on conclut, parfois avec un sourire qui se veut « rassurant » et « encourageant » : « Merci pour cet entretien qui fut très intéressant » suivi de ce redouté : « On vous rappelle » ou d'un « Vous êtes trop qualifié » ou « ...pas assez » ou encore d'un « Vous êtes le candidat idéal, mais... », etc. Vous connaissez ces phrases classiques ? Vous voyez, je n'ai pas été épargné, je suis normal au fond !

C'est ensuite que s'enchainent les périodes les plus dévalorisantes : on se sent inutile, rejeté et incompetent... C'est alors que le seul euro devient vite plus important et que les choix se font de plus en plus limités : on ne peut plus aller au cinéma, on doit choisir les aliments et vêtements les moins chers, prendre plus souvent le vélo que de prendre le bus ou le métro, de toutes façons, pas question d'avoir une voiture !

Je sais ce que signifient l'abnégation et le manque. Les enfants devaient manger et nous n'avions pas assez d'argent pour nous nourrir confortablement. C'est alors qu'on accepte tout ce qui se présente à nous, toutes sortes de missions en intérim. C'est ainsi que, par exemple, le temps de quelques semaines, je me suis retrouvé monteur dans le bâtiment en journée en combinant des animations événementielles le soir. Fatigué des rudes journées dans le bâtiment, je montais ensuite sur mon vélo pour aller chercher la camionnette contenant un taureau mécanique pour amuser les employés de diverses entreprises ou événements forains dans tout le pays. On arrive alors à se faire des journées démentielles de 16 à 18 heures, six jours sur sept. Et ce qui m'a fait tenir le coup, c'est un état d'esprit résolument optimiste et positif qui nourrissaient mes sources de motivation : « ceci n'allait durer qu'un temps », « mes enfants vont pouvoir manger », « je vais pouvoir payer nos factures », etc., vous pouvez imaginer tout ce qui peut pousser à persévérer dans cette voie et aller au delà de la fatigue physique et mentale. Et puis... je vendais du plaisir avec ce taureau mécanique. Le rire des clients et leur satisfaction m'apportaient une certaine compensation.

Et puis, dans ma quête ininterrompue d'une situation plus saine, plus stable, j'ai enfin trouvé un poste de dirigeant dans une petite entreprise d'une douzaine de personnes. C'était mon premier poste à responsabilités et dans le cadre duquel je gérais non seulement la production et les hommes, mais aussi le développement commercial de cette PME en pleine expansion. C'était un vrai défi, mais surtout, j'avais l'impression de faire ce que je j'avais envie de faire : mener des hommes et développer le commerce.

Les affaires allaient bon train, mon employeur était très satisfait de mes résultats et de mes approches, et était particulièrement charmé par mon dynamisme et mon enthousiasme intarissables. Cette reconnaissance était le résultat logique de mon investissement et de mon implication au sein de l'entreprise. J'agissais comme s'il s'agissait de ma propre société. Je prenais cela très au sérieux !

Quelques années de succès m'ont donné le goût d'avancer et de m'investir de tout cœur. Jusqu'à ce que l'inévitable arriva : nouvelle crise, dépôt de bilan et puis plus rien... C'était reparti : plusieurs petits jobs ici et là et, peu de temps après, recruté dans une entreprise industrielle où, riche de mes expériences et formations, je pouvais à nouveau prendre les commandes du développement commercial et du personnel d'une autre PME. Mes objectifs étaient toujours atteints et je dépassais les résultats du directeur, qui éprouva quelque difficulté lorsque « ses » clients ne juraient que par moi...

Entre jalousie et appréhension qu'un employé ne dépasse le patron, une concurrence et un rapport de force se sont installés jusqu'à devenir malsain et insupportable. Le patron ne pouvait plus entendre la satisfaction de mes clients qui me trouvaient plus compétent que lui et surtout loyal face à mes engagements que je tenais toujours. L'atmosphère tendue et la pression psychologique irrationnelle qu'il exerçait sur moi étaient devenues tellement insoutenables que je ne pouvais en supporter davantage. Nous nous sommes quittés dans une grosse colère et un claquement de porte !

Je n'avais aucune perspective d'emploi. Je ne pouvais plus travailler dans un environnement hostile et surtout contraire à mes valeurs. C'est alors que, très rapidement, je me suis retrouvé chauffeur de taxi... Un métier que je n'aurais jamais imaginé faire. Ce n'était pas pour moi, me dis-je souvent. Et pourtant... La vie nous pousse parfois à accepter avec humilité ce qui s'offre à nous. J'étais bien loin du « plan de carrière » que je m'étais imaginé à la sortie de l'école !

Optimiste né, j'étais convaincu qu'il ne s'agirait, au pire, que de quelques mois et que j'allais trouver un autre emploi qui correspondait à mes compétences. Je continuais à poser ma candidature. Les mois se sont succédés et ma recherche d'emploi a résulté en une inexorable routine d'échecs et refus en tous genres. Une année a passé...

Égal à moi-même, j'ai tenté d'en faire une expérience positive. Ce que je réussissais bien je dois dire. J'en ai profité pour explorer de nouveaux univers professionnels dans un cadre favorable à la découverte. En effet, à cette époque, je vivais près de Rotterdam, le plus grand port du monde. Alors, pour passer le temps plus efficacement, et puisque je ne trouvais pas de boulot, j'ai décidé de suivre une formation en pédagogie afin d'ouvrir de nouvelles portes et me donner de nouvelles chances. Cela me semblait une bonne

idée : les temps d'attente étaient parfois très longs et je pouvais en profiter pour étudier et faire mes devoirs. Un bon plan donc !

J'ai terminé l'année de formation et j'étais décidé à continuer pour devenir professeur de français. C'est alors que, toujours à la recherche d'un emploi qui me convenait, j'ai répondu à une annonce pour un poste de représentant pour le marché français dans une entreprise d'import-export. Après un entretien extrêmement positif et cordial, dès le lendemain, j'ai été intégré dans l'équipe de ventes. Une nouvelle fois, je me suis donné à fond, de plein cœur.

J'ai battu tous les records de prospection ! Jamais auparavant un représentant n'avait trouvé autant de nouveaux clients. Le développement du département allait bon train. Quelques années plus tard, je devenais responsable commercial de toute l'équipe francophone. Seize ans durant j'ai travaillé avec fierté et enthousiasme pour cette multinationale que j'ai vu grandir avec admiration et beaucoup de bonheur. Toutes ces expériences ont suscité un désir de partager ma passion pour le genre humain, la gestion d'équipes, le partage de connaissances, etc. Je me suis alors lancé dans l'accompagnement et le coaching professionnel. En marge de cette activité, j'ai créé un blog et une page sur Facebook qui connaissent un succès inattendu. L'écriture est devenue une évidence. Je ne peux m'empêcher de penser à toutes ces heures passées dans les bureaux d'une rédaction où journalistes et rédacteurs en chef m'ont transmis leurs connaissances et formé à l'écriture... Bien des années auparavant. Et puis toutes ces autres activités qui me donnent aujourd'hui ce regard si particulier et varié du monde de l'entreprise, de leurs difficultés mais aussi de leurs succès. Toutes mes expériences, aussi frustrantes et incompréhensibles furent-elles, sont aujourd'hui de merveilleuses forces.

Permettez-moi de vous expliquer les raisons qui m'ont poussé à partager cela avec vous : tout d'abord parce que j'aimerais que vous réalisiez que le succès dans le domaine professionnel n'est pas une évidence ou qu'une question de savoir-faire, de charisme, de statut social, de salaire, de promotions et de notoriété. Vous l'aurez remarqué, je ne me suis pas attardé sur mes succès. Ce que je fais et qui je suis aujourd'hui est aussi, parmi tant d'autres expériences, le fruit de toutes ces expériences professionnelles et des attitudes que j'ai adoptées face à ces difficultés. Qu'en ai-je fait ?

Non, je n'ai pas toujours fait ce que je voulais. En revanche, j'avais le pouvoir de transformer ces événements en expériences positives. Je donnais un sens positif à tout ce qui m'arrivait. J'éprouve énormément de satisfaction lorsque je parle de mon parcours professionnel. C'est maintenant que j'espère rendre mon message plus

intéressant : en quoi ai-je pris du plaisir à exercer des métiers différents avant de trouver ma voie dans le commerce international depuis tant d'années?

Voici les leçons et conclusions que j'ai envie de partager avec vous, que vous soyez dirigeant, employé, étudiant ou à la recherche d'un emploi ou de votre voie :

1) Le travail fait partie des valeurs indispensables au développement de la personne. Que « Mériter son salaire » ou « Travailler, c'est la santé » soient des notions qui vous ont été inculquées ou acquises par le temps, cela importe peu pourvu que vous en soyez convaincu et que cela vous motive à donner le meilleur de vous! C'est tellement satisfaisant de savoir que tout ce que l'on peut acheter, vous ne le devez qu'à votre énergie mise dans le travail. Ce qui m'amène au point suivant.

2) Travailler rend autonome. L'autonomie est une notion qui perd de la valeur au fil des ans. Trop souvent nous remarquons autour de nous que les gens attendent des autres que les choses se fassent... par les autres. À force de penser qu'on dépend d'autrui ou des institutions qui doivent résoudre NOS problèmes à notre place, nous perdons le sens des responsabilités : c'est alors toujours la faute des autres si ça ne marche pas. Et si c'est toujours la faute des autres, nous devenons acteurs de notre vie. La conséquence de cet état d'esprit est un sentiment permanent d'insatisfaction, de colère et de paralysie face aux décisions ou aux événements qui nous touchent. Ne soyez pas des victimes de votre vie. Soyez-en les acteurs !

3) Travailler donne confiance en soi, ce n'est pas qu'une affaire de salaire ou de statut social. C'est aussi une affaire de respect de soi, d'amour-propre et de liens humains constructifs. Travailler aide au bien-être spirituel de chacun. Il est bon de constater qu'on a quelque chose d'utile à apporter.

4) L'investissement personnel est un élément indiscutable à la réussite émotionnelle. Posez-vous la question : « Si c'était mon entreprise, à quoi ressembleraient mes prises de décision ou la qualité de mon travail? ». À l'inverse, pourquoi n'en faites-vous pas plus ou mieux? Pourquoi vous contentez-vous de votre résultat ? Au fond, bien que vous apportiez votre pierre à l'édifice, il existe un lien gagnant-gagnant entre votre employeur et vous. Au même titre qu'il peut être reconnaissant pour ce que vous produisez, vous, vous pouvez l'être de faire partie de ceux en qui on met toute confiance et de représenter le succès de l'entreprise, quel que soit votre poste. Au même titre, les employés suivent de près l'investissement dont font preuve les dirigeants. Dirigeants, ne négligez pas votre rôle de « donneur d'exemple ».

5) La reconnaissance de pouvoir travailler. Ah que j'aime la gratitude ! Que la besogne vous plaise ou pas, soyez reconnaissant de pouvoir travailler : vous le faites alors que

d'autres se plaignent de ne pas trouver d'emploi. Pensez à cette citation profonde : « Je me plaignais de ne pas avoir de chaussures, jusqu'au jour où j'ai rencontré une personne qui n'avait pas de pieds ». En tant que dirigeant, n'oubliez pas de féliciter tous les succès, aussi petits soient-ils, car un grand succès n'est-il pas la somme d'une succession de petites réussites? Ne vous retranchez pas derrière l'argument : « Il est payé pour ça, pourquoi devrais-je le remercier, c'est son travail. » Certes! Cependant, tous les humains ont besoin de compliments, ne fût-ce que pour être rassurés et encouragés. La gratitude est un état d'esprit fécond ! Il vous ouvre les portes vers l'optimisme.

6) Apprenez à relativiser, prenez du recul. J'aime dire que relativiser, c'est apprendre à découvrir la relation que vous faites en visée de ce que vous allez — ou pouvez — en faire. Lorsque le parcours ne ressemble pas à ce que vous vous étiez imaginé, apprenez à donner de la valeur ou un sens à ce que vous vivez. Minimisez l'impact que peuvent avoir certains éléments de votre travail. Vous avez réussi à arriver jusque-là, continuez, la route devant vous est encore vierge! Si vous êtes dirigeant, relativiser reste l'un des éléments importants dans la réussite des rapports humains, même si, bien entendu, les obligations de résultats n'en restent pas moins importantes. Quand la structure de votre entreprise le permet, tentez de prêter plus d'attention au « résultat » plutôt qu'au « parcours ». Développez un esprit souple, vous verrez, ça soulage !

7) Respectez votre employeur. À l'inverse, si vous êtes chef d'entreprise, respectez vos employés. N'oubliez jamais que le nom qui est sur la façade est celui de l'entreprise pour laquelle vous travaillez. Avant de parler de productivité, d'efficacité, de talents, ne jamais oublier que le succès d'une entreprise est aussi un succès de ressources humaines ! Derrière tous les succès des entreprises, il y a des humains.

8) Cultivez la patience. Apprenez que chaque personne est à sa place, ou du moins qu'elle y a été mise pour des raisons spécifiques, que vous l'approuviez ou pas. Il est important de se souvenir qu'avant d'arriver dans ce beau « fauteuil de cuir », il est indispensable de commencer « en bas de l'échelle ». Ce n'est pas parce qu'on vient de telle ou telle école ou de telle ou telle entreprise que cela rend légitime un emplacement privilégié au sein de l'établissement. Appréciez le gravisement des échelons, en partant du bas, sans essayer de sauter les étapes. Appréciez le parcours qui vous mène vers une meilleure maîtrise de votre métier. Vous en sortirez plus fort, plus mature, plus performant.

9) Donnez une tournure positive à ce que vous vivez. Il est arrivé ou il pourrait vous arriver, tout comme moi, que vous ne fassiez pas toujours ce que vous avez envie de faire. L'une des raisons pour lesquelles j'ai pris du plaisir dans tous les métiers que j'ai

pu exercer avant de m'ancrer dans le commerce, est que j'en ai toujours recherché les aspects positifs. Aussi ridicules que pouvaient être ces raisons, par exemple : « J'accumule de l'expérience », « Maintenant je sais comment ça fonctionne » ou n'importe quoi d'autre, cela m'encourageait et je découvrais comme par enchantement qu'il y avait aussi des côtés positifs. N'importe quoi, pourvu que cela soit valorisant et motivant pour vous. Si vous faites cela, vous verrez, presque instantanément, que cela vous mettra dans un état d'esprit plus encourageant. Ce n'est pas toujours facile, mais prendre le temps et l'énergie voulus pour faire cet exercice est payant et en vaut la chandelle !

10) Apprenez à déléguer. Sachez reconnaître que vous avez besoin des autres. Personne ne sait tout faire! Apprenez à vous reposer sur les compétences des autres. Vous vous faciliterez la vie et vous valoriserez les talents des autres qui, eux, ont la maîtrise de cela. Osez aller au-delà de votre ego et de votre orgueil. Vous avez tout à gagner en reconnaissant qu'à plusieurs, les résultats sont toujours meilleurs. Si ce n'est pas le cas, si vous êtes convaincus que ce n'est pas vous qu'il faut remettre en question, demandez-vous si vous êtes entourés de compétences dont vous avez besoin. Attention, ne confondez pas « mauvaise personne » et « compétence au mauvais endroit »! Personne n'est mauvais. Ce sont les compétences qui peuvent être utilisées dans des endroits inappropriés. À méditer.

11) Continuez à découvrir. Tout progresse, tout évolue, même dans votre métier! Continuez à vous mettre à la page et à suivre des formations. Dans la même veine, continuez à découvrir votre activité comme si vous commenciez! Ne perdez pas cette énergie que vous aviez au tout début de votre carrière! Cela développera votre esprit créatif et critique face aux mouvements du marché.

12) Ne vous reposez pas sur vos acquis. Si c'est le cas, vous êtes déjà perdants face à la concurrence! Comme je l'exposais dans le point précédent, tout évolue, il en va de même avec votre concurrence. L'adage « on ne change pas une formule gagnante » ne fonctionne plus! N'oubliez pas que nous vivons à l'ère de l'ultra communication et de la technologie fine et évolutive. Les idées et concepts se propagent instantanément. Et ce qui était une bonne idée hier ne le sera probablement déjà plus dans deux jours...

13) Il n'y a pas qu'une seule forme de management. Si vous en doutez encore, il existe moult publications sur les divers modes de management pour des situations spécifiques. Peu importe leur nature, pourvu que vous compreniez que l'on ne dirige plus les ressources humaines d'une seule façon et que vous conceviez que, dans leurs contextes humains et techniques, des approches différentes sont indispensables! On peut dire qu'un manager est un « jongleur » de talents et d'humains, mais aussi dans ses modes

de management. Sachez reconnaître la complémentarité des Hommes qui forment la force de l'entreprise.

14) Prenez du plaisir dans ce que vous faites. Que vous pensiez que cela soit justifié ou pas, apprenez à prendre du plaisir dans ce que vous faites personnellement. Si une cohésion d'équipe est inexistante, tentez de vous concentrer sur ce que vous produisez et sur vos résultats. Au final, vous êtes responsable de vos représentations. Vous pouvez les modeler en votre faveur! Peu importe les moyens ou les idées que vous mettez en place, pourvu que vous preniez du plaisir dans ce que vous faites !

15) Sachez accueillir les occasions et les chances. Si pour beaucoup la réussite est une affaire de « chance », pour d'autres (et j'en fais partie), la chance est une affaire de compétence : celle de savoir reconnaître les portes ouvertes et les occasions qui se présentent à vous et d'en tirer avantage. Pensez-y : si vous croyez que quelqu'un a toujours de la chance, alors il s'agit très probablement de cette compétence à laquelle je fais allusion. Soyez audacieux et osez aller de l'avant et vers les autres.

16) Faites preuve d'initiative. Vous prouverez que vous êtes impliqué et que vous vous sentez concerné par la réussite de l'entreprise lorsque vous faites preuve d'initiative. Repérez les besoins, les choses à faire, l'aide aux collègues quand il le faut (ne pas faire les choses à leur place)... N'attendez pas qu'on vous demande de faire les choses. Vous avez fini avec votre travail? Il y a toujours quelque chose d'autre à faire! N'oubliez pas, la réussite d'une entreprise ou d'un projet est la somme des efforts fournis par tous les acteurs impliqués.

Cette liste est, bien entendu, loin d'être exhaustive, cependant, ce sont ces principes qui m'ont aidé à faire de chaque expérience professionnelle, tant du côté de l'employé que du dirigeant, des réussites au cœur desquelles j'ai réellement pris du plaisir. Ceux qui adhèrent à ces principes en récoltent les fruits. Quoi qu'il en soit, n'oubliez surtout pas que vous travaillez aussi pour vous. Faites les choses aussi pour vous-même et soyez sensible aux événements et actions qui animent l'entreprise dont vous faites partie.

En guise de conclusion, je rappelle que l'important, à mes yeux, est que vous reteniez que j'ai pris du plaisir et apprécié tous les postes et défis qui se sont présentés à moi. Que tout est donc avant tout une affaire d'état d'esprit et d'attitude face à ce que l'on vit. C'est moi qui crée mes représentations et interprète les expériences que je vis. Il en va de même pour vous !



L'auteur
Michel Poulaert

Michel POULAERT est ce qu'on appelle un « optimiste » contagieux. Cet homme qui vient du monde du commerce international, a connu un parcours très riche et s'est servi de toutes ses expériences comme des forces pour TOUJOURS rebondir, même dans les plus grandes difficultés... Les épreuves, il les transforme en énergie féconde et les utilise comme leviers de progression personnelle qui inspire quotidiennement des dizaines de milliers de personnes qu'il touche en entreprise, sur les réseaux sociaux et son blog, « Source

d'Optimisme ». Il est suivi par plus de 175.000 fans sur Facebook.

Convaincu que nul ne naît avec une prédisposition à l'échec, il partage son crédo avec conviction : « il est impossible de changer la direction du vent, mais nous pouvons toujours changer les voiles de position. »

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site internet : www.michelpoulaert.com

Facebook : <https://www.facebook.com/Sourcedoptimisme>

Twitter : <https://twitter.com/michelpoulaert>

Youtube : <http://www.youtube.com/user/MichelPoulaert>

De la lourdeur à la joie

Ma retraite, le début de ma nouvelle vie

CISÈLE BOURGOIN



« Quand c'est facile, Dieu sourit!

Albert Einstein

Le point de bascule que je désire partager avec vous, je le situe tout récemment, au printemps dernier, alors que j'ai officialisé ma nouvelle carrière de formatrice ÉmoTrance.* Ce changement représente pour moi le début d'une nouvelle étape de vie où la paix et la joie sont au rendez-vous.

Mon histoire débute entre 2007 et 2010, période où j'ai été confrontée à un tourbillon d'événements pénibles et stressants. Il y a d'abord eu le décès subit de mon frère de qui j'étais très proche. Par la suite, j'ai accompagné ma mère malade dans cette épreuve, puis dans sa maladie qui s'est aggravée jusqu'à son décès deux ans plus tard. J'ai été désignée liquidatrice des deux successions de ces personnes chères dans ma vie. De

plus, dans la même période, j'ai participé au règlement d'une succession complexe (27 héritiers!) d'un oncle ayant vécu aux États-Unis, succession dont j'étais la représentante de ma mère auprès d'un avocat américain, ma mère étant malade et incapable d'assumer cette fonction. Je peux vous affirmer que j'ai fait une indigestion de successions !

Toutes ces tâches ont impliqué de nombreux et fréquents déplacements dans des villes différentes au Québec et dans l'état de NY, avec des conflits familiaux à gérer en rapport avec les différentes successions. Le fardeau émotionnel était sûrement le plus lourd à porter, celui des deuils à vivre, mais aussi celui des pressions qui venaient de toutes parts. Durant cette période, je vivais en état de stress continu, tout en continuant mon travail de psychologue en pratique privée où je mettais régulièrement mes clients en garde contre les dangers d'un stress trop élevé qui dure trop longtemps !!!

La fatigue s'est accumulée et j'ai reçu en 2009 un diagnostic de cancer du sein en même temps que mon conjoint recevait un diagnostic d'un autre type de cancer. Inutile de décrire l'état de choc dans lequel nous nous retrouvions. Se sont enchaînés pour nous les opérations et les traitements requis. J'ai dû évidemment arrêter mes activités durant plusieurs mois. Je sentais que je ne pouvais continuer à vivre ainsi. Le stress et l'épuisement, tant physiques qu'émotionnels, étaient en train de me détruire.

C'est au cours de cette folle période que j'ai fait la découverte d'ÉmoTrance, une technique pour gérer et transformer les émotions. Une intuition très forte, mon 6^e sens, me disait d'aller voir ce que c'était même si je n'avais jamais entendu ou lu rien sur le sujet. Je savais que de suivre un appel aussi fort avait toujours été payant dans ma vie. C'est le genre de désir qui m'avait amenée à entreprendre des études en psychologie après un divorce, à suivre des formations sur les rêves, l'intuition, le chamanisme, à poursuivre des études transpersonnelles, ce qui à différents moments de ma vie avait donné un nouveau tournant inspirant à ma vie personnelle ou professionnelle.

Consciente que ce nouvel appel venait du plus profond de mon être, je suis allée suivre un premier atelier à New York en 2008. C'était la première fois qu'une session Émotrance était offerte en Amérique. Je suis ensuite allée au Royaume-Uni l'année suivante et en Égypte en 2010 afin de perfectionner ma formation et de travailler sur moi-même.

ÉmoTrance s'est avéré être ce dont j'avais le plus grand besoin à cette période précise de ma vie, soit apprendre à gérer le stress, les peurs, les deuils, les conflits, la maladie...

Avec cet outil, j'ai constaté que cela se faisait rapidement, en douceur et surtout avec une efficacité déconcertante! C'est d'ailleurs ce que j'ai toujours recherché dans ma pratique : des outils concrets qui fonctionnent et qui sont faciles à maîtriser pour le commun des mortels. J'adore la citation d'Einstein qui dit « Quand c'est facile, Dieu sourit! ».

ÉmoTrance m'a donc permis de gérer le tourbillon émotionnel dans lequel je me débattais, à sortir de l'état de stress permanent, à apprivoiser la maladie, à guérir mon corps énergétique pour ensuite pouvoir mieux guérir mon corps physique, et tout cela à l'aide d'exercices simples et faciles à apprendre. En devenant plus calme mes idées devenaient plus claires et les solutions se présentaient d'elles-mêmes les unes après les autres. Je devenais à la fois plus sereine et plus heureuse.

J'ai commencé à animer mes premiers ateliers ÉmoTrance et à enseigner la technique à quelques-uns de mes clients en psychothérapie. Je constatais des résultats extraordinaires pour diminuer rapidement l'anxiété, transformer les émotions de colère et de tristesse en sentiments de paix et de joie, et amener un état de bien-être profond chez les personnes. Suite aux résultats que je constatais dans ma vie personnelle et dans ma vie professionnelle, j'ai eu le goût de partager ce nouvel outil fantastique.

De plus en plus, le désir d'enseigner la technique et de former des praticiens m'habitait. Un obstacle majeur se présentait : rien de disponible n'existait en français, aucun cahier d'explication, aucun livre, aucun écrit sur le web. Je partais à zéro. La tâche m'apparaissait énorme d'autant plus que je poursuivais toujours mon travail de psychologue. De plus, je vivais un léger malaise avec le fait que la technique n'est pas quelque chose de reconnu officiellement par l'Ordre étant donné que c'est un outil récent et que je suis la première personne à l'introduire au Québec.

Après une longue période d'hésitations, d'insécurité, de peur de plonger, j'en suis arrivée à la conclusion que je devais faire un choix de carrière si je voulais faire bouger les choses plus rapidement et rester en accord avec moi-même. En m'appuyant sur mes expériences passées, je sais que si je me fie aux messages de mon âme je fais toujours le bon choix. J'ai tellement d'exemples au long de ma vie qui me confirment cela.

En avril 2013, j'ai donc fait le grand saut en prenant ma retraite comme psychologue. Depuis les portes s'ouvrent toutes grandes pour moi. J'ai maintenant le temps et la disponibilité pour faire ce que j'ai vraiment envie de faire dans cette nouvelle étape de ma vie, soit animer des ateliers, créer de nouvelles applications, coécrire un livre en

français et faire découvrir ÉmoTrance dans toute la francophonie. C'est la nouvelle mission que je choisis.

Pendant un certain temps, j'ai cru que c'était trop tard pour moi, que j'étais trop « vieille » pour entreprendre de nouveaux défis. On entend souvent dire que la retraite c'est fait pour se reposer et profiter de la vie, mais j'ai toujours su au fond de moi que j'ai besoin de suivre mes rêves, de les réaliser en demeurant active pour me sentir vivante et joyeuse.

Aujourd'hui quand je pense à la sortie du livre, aux nouveaux ateliers à créer, aux salons auxquels je vais participer, il est certain que je vois du travail à accomplir, de l'énergie à dépenser, mais cela ne m'apparaît pas lourd. C'est stimulant, emballant! La fatigue émotionnelle que j'ai traînée durant plus de trois ans est disparue et fait maintenant place à l'enthousiasme.

Je sais que je peux apporter un plus dans la vie de nombreuses personnes. Guider, accompagner, transmettre en continuant d'apprendre moi-même c'est ma raison d'être. Mon cœur l'a toujours su et il m'entraîne dans une nouvelle forme d'enseignement qui me réjouit! Et comme à chaque nouvelle découverte dans ma vie, l'apprentissage est plus rapide, plus facile, plus joyeux. C'est dû au fait que je chemine davantage sur le chemin de mon cœur plutôt que celui de ma raison. C'est ce qui s'appelle suivre le courant de la vie et obéir à la loi de moindre résistance.

J'ai souvent déclaré à mes amies que ce que je recherchais dans la vie c'était la facilité, que j'étais « paresseuse ». Je n'ai jamais aimé le mot travail. Je comprends mieux aujourd'hui le sens de cela pour moi, d'autant plus que j'écris ce texte assise au bord de l'eau à notre camp de pêche. C'est l'après-midi, il fait soleil, le lac est calme, une famille de canards glisse lentement sur l'eau. Que la vie est belle!

** ÉmoTrance est une approche créée par Dr Silvia Hartmann au Royaume-Uni au début des années 2000.*



**L'auteure
Gisèle Bourgoin**

Forte de son expérience comme psychologue durant 27 ans, Gisèle Bourgoin se consacre aujourd'hui à faire connaître ÉmoTrance. Depuis 2008, elle anime avec passion des ateliers et offre de l'accompagnement individuel. Elle est formatrice certifiée EmoTrance par THE AMT (The Association for Meridian & Energy Therapies). Elle est la seule formatrice EmoTrance qui offre les ateliers en français.

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

<http://www.alchymed.com/auteurs/gisele-bourgoin>

L'arroseur arrosé

L'intuitif qui n'a rien vu venir

SYLVAIN BÉLANGER



« Grâce à cette séparation,
j'ai pu retrouver la partie précieuse de mon être que j'avais perdu. »

Branle-bas de combat! En relation de couple depuis 20 ans... tout s'effondre. Je reçois un appel téléphonique m'annonçant la rupture alors que je suis en voyage. Moi l'intuitif que tant de gens consultent, je n'ai rien vu venir. Le ciel me tombe sur la tête et je remets en question la justesse de cette intuition qui m'a rendu pourtant de si nombreux services. Je comprends alors que je vivais dissocié de mon être.

D'une part, l'intuitif témoin et accueillant, et d'autre part, l'humain fragile et soumis à la personne qu'il aime. Un thérapeute tend souvent à s'oublier pour servir la personne qui a besoin d'aide. Il arrive fréquemment que cette qualité devienne un défaut dans un contexte amoureux. Mes nombreux déplacements ne favorisaient pas un enracinement

solide alors que la base de mon enseignement reposait là-dessus. La vie veut-elle m'enseigner quelque chose? De plus, je n'avais jamais eu d'appartenance à un lieu physique comme si je ne reconnaissais pas d'endroit où m'arrêter.

J'étais comme une feuille volant au vent et qui s'acclimate à toutes les situations. Je me rends compte que je me suis toujours senti comme un extra-terrestre vivant sur une terre inconnue. L'intuitif constamment réceptif aux multiples inspirations intuitives mais n'ayant pas l'accueil nécessaire pour se réaliser en tant qu'humain. Des images remontent à ma conscience, ma mère me demandant de répondre à ses besoins.

Je me sens tellement petit et incapable de lui donner ce qu'elle me demande que j'ai appris à fuir dans mon imagination. Cette fuite a été positive car elle m'a permis de devenir un thérapeute intuitif et doué. Je suis devenu un expert pour comprendre les autres comme si j'avais la tâche de toujours devoir répondre parfaitement aux demandes. J'ai cependant appris à me déconnecter de mes besoins comme si j'avais le sentiment de ne pas être accueilli dans ceux-ci. Une impression de devoir toujours être là pour les autres sans tenir compte de mes besoins.

Je retombe progressivement sur mes pieds et c'est douloureux. Je comprends que ce que j'enseigne est finalement un talon d'Achille pour moi. Il me faut retrouver mes racines et nourrir l'espace sacré en moi. Je veux revenir à la base de ce que je suis réellement, à mes origines. Retrouver cet enfant qui s'est déconnecté de sa souffrance terrestre. Je lui tends la main et l'accueille avec tous ses besoins. Je suis tout petit et regarde le gigantesque monde. J'avais essayé de bâtir mon être sur la fragilité de l'enfant qui a besoin d'être aimé. Me voilà à renouer contact avec lui afin d'en prendre soin. À reconnaître ma souffrance et à l'incarner dans la matière pour la vivre et non la fuir.

Tout doucement j'héberge cette souffrance que j'avais oubliée. Je retrouve un plaisir décuplé envers la vie et un grand sourire se dessine sur mes lèvres. Le sentiment d'unité effectue son travail. Je suis en paix avec ce monde et mes pieds touchent pleinement le sol. Je découvre l'intuitif qui s'aligne sur la vie et qui prend conscience de sa valeur. L'enfant me sourit, il a retrouvé son chemin et guérit ses blessures.

Soulagé, je sais que l'intuitif n'aura plus jamais à comprendre toutes choses. Il peut regarder le ciel avec un sentiment d'immensité qui le dépasse. Il retrouve le plaisir d'être simplement humain. Je sens mon corps renaître et le plaisir de vivre dans celui-ci

se manifester. Je découvre ce merveilleux temple qu'est mon corps. Je voyage dans celui-ci pour renouer contact avec les plaisirs de la vie.

Grâce à cette séparation, j'ai pu retrouver la partie précieuse de mon être que j'avais perdu. J'ai pu également retrouver le plaisir d'avoir des racines dans un lieu qui me plaît. Doucement l'équilibre entre l'intuitif inspiré et l'humain prend forme. Le bonheur est définitivement au rendez-vous.



L'auteur
Sylvain Bélanger

Sylvain Bélanger est un maître de l'intuition : il peut évaluer la santé énergétique, psychique et transpersonnelle d'un individu en observant son champ énergétique ou aura. Sa maîtrise de l'intuition lui a permis d'acquérir une compréhension des processus de guérison. Il a donc pu développer des techniques de soin permettant d'équilibrer l'énergie vitale et la dimension psychique d'une personne. Il se révèle un guide de vie hors de l'ordinaire.

Il a suivi plusieurs formations traditionnelles auprès de chamans et de guérisseurs en Europe et en Amérique. Thérapeute depuis plus de 25 ans et enseignant depuis près de 20 ans, il a sillonné l'Europe et l'Amérique du Nord. Il accompagne avec succès des personnes malades auprès desquelles il combine l'Écoute imaginaire aux techniques énergétiques, à la déprogrammation et à la rééducation. Il propose des formations à ceux qui désirent découvrir les immenses possibilités de croissance personnelle et de guérison qu'offrent l'Écoute imaginaire et la psychoénergétique. Auteur de cinq livres sur l'Écoute imaginaire, il a également enregistré 17 CD audio.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://www.ecouteimaginaire.com>
<http://alchymed.com/auteurs/sylvain-belanger/>

Un phénomène incroyable de synchronicités

De la nuit noire à l'éveil

LISE CÔTÉ



« Osez faire le grand saut au cœur de votre Être et de votre mission! »

Il y a de ces moments phares dans un parcours terrestre qui nous placent impérativement devant des changements majeurs et nous invitent à sauter dans une mer d'inconnu. Bien que nous ayons parfois l'impression que tous les murs de notre existence sont en train de s'écrouler, ces points tournants, moments de bénédiction, sont des occasions incroyables d'expansion.

J'ai accepté de perdre tous mes repères et de faire éclater mes structures. J'ai accepté de me dépouiller de mes schémas périmés, mes insécurités, mes illusions, mes faux

semblants et mes prisons intérieures. Forte de nombreuses expériences vécues à grands coups de plongeurs dans le vide, aujourd'hui, j'ose reconnaître ma lumière et exprimer la richesse de mon potentiel. Ce choix conscient de renoncements et d'accomplissements m'a propulsée au cœur d'un grand voyage, un véritable pèlerinage de l'âme où courage, détermination, humilité et compassion furent au rendez-vous. Je souhaite que ce témoignage vous inspire et puisse catalyser votre propre mouvement créateur en vous incitant à vous déployer avec puissance, amour et sagesse dans toute votre beauté et votre unicité.

Une terre inconnue

Fille de la mer, j'étais bien loin de me douter, dans ma Gaspésie natale, de ce mandat d'incarnation et du parcours particulier qui m'attendaient. Entourée de parents présents et aimants, j'ai grandi apparemment comme tous les autres enfants de mon âge. Je rêvais alors de devenir médecin, astronome ou musicienne et de parcourir le monde. Aurais-je, un jour, l'audace de devenir astronaute et de m'élever dans le ciel?

Déjà, très tôt, ma quête d'absolu s'est manifestée alors que j'y vivais mes premières expériences transcendantes. J'étais habitée de questionnements et de tourments existentiels qui m'assaillaient au quotidien. Qui suis-je? Pourquoi suis-je ici? D'où viens-je? Autant de questions qui pullulaient dans ma tête, ignorant comment y répondre. Nulle raison extérieure ne pouvait expliquer le vide quasi constant qui résidait au tréfonds de mon cœur.

Adolescente, je pouvais basculer rapidement d'un dynamisme enthousiaste à une sorte de détresse intérieure, m'alanguissant et devenant de plus en plus morose. Durant ces jours sombres de néant, il m'arrivait de m'enfermer dans un mutisme qui inquiétait mon entourage.

D'aussi loin que je me souviens, mes nuits étaient agitées. Je me sentais si seule et différente dans la grisaille de mes nuits blanches. Ma santé s'avérait plutôt précaire malgré le fait que j'étais très sportive. Des pertes de conscience fréquentes se manifestèrent jusqu'au début de l'âge adulte; elles s'installaient subitement, à tout moment. Des secousses incontrôlables traversaient mon corps, qui semblait aux prises avec une profonde détresse. Mon corps devenait brûlant comme s'il allait se consumer. Je vivais de grands moments d'absence. Où allais-je?

Au retour, malgré un certain épuisement, je me sentais habitée d'une grande lucidité. Il m'arrivait de ressentir des présences et d'entendre des voix venues d'ailleurs. Je percevais également des couleurs autour des gens et des formes dans la nature. Tous les sons, toutes les odeurs et les sensations me semblaient amplifiés. Jeune étudiante, je percevais à l'avance ce que le professeur allait transmettre, comme si l'on me soufflait l'information par le centre de ma tête. Une acuité quelque peu déstabilisante s'installait à travers mes sens et mon esprit. Je pressentais des évènements. Mes visions se multipliaient.

« Suis-je normale? » me demandais-je dans les instants de tourments. Déjà vers l'âge de douze ans, on se questionnait sur mon état de santé mentale. À cette époque, ce que je vivais relevait de l'inconnu et soulevait en moi et chez mes proches de grands questionnements et des insécurités. Était-ce simplement les hallucinations d'une enfant plus sensible que la moyenne?

La nuit noire

Plusieurs années plus tard, je me retrouvai sur les bancs de l'université. Mon corps montrait de plus en plus de signaux d'alarme. Les pertes de conscience et les secousses devenaient chose courante. J'avais étrangement cette impression d'être habitée et en même temps paralysée. À chaque épisode, je craignais de sombrer dans la folie ou même de mourir... Parallèlement à la peur grandissante de la folie, mes résultats scolaires affichaient A+.

Durant deux années, j'ai côtoyé la mort de différentes façons, et ce, à plusieurs reprises. Y avait-il une partie inconsciente en moi qui demandait à mourir? J'ai vécu aussi l'horreur du viol qui me brisa jusqu'au plus profond de mes entrailles. J'ai cru alors que jamais plus ces jours noirs ne s'estomperaient. Tapie dans les profondeurs de ma détresse, j'étais au bord de l'abîme. Dans mon corps de femme qui portait désormais les stigmates de la violence, je rêvais silencieusement d'être un homme et d'épouser les attributs du masculin. Sans en être consciente à cette époque-là, je me coupai petit à petit de ma nature féminine sacrée. Cet enfermement allait me coûter très cher. Tous ces évènements synchrones et traumatisants voulaient-ils me signifier un quelconque message? Étais-je simplement en marge de ma route?

Un moment phare

J'entendais cette partie de moi qui m'exhortait à ne pas baisser les bras. Je n'allais pas me résigner de la sorte. Et voilà qu'un bon matin, alors que je bouquinais dans une librairie, un livre que j'avais parcouru succinctement quelques années auparavant « La vie des Maîtres » me tomba sur les pieds. J'avais cette impression que déjà, je me préparais à sortir des décombres plus forte et plus lucide. Ma vie allait-elle basculer ?

C'était le 14 février 1985. Je m'apprêtais à donner naissance à une magnifique petite fille. J'avais, la veille de cet accouchement, pressenti tout ce qui allait se passer. Je me voyais baigner dans mon sang. Je faisais des adieux déchirants aux miens. Je me préparais à mourir...

C'est dans une grande fébrilité que je me présentai, le lendemain, à la chambre des naissances. Était-ce uniquement la peur de l'accouchement? Et non, ce n'était pas uniquement la peur d'accoucher. J'étais en pleine hémorragie. Le sang giclait sur les draps blancs. Je me sentis aspirée vers le haut et je n'eus nullement la force d'y résister. J'empruntai à la vitesse de l'éclair ce tunnel de lumière, cet espace où le temps n'existe plus, me désaltérant à ce cocon apaisant qui rayonnait d'une luminosité incandescente.

Des présences reconfortantes d'une beauté indicible m'entouraient inconditionnellement. J'avais maintenant le choix de rester ou de revenir... Je me souviens d'avoir clairement entendu un retentissant : « maman! », cet appel irrésistible qui allait me ramener sur terre.

J'ai choisi alors la Vie et j'ai su à cet instant, du plus profond de mes entrailles, qu'elle ne serait plus jamais pareille. Heureuse de revenir sur Terre! Je savais irréfutablement que ma place était désormais ici-bas. Et fort heureusement, ma fille me le rappelait! Je venais de donner la vie et j'avais en même temps cette impression de me mettre au monde. Je basculais dans une autre vie, une nouvelle vie.

Faire la lumière

Suite à cette expérience ineffable aux frontières de la mort, je vécus un énorme bond évolutif. Parallèlement, j'étais consciente de la partie de moi qui recherchait la sensation d'amour infini dont j'avais été abondamment inondée. Par moments, je ressentais que mon ancrage à la terre était bancal.

C'est durant l'année qui a suivi la naissance de ma fille que je fus inexorablement guidée vers une médium, Marie-Lise Labonté. On me révéla quelque chose qui allait jeter un éclairage nouveau sur tous les phénomènes que j'expérimentais depuis mon enfance. Des propos justes, bien que troublants, sans même que je ne questionne, firent la lumière sur mon vécu et mon hyperperceptivité et sensibilité. On m'informa que j'étais une messagère des autres plans et qu'il était temps pour moi de m'ouvrir à cette voie.

Du plus profond de mon Être, je savais que cette rencontre était un autre moment phare de ma vie et que je me préparais à vivre une forte poussée d'évolution spirituelle. Je quittai ce lieu quelque peu abasourdie, mais dans un tel état de grâce. Moment d'éternité où j'embrassai toute la Vie. De nouveau, je venais de prendre contact avec les autres plans, cet espace qui me manquait tant.

Une fois passée l'euphorie des jours précédents, de nombreux doutes, jugements et questionnements me traversèrent l'esprit. Allais-je vraiment souscrire à tous ces propos transmis de l'au-delà? J'ignorais également si j'étais prête à devenir une intermédiaire entre le ciel et la terre. Tout m'apparaissait si nouveau et quelque peu invraisemblable. J'étais définitivement ébranlée dans mes fondations. La tentation était grande de me cramponner dans les zones connues de mon confort.

Je n'avais aucun modèle de référence si ce n'est, bien sûr, l'héritage judéo-chrétien dont la rectitude et les valeurs moralisatrices ne m'avaient jamais satisfaite. En tant que féministe de premier rang, j'étais subjuguée d'apprendre que je servirais de canal aux énergies de Marie. J'ai pensé à me réfugier à jamais dans le fond d'un terroir. Une telle responsabilité m'incombait... Tirillée par de multiples réminiscences de ce passé judéo-chrétien, je ne pouvais, non plus, faire fi de ma formation académique de sexologue.

La métamorphose

Comment pourrais-je m'affranchir des clichés féminins diamétralement opposés et offrant une vision bien étroite de la femme? Je me sentais étouffée entre Marie et Marie-Madeleine, la vierge et la prostituée... L'une adulée et proclamée, l'autre calomniée et rejetée. Comment arriverais-je à guérir la femme blessée en mon corps et en mon sexe? Comment arriverais-je à me réconcilier avec la part de Féminin Sacré en moi et à regagner le cœur de mon Être spirituel?

Je pressentais au tréfonds de mon cœur que je pénétrais dans une voie initiatique, le grand pèlerinage de l'âme. Mon processus de guérison prit moult formes. Je pris soin de

revisiter les moindres recoins de ma vie et de libérer les voiles. Je n'avais plus le choix de lâcher-prise sur mes peurs, mes doutes, mes résistances et sur de nombreuses inscriptions mémorielles. Dans cette odysée de transmutation et d'éveil, mon corps retrouva progressivement son ouverture et sa souplesse. Je me sentis enfin vivante! J'honorai de plus en plus la femme dans ce qu'elle a de plus beau, de plus sacré et de plus intrinsèque.

Le déclic

Puis un jour, tout comme cela peut arriver à chacun d'entre vous, le déclic se produisit! Au-delà de tout, j'acceptai finalement d'assumer pleinement la mission véritable de mon âme. Je savais désormais que je ne pouvais plus me soustraire à cet appel implacable de la Vie et de mon cœur. La poussée de mon âme se faisait on ne peut plus claire. J'avais enfin la conviction profonde de ma voie. Je consentais à laisser jaillir le meilleur de moi et à servir de canal aux énergies du Divin Féminin. Voilà qu'un phénomène incroyable de synchronicités s'installa dans ma vie comme par magie! L'Univers est bienveillant.

Aujourd'hui, je sais que ce n'est pas tant le chemin en lui-même qui est pénible, mais plutôt la souffrance qui résulte de cette dualité constante, de cette résistance à suivre notre voie. Je résistais à ma lumière et j'hésitais le plein déploiement de mon Être. Blessée dans mon ventre-sexe, je résistais aussi à l'appel incessant du Féminin Sacré en mon cœur. Comme je ne respectais pas mon mouvement intérieur profond, je me suis manifestée un ensemble d'expériences initiatiques, m'invitant à retrouver mon centre.

Malgré un parcours chaotique par moments, j'ai reçu le cadeau précieux de ma souveraineté. Tous les jours, je rends grâce à ce joyeux équilibre entre mes pouvoirs féminins sacrés et mes pouvoirs masculins sacrés. Mon âme exulte de joie!

Dans cette importante période de mutation et d'accélération vibratoire, de nombreuses personnes comme vous s'apprêtent aussi à faire le grand saut et à révéler au monde le parfum unique de leur essence. Poussée par la force de l'énergie ascendante, c'est toute l'humanité qui bascule vers une nouvelle conscience. Êtes-vous de ceux et celles qui choisissent de participer à la cocréation du Nouveau Monde? Alors, osez emprunter le chemin de votre âme, celui que vous savez déjà... Osez faire le grand saut au cœur de votre Être et de votre mission!

* Certains extraits sont tirés de *La voie sacrée de l'Initié*, Lise Côté, Ariane Éditions



**L'auteure
Lise Côté**

Messagère et initiatrice du Féminin sacré, guide spirituelle, auteure, conférencière et formatrice, Lise Côté consacre depuis près de 25 années la majeure partie de sa vie à transmettre les enseignements universels de Maître Marie par des voyages initiatiques dans de hauts lieux vibratoires de la planète, des séminaires, des ateliers, des conférences et des rassemblements. Les enseignements transmis sont libres de toute appartenance philosophique, sectaire et religieuse.

Enrichie d'une imposante formation pluridisciplinaire, Lise Côté a œuvré et innové comme sexologue, psychothérapeute et enseignante de niveau primaire à universitaire. Elle est auteure des livres *La voie sacrée de l'initié* et *Féminin Sacré actualisé*, Marie-Isis-Myriam aux Éditions Ariane. Lise Côté est aussi directrice de Ahava International, un centre qui propose un parcours initiatique sur la voie sacrée du corps-cœur-âme-esprit.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://www.ahavainternational.com>

<http://alchymed.com/auteurs/lise-cote-ahava-international>

Sortir du triangle dramatique

Ma traversée de l'océan pour aller à ma rencontre

JADE CHABOT



« Je suis sortie de mon rôle de victime
et le capitaine pirate n'avait plus de pouvoir sur moi. »

Le 18 janvier 2010 j'ai embarqué sur un bateau-école, en Équateur à destination du Chili, pour un voyage de 40 jours en haute mer dans le but d'obtenir une licence de capitaine. Ce voyage m'offrait la possibilité d'apprendre à manier les voiles et à naviguer en mer et celle de pouvoir réaliser un vieux rêve, celui de créer des voyages-vacances croissance à bord d'un voilier.

Nous étions 5 à bord d'un voilier de 50 pieds. Le capitaine Norwid (français d'Afrique du Nord), son épouse Marisol (chilienne), Mitch (Australien de 24 ans), Lisa (Canadienne de 22 ans) et moi.

Dès le 1er jour, le capitaine adopta une attitude froide, dure et intimidante. Sa façon de diriger était très militaire. Je ne m'attendais pas à cela. Je n'ai jamais eu de problème avec l'autorité comme tel alors je me suis dit que j'allais m'y habituer. Mais son ton de voix, les menaces, le rationnement d'eau, les insultes et le dénigrement quotidien, le mal de mer qui persista pendant 25 jours et le fait que je n'étais pas autorisée à exprimer mes opinions et émotions ont fait que je me noyais de plus en plus dans la nuit noire de l'âme.

Mes nuits sont devenues infernales, aux prises avec mes démons intérieurs. Je nourrissais des conversations intérieures haineuses, je complotais des scénarios de vengeance dont je ne me souvenais plus au lever. Je suppliais la Lune et les étoiles de m'éclairer, car il faisait de plus en plus sombre dans ma psyché. Puis la haine, la frustration, la colère se sont retournées contre moi. Tout me revenait comme un boomerang et je me détestais tellement que je ne voulais plus vivre avec moi-même. Je me percevais comme une fraude. Je me disais que si tous ceux qui nous dérangent sont un reflet d'un aspect de nous et bien je préférerais mourir. J'ai considéré sauter par-dessus bord, car je ne voyais pas d'issue à cette prison mentale aux confins du pacifique. J'étais bien coincée dans le rôle de la VICTIME face à ce BOURREAU de capitaine.

Quarante jours s'étaient déjà écoulés quand l'océan sembla s'unir à mon état d'être tourmenté et se déchaîna en une tempête qui nous garda confinés à l'intérieur pendant deux jours et c'est à ce moment que j'ai eu sérieusement peur de mourir. J'ai revu le fil de ma vie... j'ai pleuré ma famille, mes amis, ma communauté.

Le lendemain, le capitaine nous dit que nous n'étions qu'à mi-chemin, que le pire restait à venir et que non ce n'était pas possible de communiquer avec nos familles. C'est alors que j'ai commencé à prier Dieu et à demander pourquoi, pourquoi, pourquoi. Je ne voulais pas mourir dans cet état d'être, cet état d'esprit... toute ma vie aura été un échec, toutes ces années de croissance personnelle inutile. J'ai passé 3 jours et 3 nuits à implorer... Qui suis-je? Pourquoi suis-je ici? Qu'ai-je vraiment à apprendre de ce capitaine? Pourquoi avoir choisi d'embarquer sur ce bateau? Pourquoi avoir attiré ce pirate abusif et intransigeant? Quelle est la leçon? Le cadeau?

Puis je me suis souvenu qu'en 2006, lorsque j'ai fait la direction de l'Ouest de la Roue de Médecine Inca, à l'école Healing the Light Body, Alberto nous avait guidés dans un voyage chamanique pour ramener de l'inconscient une vie dans laquelle nous avons abusé de notre pouvoir. Je m'étais vue comme pirate. Du coup, j'ai réalisé que ce que je vivais sur ce bateau, n'est rien à comparer à ce que je lui aurais fait vivre dans cette vie

passée. J'ai pris conscience du triangle dramatique et karmique dans lequel je me retrouvais. Ce soir-là, j'ai mis le frein sur la barre et j'ai fait un rituel de libération. Je suis sortie de mon rôle de victime et le capitaine pirate n'avait plus de pouvoir sur moi. J'ai pu rire de toute la situation et avoir de la compassion pour lui. Les jours qui ont suivi, son comportement a changé ou alors c'est que je ne m'en sentais plus affectée émotionnellement. Cela m'a aussi donné la force et le courage de me choisir avec amour et respect et d'abandonner ma quête de reconnaissance.

À mon retour, avec l'écriture de mon livre j'ai pu continuer d'intégrer les énergies de compassion et honorer la pirate en moi. Je suis dans la gratitude envers toute cette expérience, car elle m'a permis de m'assumer entièrement, de mettre de la lumière sur cet aspect de mon ombre et d'honorer les besoins de mon âme.

Aujourd'hui, je suis plus directe et courageuse dans l'expression de mes besoins et de mes opinions. Je ne suis plus hantée par la peur de la mort, par cette peur du jugement de l'autre, car je suis qui je suis. Un être humain en perpétuelle évolution qui jouit de beaux moments d'illumination. Donc je me sens plus libre et plus heureuse, car mon bonheur ne repose plus sur la reconnaissance et l'amour de l'autre en sachant que tout est toujours exactement comme il se doit dans l'ordre divin des choses et ce, pour toutes les personnes concernées.



**L'auteure
Jade Chabot**

Jade a toujours eu une passion pour la médecine holistique. Maître Reiki depuis 1996, instructeur de yoga et massothérapeute elle a trouvé sa voie et exprime sa passion dans les enseignements traditionnels du chamanisme des Andes. Diplômée de l'école « Healing the Light Body » du Dr Alberto Villoldo, Jade pratique et enseigne la médecine énergétique, les rituels et cérémonies des Andes du Pérou depuis 2007. Elle offre des soins thérapeutiques pour le corps, le cœur et l'âme et guide les gens dans la conscience au Québec et à l'étranger. Elle a reçu les rites initiatiques des chamanes

du Pérou et depuis elle y accompagne des groupes en quête d'éveil spirituel et de transformation. Jade Chabot est Auteur du livre « Le cauchemar du Pacifique, un passage initiatique! » .

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://jadechabot.com>
<http://alchymed.com/auteurs/jade-chabot/>

S'ouvrir à une nouvelle dimension de nous-mêmes

L'humanité est guidée dans un vaste plan d'éveil

MARC VALLÉE



« Nous vivons au cœur d'une transition planétaire de très grande importance. »

Lancer une maison de distribution et d'édition dans le domaine de la spiritualité et du channeling en 1983, au Québec, était assez innovateur. Mais, dès le départ, j'ai reçu le soutien d'amis et du plan invisible.

Je suis tombé dans la marmite du « spirituel » il y a bien longtemps déjà, tout particulièrement avec la lecture, à l'âge de 19 ans, du livre *Le Matin des magiciens*, de Louis Pauwels et Jacques Bergier. Cet ouvrage, qui avait remporté un vif succès dans les années 60 et 70, vint totalement influencer mon parcours et donner un sens à ma vie. Il

exposait une quantité de connaissances dans les domaines de la science, de l'histoire et de la métaphysique qui ne cadraient pas avec la position officielle de la science. Entre autres, la notion « d'être conscient », puisée dans les enseignements de Gurdjieff, était mise en évidence. L'approche utilisée m'a vraiment inspiré à explorer ce grand thème de la conscience.

Un peu après la lecture de ce premier livre déterminant dans mon cheminement, j'ai découvert un autre livre qui allait appuyer un point de bascule en cours dans ma vie et qui serait à la source de la création des Éditions Ariane. Cette deuxième grande influence sur mon chemin fut la lecture des Jardins de Findhorn. Aujourd'hui, beaucoup ont entendu parler de Findhorn, cette communauté dans le nord de l'Écosse réputée pour sa collaboration avec les Devas et les Esprits de la nature et qui a vu le jour il y a cinquante ans. La collaboration impliquée ici révélait non seulement la dimension de la relation potentielle avec la nature, mais toute la notion voulant que l'humanité soit guidée dans son éveil spirituel. J'ai découvert par la suite la richesse de messages authentiques des grands êtres qui guident notre évolution planétaire.

Avec la lecture des messages de Findhorn, j'ai vécu à un certain moment une réflexion importante qui allait se révéler très motivante pour les 30 prochaines années – et qui demeure toujours aussi vraie aujourd'hui. En d'autres mots, j'ai réalisé qu'une partie du problème n'était peut-être pas tant un manque de bonté chez l'homme qu'un manque d'accès à des informations de haut niveau susceptibles de le stimuler dans son réel potentiel d'expression divine. J'ai dès lors senti l'appel à œuvrer à faciliter cet accès.

Assez rapidement, j'ai ressenti qu'Ariane n'allait pas être une simple maison d'édition dans le domaine de la croissance personnelle. En effet, je cherchais à en faire une interface entre les guides et l'humanité prête à recevoir leurs enseignements. Je n'étais pas le créateur, mais j'agissais en cocréation, dans le cadre d'un vaste mouvement planétaire en émergence. Cette prise de conscience que je faisais partie d'un ensemble, que mon travail consistait aussi à me laisser inspirer dans mon action afin qu'elle soit en phase avec quelque chose de plus grand, venait donner à ce point de bascule sa dimension essentielle.

Au début, avec très peu de moyens financiers, mais aussi après avoir approfondi l'étude des lois de la manifestation, j'entrepris de monter cette maison d'édition. Ma mère s'est alors portée garante d'un prêt bancaire de 7 000 \$ en 1983 et ma sœur Martine a consacré dix-huit années de sa vie à ce projet, ce qui a permis à Ariane Éditions d'atteindre de très hauts sommets.

Après quelques années, les principaux éléments se mirent en place. En 1988, nous organisons la venue du premier channel à Montréal. Notre salle de 233 places était remplie pour accueillir Tuieta (auteur de la première série des Conclaves). Aujourd'hui, 1 500 personnes se réunissent annuellement à Toulouse, et je me rends compte qu'avec ce 30^e anniversaire une étape se termine et une autre s'amorce. Nous vivons au cœur d'une transition planétaire de très grande importance. Nos institutions sont appelées à se transformer de façon majeure. Le temps est venu de coordonner ce mouvement d'éveil sur une nouvelle échelle et de réunir les principaux intervenants sous une forme fédératrice, et ce, non seulement dans le domaine de la spiritualité, mais aussi autour des thèmes d'une nouvelle économie et d'une autre vision de la politique.

Ariane Éditions est aujourd'hui une maison reconnue pour la qualité de ses ouvrages, sans compter qu'elle fait partie des trois maisons d'édition les plus importantes au Québec et en France par la quantité de livres vendus dans le domaine alternatif. Mais ce chemin fut certes rempli de défis à relever.

Après toutes ces années de cheminement tant professionnel que personnel, je constate aujourd'hui la grande réunion des humanités qui se prépare pour bientôt. Le peuple de la surface de la Terre se prépare à rencontrer les peuples des étoiles et de l'intraterre. Nous arrivons au cœur de tout ce qui nous est demandé, de tous ces efforts de millénaires d'évolution. Ces 30 ans d'évolution dans le monde de la spiritualité m'ont appris, comme plusieurs autres qui en prennent aussi conscience, que cette multidimensionnalité, à l'instar de tout ce qui est réel, se passe au niveau du cœur, de l'amour.

Le fait d'oser plonger dans un univers qui m'était complètement inconnu à l'époque m'a permis de vivre de grands moments de joie et de bonheur. Et je choisis encore chaque jour de poursuivre ce travail que j'ai transformé en mission de vie, car le meilleur est à venir.



**L'auteur
Marc Vallée**

Marc Vallée, cet aventurier dans le sens humain et spirituel du terme, bouscule bien des Français cartésiens-rationnels et en nourrit beaucoup d'autres par le choix de ces ouvrages ! Son hobby principal est donc devenu l'information par l'édition d'ouvrages sur la science, la conscience et la spiritualité, et la publication d'informations reçues par canalisation. Son ouverture de cœur et d'esprit se révèle dans le choix de ces ouvrages. Et s'il a choisi le nom d'Ariane pour sa maison d'édition, c'est que le labyrinthe du Minotaure symbolise le monde compliqué des hommes et sa vision matérialiste, qui n'apportent aucune issue ni aucune réponse réelle aux questions profondes de l'existence humaine ! Pour sortir de ce labyrinthe, il faut s'ouvrir à la dimension spirituelle de la vie – le fil d'Ariane. Ces 30 ans d'évolution dans le monde de la spiritualité ont appris à Marc Vallée, comme tant d'autres qui en prennent aussi conscience, que la multidimensionnalité, comme tout ce qui est réel, se passe au niveau du cœur, de l'amour.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://editions-ariane.com/>

<http://alchymed.com/auteurs/ariane/>

Marc est l'organisateur de l'événement «Émergence d'un Nouveau Monde» qui se déroule à divers moments sur divers continents :

<http://editions-ariane.com/2013/05/a-montreal-le-5-octobre-2013-30-ans-a-celebrer/#more-3309>

Quand Dieu frappe en plein visage

D'ingénieur à «channel»

LEE CARROLL



« L'endroit où vous vous trouvez sur terre et les gens avec lesquels vous travaillez sont aussi très importants : ils font partie de votre karma de groupe. »

Kryon

Après l'obtention de son diplôme en administration et en économie de la California Western University, en Californie, Lee Carroll ouvre un studio d'enregistrement à San Diego, une entreprise prospère qu'il dirigea pendant 30 ans.

C'est en 1989 que pour la première fois un médium lui parle de sa voie spirituelle. Trois ans plus tard, un deuxième médium, sans aucun lien avec le premier, lui fait la même révélation.

Et pour cause. Lee commença à établir des communications avec une entité au-delà de notre dimension physique appelée Kryeon (ou Kryon). Kryeon se présente à lui comme une entité du « service magnétique », responsable de la reconstruction de la « grille magnétique de la Terre », dont la reconstruction serait nécessaire en vue de l'évolution de l'humanité. Comme il le dit lui-même, Dieu a dû le « frapper en plein visage » pour lui prouver que son expérience spirituelle était bien réelle. Brusque changement de perspective pour un l'ingénieur cartésien et pragmatique qu'il représentait.

C'est d'abord timidement qu'il présente ses premiers écrits à la communauté métaphysique de Californie à Del Mar. La suite des choses confirma l'importance pour Lee d'accepter de s'engager dans cette nouvelle voie spirituelle qui lui a subtilement été présentée, presque imposée.

Lee et Jan Tober, sa partenaire spirituelle, ont fondé les groupes de lumière Kryeon à Del Mar en 1991. Ces rencontres sont rapidement passées de petites rencontres de salon à de vastes rassemblements. Lee Carroll présente maintenant des conférences dans le monde entier devant des foules réunissant des milliers de personnes. Depuis, des milliers de personnes se déplacent pour entendre ses messages d'amour et d'espoir.

Un évènement marquant confirma la notoriété du «channel» en 1995. Lee a été invité à présenter Kryeon aux Nations Unies (ONU) à New York devant la Société pour la Transformation et l'Illumination (Society for Enlightenment and Transformation, S.E.A.T.), un groupe reconnu par l'ONU. La réunion s'est si bien déroulée qu'il fut invité à deux autres reprises, en 1996 et en 1998, pour transmettre son message d'amour !

Lee est l'auteur d'une quinzaine de livres sur la métaphysique, incluant Les Enfants Indigo, coécrit avec Jan Tober. Il jouit aujourd'hui d'une réputation internationale exceptionnelle et d'une fidélité de son lectorat que peu d'auteurs connaissent. On compte aujourd'hui plus d'un demi-million de livres sur Kryeon et les Indigos publiés dans quinze langues (espagnol, français, allemand, chinois, hébreux, anglais, danois, italien, grec, hongrois, russe, japonais, hollandais, finnois et turc) et distribués dans le monde entier. Inévitablement, avec le temps et la quantité énorme d'informations diffusées dans le cadre ces écrits, son lectorat grandit chaque année et proviennent de partout dans le monde pour lui poser d'innombrables questions, sur tous les sujets imaginables.

Depuis plus de 20 ans, Lee Carroll et Kryeon partagent leur sagesse et leurs connaissances avec les lecteurs et les auditeurs de tous les pays du monde. Ce duo remarquable s'est donné comme mission de nous faire voyager vers nous-mêmes afin que nous retrouvions notre pouvoir individuel et la paix intérieure à même le chaos extérieur de cette remarquable période de transformation que nous vivons.



L'auteur
Lee Carroll (Kryeon)

Lee Carroll est un auteur mondialement reconnu pour ses écrits spirituels. Il partage des messages de sagesse avec une entité spirituelle qu'il canalise appelée «Kryeon». Avec plus de quinze livres publiés en anglais et traduits en vingt-quatre langues, huit visites aux Nations unies depuis 1995 et plus de 20 000 visiteurs chaque jour sur son site Internet, Lee Carroll jouit d'une réputation internationale exceptionnelle et d'une fidélité de son lectorat que peu d'auteurs connaissent. Il prononce des conférences partout dans le monde.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site officiel : <http://www.kryon.com/menuKryon/menuKryon.html>

En français : <http://editions-ariane.com/authors-details/?id=19>

Tremblement de temps

Les parfums du désespoir

JEAN-MARIE MULLER



*« J'ai laissé derrière moi ces objets qui avaient fait mon passé,
ces objets poussiéreux qui étaient devenus ma prison. »*

Mon esprit était si tourmenté, mon cœur si déchiré... après toutes ces années de développements personnel et spirituel, ma vie n'avait toujours pas changé! Tout ce que j'entreprenais était toujours voué à l'échec et ma vie était toujours aussi chaotique. Je ne comprenais plus ce qui m'arrivait, je doutais sur le bienfondé de toutes ces démarches, je n'étais plus qu'un monceau de colère, de frustrations et mes envies de mourir m'assaillaient de plus en plus.

Depuis l'âge de 18 ans, qu'est-ce que je n'avais pas déjà exploré dans le domaine du développement personnel? J'avais suivi des formations en énergie universelle durant 4 ans, des cours sur les huiles saintes, de multiples séminaires de channelling, sur

l'utilisation des cristaux, sur la médecine holistique, j'avais même eu l'audace de partir en Inde après avoir fait un rêve, pour y recevoir une initiation. Un voyage épique riche en rebondissements et intense en expériences comme des vies de chamanes, d'enseignements et guérisseurs qui me sont revenus en mémoire. Pourtant mon couple était tout de même en perdition, aucun de mes projets ne se réalisait vraiment et je ne me sentais pas vraiment plus heureux dans ma vie. Je commençais à douter de tout malgré que depuis longtemps je voyais, je sentais « je ne sais quoi là en-dessous » qui affectait toutes les personnes autour de moi et m'affectait également. Mais apparemment personne ne souhaitait voir ce que je voyais, ou peut-être étais-je simplement en train de devenir fou !

Rendez-vous raté

J'avais deux amis avec qui j'étais très lié, Philippe et sa compagne Guylaine. Ensemble, nous aimions philosopher, parler de nos expériences. Philippe me disait souvent que je devrais rencontrer Tal et Johanne! J'avais toujours refusé, résisté jusque-là. Néanmoins, cette fois j'avais envie d'aller à leur rencontre, ils avaient peut-être des réponses à mes questions et trouveraient ce qui ce passe en moi.

Dans une vieille Toyota rouge un peu déginguée, Philippe et moi partîmes pour le pays de Nougat et de la lavande. Bien sûr nous avons fait une halte culinaire pour déguster d'excellentes ravioles, destinées à me sécuriser dans cette aventure!

Arrivés au domaine de Faugas à Taulignan, Tal et Johanne n'étaient pas présents comme prévu. J'étais agacé et je me suis dit : ça commence bien ! J'ai vu Philippe un peu gêné. En fait, ce jour-là, la fille adoptive de Johanne avait eu un accident et ils n'avaient pas trop le temps de s'occuper de moi. Évidemment, comme j'avais un ego démesuré, j'étais vexé qu'ils ne viennent d'abord me rencontrer !

Ce n'est qu'en fin de journée que Johanne s'est avancée vers moi pour me saluer ! J'étais très impressionné de la voir, elle dégageait quelque chose de particulier que je n'avais jamais vu auparavant ! Quelque chose de difficile à expliquer ! Une puissance dans sa présence ! Je ne savais pas mieux définir son rayonnement ! Tal lui était affairé à gérer l'accident, je l'ai juste entrevu !

J'étais déçu qu'ils ne me m'accordent pas plus de temps, et comme je n'avais pas de délicatesse et que je pensais que le monde tournait autour de moi, à aucun moment ne m'est-il venu à l'esprit qu'ils étaient inquiets pour la santé de leur fille, et que je n'étais pas leur priorité.

Nous sommes repartis pour la Suisse. Philippe me disait que nous n'étions pas arrivés au bon moment et surtout voulait se rassurer en voyant mon visage grimacer, pas du tout enclin à revoir Tal et Johanne ! Je lui ai répondu « Que veux-tu que ces gens m'apportent » sur un ton d'orgueil à peine dissimulé...

Peur panique du téléphone

Quelques jours plus tard, durant la nuit, je me suis réveillé en sursaut ! Je me rappelais parfaitement d'une discussion eue avec Johanne et j'ai vu des noms d'éditeurs qui pourraient éventuellement publier son livre ! Il faut dire que Johanne m'avait proposé de lire son manuscrit sur lequel elle planchait actuellement et qui s'articulait autour de sous-personnalités psycho actives. Je me suis dit qu'il fallait que je lui donne cette information au plus vite, je ne pouvais garder cela pour moi et faire semblant de rien ! Je pris donc mon courage à deux mains pour lui téléphoner ! Cependant, une chose inattendue m'est arrivée, quelque chose d'impensable et de surréaliste : je n'arrivais pas à faire le numéro de téléphone ; j'étais paralysé par la peur. Pendant 3 heures je suis resté avec mon téléphone dans la main sans pouvoir faire le numéro ! Je ne me l'expliquais pas ! J'ai dû boire une rasade de vin pour enfin composer ce foutu numéro. Là, j'entends Johanne qui me répond avec une voix douce et bienveillante : « oui, Johanne ! ... Je me souviens bien de vous même si les circonstances étaient un peu particulières. » Je lui ai parlé de mon rêve sur les éditions. Elle me remercia pour l'information ! Ensuite nous avons pris le temps de parler, pour ma part de mes questionnements, de mes doutes sur ce que je vivais tant au niveau spirituel que personnel. Johanne me proposa de venir à Genève pour un Channeling ! La peur m'a tout de suite rendu sur la défensive ! Surtout avec les expériences que j'avais pu avoir avec d'autres channels où franchement j'ai eu de gros doutes sur la provenance des messages. J'étais moi-même un bon channel et j'avais arrêté de le pratiquer parce que cette technique me semblait très aléatoire et qu'en outre, je pensais avoir besoin de voir, d'explorer d'autres voies.

Pourtant, et contre toute attente j'ai accepté la proposition de Johanne !

L'hiver du tramway

Tout s'accélérait dans ma vie, même le temps, les éléments se déchaînaient autour de moi ! L'univers et mon âme s'étaient mis à comploter assidument pour aller dans une direction dont j'ignorais encore tout.

Il faisait si froid à Genève... mais ce n'est pas pour cette raison que mon cœur était glacé, c'était par ma vie qui n'avait plus trop de sens ! J'ai sonné à la porte de Tal et Johanne. C'est Tal qui est venu ouvrir. J'étais très intimidé, le Docteur Christian Tal Schaller, référence dans le domaine de la médecine holistique et de la santé, auteur d'un nombre incalculable d'écrits, avec sa stature et sa voix grave était devant moi ! Il me salua et alla chercher Johanne. Elle m'accueillit avec beaucoup de délicatesse. J'ai bien senti qu'elle me voyait insécurisé, mais elle ne fit semblant de rien afin de ne pas blesser mon orgueil.

Nous discutons de tout et de rien pour que je sois un peu plus détendu... Es-tu prêt à recevoir le channeling, j'ai dit non, mais nous pouvons commencer quand même! J'ai été saisi d'effroi, à mon esprit revinrent trois secrets, des secrets sur moi que je n'avais dévoilés à personne, que je ne dévoilerais jamais !

Après quelques secondes seulement l'énergie changea totalement dans la pièce, Johanne fut très vite en transe, je sentais des douleurs sur mes épaules et ma tête était déjà en train d'exploser !

« Je m'appelle... Jadis... », la présence du guide était manifeste. Dès le début, le plus effrayant allait arriver : les 3 secrets si bien gardés n'en étaient plus, jadis le guide me les a révélés un à un, en y mettant les formes, et bien sûr avec un amour bienveillant. J'étais totalement déstabilisé partagé entre la peur, la colère, la tristesse. J'avais envie de tuer ce guide maudit qui m'avait percé à jour. J'étais déconfit. La suite n'était pas triste non plus, il me montra les aspects de moi qui sabotaient ma vie et créaient tous mes déboires et mes échecs ! Il m'a également parlé de mes facettes. Je n'étais pas autrement étonné, je savais que c'était juste même si parfois j'en avais douté. Il me confirmait que ces choses que je voyais « là en-dessous » étaient bien réelles. Cela m'a vivement réconforté : je n'étais pas fou ! Vers la fin les messages d'amour et les révélations étaient si intenses que j'ai éclaté en sanglots !

Je suis parti de Genève décontenancé par tout ce que j'avais entendu ! Dans le tramway, j'étais vide et absent, la tête penchée en avant voyant tout ce qui m'attendait dans les mois à venir, le chemin qu'il me faudrait parcourir pour enfin suivre ma voie, me retrouver dans ce que j'ai choisi d'être avant de venir sur cette Terre.

Le grand départ

Maintenant les dés étaient jetés, la vie m'appelait, même si j'avais, comme on le dit si bien, la trouille. Le temps s'accélérait encore, les événements se mettaient en place minutieusement comme si je suivais un couloir !

Ma compagne voulait me quitter depuis longtemps et j'ai mis du temps à comprendre que moi également. Je voyais très bien qu'elle n'avait pas choisi le même chemin que moi! De plus, je sentais très bien que c'était l'enfant, mon enfant à l'intérieur qui cherchait désespérément sa mère et que c'est pour cela que je l'avais choisie !

J'ai donc saisi l'offre de Tal et Johanne d'aller résider au Domaine Faujas pour vivre et recevoir tous les enseignements, et surtout j'ai accepté le travail que je devrais réaliser sur ces parties de moi encore malades. J'avais si peur de ce moment, je tremblais de tout mon être à l'idée du grand départ.

J'ai laissé derrière moi, mon appartement, mes affaires encombrantes, tous ces objets qui avaient fait mon passé, ces objets poussiéreux et qui étaient devenus ma prison.

C'était hier et en même temps, c'était il y a 20 ans. Je regarde avec beaucoup d'émotions et avec amour le chemin que j'ai parcouru. Et il me revient les mots d'encouragements de mon guide si bienveillant et qui m'accompagne depuis des vies : « Pas à pas Jean-Marie, pas à pas Jean-Marie ! »



**L'auteur
Jean-Marie Muller**

Conférencier, médium, chamane, holothérapeute et porteurs d'enseignements reçus des guides spirituels, Jean-Marie Muller parcourt le monde depuis des années pour partager des enseignements précieux pour sortir de la maladie, de l'hypnose collective et l'hypocrisie générale.

Jean-Marie est sans conteste un enseignant spirituel d'une nouvelle génération, qui ne s'encombre pas de formules prémâchées et qui ose remettre en question certains principes des courants de pensées actuels. Dans le travail qu'il propose, il y a juste l'espace pour être VRAI et pour enfin se redresser sans plus avoir peur de notre Lumière et de notre puissance

Alors ! Viens prends place au cœur de la conscience.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://www.jeanmariemuller.ch/>

<http://alchymed.com/auteurs/jean-marie-muller/>

La prière sauvage

Outil de libération des émotions négatives et de guérison spirituelle

JOHANNE RAZANAMAHAY - SCHALLER



« Grâce à notre sincérité et notre foi, des pétales de fleurs parfumées aux couleurs de l'Arc-en-ciel vont pouvoir entrer dans tous les cœurs et dans tous les foyers de l'Univers pour engendrer la beauté, la grâce et l'Amour ! »

Si j'ai toujours été clairvoyante et clairaudiente, le point de bascule qui a vraiment fait de moi une chamane fut une expérience à laquelle je suis étonnée, aujourd'hui encore, d'avoir survécu !

Les maîtres chamanes du village du sud de Madagascar dont je voulais suivre les enseignements m'ont envoyée (alors que je n'avais pas quinze ans !) dans un endroit où des entités étaient prisonnières, sans m'avertir de ce qui m'attendait. Je devais rester

toute la nuit dans ce lieu étrange, avec un gros arbre qui s'est soudain transformé en une immense tour translucide terminée par une base pyramidale. De nombreuses âmes errantes arrivèrent alors vers moi, dans un silence sépulcral. Je fus prise de panique en voyant leurs yeux vitreux et leurs mouvements extrêmement lents. Dans un élan du cœur, je récitai mes prières comme j'avais appris à le faire depuis l'enfance avec ma famille ou au temple. Mais cela ne les arrêta pas. N'obtenant aucune attention de leur part, j'abandonnai toute politesse et toute gentillesse.

Terrorisée et désespérée, je me mis à crier mes prières, poussée par un réflexe naturel. Je hurlai comme une folle, d'une manière tout à fait nouvelle. Je n'étais plus qu'un être sauvage, doté d'une intelligence et d'un instinct si intenses que je cessai d'être séparée de ce qui m'entourait. Avec une force incroyable, j'étais le ciel, la terre et tout ce qui vit. Je n'avais plus ni espoir ni désespoir. Plus rien n'était bien ou mal, juste ou faux, les divisions avaient disparu pour laisser place à une extraordinaire unité. J'ÉTAIS, un point c'est tout !

J'exprimai alors à l'Univers tous les états d'âme que je traversais sans rien retenir ni édulcorer. Peurs, colères, tristesses, frustrations, tout coulait sans retenue ni contrôle. Alors brusquement, ces êtres sombres qui se tenaient devant moi cessèrent d'avancer. Pensant que tout était fini, je respirais, soulagée et apaisée. Mais mon attention fut à nouveau attirée par le gros arbre. Le même scénario se reproduisait avec d'autres entités qui remontaient à la surface et criaient à mon attention : « Continue, s'il te plaît, tu es en train réussir ! Fais passer tout ce que tu ressens au plus profond de ton être pour que tes vœux puissent ouvrir les portes du ciel.

Nous attendons depuis longtemps cette opportunité de nous libérer. Ayant été immobilisés, au moment de la mort, par la peur de perdre nos bien-aimés, nous n'avons pas pu nous élever vers la lumière. Grâce à la force que tu amènes avec ton innocence et ta spontanéité, tu nous aides à retrouver le chemin du Ciel. Alors, s'il te plaît, ne laisse pas ton intellect bloquer tes prières sauvages. Nous sommes prêts à monter, mais avons encore besoin d'une forte poussée ! »

Je criai alors à pleins poumons, les bras grand ouverts et les yeux tournés vers le ciel. Mon corps tremblait et résonnait sur des fréquences de plus en plus élevées. Les créatures qui étaient devant moi s'envolèrent, portées par des ailes lumineuses et sublimes. Dans le ciel apparut un arc-en-ciel merveilleux, frémissant comme un ruban plein de vie et d'invitations. Je sentis alors qu'il fallait que je brasse l'air en faisant des gestes circulaires pour toucher les êtres les plus lourds et les plus froids et les aider ainsi

à s'élever. Lorsque mon être put rayonner plus intensément encore, ils furent transformés en tourbillons de lumière, dans des éclats de rire bienheureux. Et alors, oh miracle, ils devinrent splendides, rayonnants de bonheur, et ils me remercièrent en créant des pluies d'étoiles de toutes les couleurs.

Si j'étais enchantée, j'étais aussi exténuée. C'était trop incroyable pour vraiment me rassurer ! En titubant, je regagnai ma chambre pour m'écrouler dans un sommeil sans rêves.

Après cette initiation bouleversante, les chamanes de mon village m'ont acceptée comme apprentie et je suis bientôt devenue une chamane accomplie. Mais par la suite, poussée par le désir de m' « occidentaliser », j'ai mis de côté mes talents de chamane pour développer mes facultés intellectuelles. Ce n'est que bien des années plus tard, après un divorce et la rencontre de chamanes de nombreux pays, que j'ai peu à peu reconquis mes talents chamaniques. Mes ancêtres et mes guides m'ont inspirée ce que j'appelle aujourd'hui la « prière sauvage », cette merveilleuse technique de libération qui m'a non seulement sauvé la vie cette nuit-là, mais a aussi permis à un grand groupe d'âmes errantes de rejoindre les royaumes des cieux.

Il s'agit d'oser s'exprimer en toute sincérité et avec foi, au-delà des mots, par des sons et des gestes, tout comme l'enfant encore pur et spontané, intègre et honnête, qui extériorise sans retenue toutes ses émotions. Dans ce monde prisonnier du conformisme, nous vivons dans toutes sortes de peurs et nos prières sont faites dans l'hypocrisie, car nos corps n'expriment pas ce que nous ressentons à l'intérieur.

Nous prions sans oser vraiment révéler ce qui nous arrive et encore moins nos objectifs véritables. Or nous disons que "DIEU", cette Grandiose, Sublime, Belle et Puissante Énergie, nous aime sans condition et voit TOUT ! Comment pouvons-nous alors continuer à prier avec des comportements si contradictoires ?

Comme pour tous les exercices de défoulement émotionnel que nous proposons dans nos stages, mon époux et moi-même, vous pouvez aussi faire cette prière en "version HLM" c'est-à-dire sans mettre le son pour éviter de faire peur aux voisins. Dans ce cas, expirez et gesticulez, mais sans faire de bruit.

Cette prière donne accès aux royaumes célestes et permet d'entrer en contact avec les entités spirituelles de haut niveau. Elle permet aussi de laisser s'exprimer tous les personnages intérieurs, responsables de notre bonheur et notre santé, comme de nos

malheurs et de notre mort et que je vois de mes yeux autour de la tête de chaque être humain. J'ai baptisé ces personnages les Sous-Personnalités Psycho-Actives ou SPPA.

En conclusion, le rituel primordial de la prière sauvage permet de purifier et de fertiliser la Terre comme d'alléger l'atmosphère du Ciel et de faire briller toujours plus la Lumière et la Vie ! Grâce à notre sincérité et notre foi, des pétales de fleurs parfumées aux couleurs de l'Arc-en-ciel vont pouvoir entrer dans tous les cœurs et dans tous les foyers de l'Univers pour engendrer la beauté, la grâce et l'Amour !



**L'auteure
Johanne Razanamahay-Schaller**

Maître Johanne RAZANAMAHAY-SCHALLER est chamane, médium, philosophe et psychothérapeute. Auteure de nombreux livres, elle parcourt le monde avec son mari, le docteur Christian Tal SCHALLER, pour enseigner la médecine holistique et le chamanisme « sauvage », soit un chamanisme délivré des côtés rigides de certaines traditions anciennes.

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

Site Internet : www.santeglobale.info

Revivre !

Guérir d'un lymphome de grade 4

GUY CORNEAU



*« Je sais aujourd'hui que chacun et chacune de nous possède
des facultés internes et naturelles pour se rétablir. »*

Si j'ai décidé de raconter mon expérience de la maladie et mon odysée vers la guérison, c'est dans le but de partager ce qui m'a aidé à me relever afin d'inviter chacun à être acteur de sa vie.

Ma vie a basculé en 2007. Alors que je n'étais qu'un patient anonyme dans une salle d'hôpital, j'ai reçu une nouvelle à laquelle je ne m'attendais pas. Cette nouvelle résonne en soi comme un coup de canon. Mon médecin m'annonce que je suis atteint d'un cancer, un lymphome de grade 4, le plus élevé qui soit. Il touche la rate, l'estomac et les deux poumons.

Au début, j'ai eu beaucoup de difficulté à accepter le diagnostic. Bien sûr, il y avait eu quelques signes avant-coureurs, il reste que l'on est jamais tout à fait préparé pour un tel choc. Après l'annonce, j'ai quitté l'hôpital dans un état d'irréalité et je me suis dirigé

vers un parc tout proche. J'essayais de me reconforter. Je me parlais avec bienveillance comme à un enfant. Je repassais dans ma tête ce que je venais d'entendre, j'essayais de croire à ce qui était en train de se passer. Les semaines qui ont suivi ont été difficiles. J'étais dans la stupeur et j'ai choisi de ne pas commencer tout de suite la chimiothérapie.

Ces traitements me faisaient peur. Cela avait de quoi déstabiliser le psychanalyste que j'étais. Nous sommes tous égaux face à la maladie. La peur de mourir est profondément humaine et peu de chose nous y prépare. Moi aussi j'avais peur de mourir. Comme quoi, les cordonniers sont souvent les plus mal chaussés !

J'ai demandé conseil autour de moi et j'en ai parlé avec des amis médecins dont David Servan-Schreiber, Olivier Soulier et Fernand Blondeau de Québec. Vu la gravité de mon cancer, tous m'ont conseillé de commencer par la chimiothérapie. Ils m'ont fait comprendre qu'avec un grade 4, il y avait urgence en la demeure. Je devais me donner le plus de chances possible en acceptant la chimio, quitte à nettoyer par la suite.

Une fois cette étape franchie, j'ai commencé à chercher d'autres alternatives. J'étudiais la possibilité d'inclure d'autres approches pour compléter les traitements de l'hôpital. Je me disais que si le cancer est une maladie favorisée par plusieurs facteurs où tant l'environnement, les fragilités génétiques, le stress et les attitudes psychologiques jouent, il faut le combattre en utilisant de multiples approches qui rejoignent le corps comme la psyché.

Je me suis donc engagé dans le traitement en le complétant avec tous les autres supports thérapeutiques que je jugeais favorables : psychothérapie, approches énergétiques, et médecines naturelles. J'ai commencé par modifier mon alimentation. Sur une base quotidienne, je buvais des jus de verdure faits à base de germinations. Cela me permettait de démarrer chaque journée avec un verre rempli de chlorophylle, rempli de vie.

Psychothérapie, homéopathie, et holoénergie ont tous fait partie du programme. De plus, j'ai reçu de nombreux soins énergétiques et j'ai fait beaucoup de visualisation et de méditation. Je me suis créé une sorte de protocole doux qui était respectueux de l'état d'abattement dans lequel j'étais, un programme qui me permettait de garder le moral à travers tout cela. Sans oublier que j'ai arrêté de travailler pendant deux ans au complet, un luxe incroyable qui a aussi participé à mon retour à la santé. Ce n'est pas possible pour tout le monde, mais si j'avais une prescription à donner à tout un chacun, malade

ou non, ce serait la suivante : arrêtez de travailler pendant 6 mois.

Avec la chimiothérapie est venue la perte de tous mes cheveux. Je me retrouvais avec une nouvelle identité. Je n'étais plus la "rock star" de la psychanalyse, médiatisée... J'étais un homme chauve que plus personne ne reconnaissait en public. Je prenais des vacances de Guy Corneau. Par contre, je ne voulais pas devenir «le malade», celui vers qui toute l'attention est portée en raison de ce qui le percutait. Avec une maladie grave, il est difficile de garder le sens de soi-même et de ne pas devenir «la» maladie. Toutefois, il est vraiment préférable d'avoir une maladie, plutôt que d'être la maladie. Parce que si on a une maladie, on peut interagir avec elle, l'écouter, entendre ce qu'elle a à nous dire et lui répondre intérieurement. J'ai même demandé à mes proches de ne plus me parler du cancer et je les ai assurés que si cela s'aggravait, je les préviendrais.

Au début, J'étais très combattif, mais après quelques semaines de cette vaillante lutte, la dépression a pris le dessus. Quand une telle épreuve se présente, il est faux de croire que seul notre corps est malade. Il faut traiter les différents aspects de notre être, autant les aspects psychologiques, que les aspects physiques, énergétiques ou spirituels. Nous devons apprendre à être vigilants par rapport à nos croyances et les pensées que l'on entretient. Car que pouvons-nous prétendre contrôler dans une vie, sinon nos états intérieurs ? Nos états d'âme sont le seul objet de maîtrise possible. Nous ne pouvons pas contrôler ce qui nous arrive, nous pouvons seulement agir sur notre réaction aux événements. Ainsi la maladie peut devenir une porte ouverte au changement.

Pour m'aider à combattre mon état de submergement, mon ami Pierre Lessard m'a montré comment utiliser mon imagination pour transformer mes états intérieurs. Il m'a aussi enseigné une visualisation qui s'appelle le «Dialogue avec les cellules». J'ai pratiqué cette visualisation assidûment, de même que j'ai créé une réalité imaginaire où je me retrouvais chaque matin pour lutter contre l'angoisse et la déprime. Le dialogue avec les cellules est offert gracieusement sur mon site Internet afin que les gens puissent le télécharger (voir le site internet de l'auteur).

Ainsi, j'ai commencé à expérimenter la puissance de l'imagination pour stimuler mes mécanismes naturels d'autoréparation. À travers ces exercices, je parvenais à me représenter mon mal, à parler avec lui, et à stimuler mes moyens de défense. J'ai éprouvé le bénéfice de cette approche et, à la suite d'une retraite passée à utiliser intensément l'imagination créatrice, j'ai senti que la vie irradiait à nouveau dans mon corps et dans mon esprit. J'ai alors connu une joie intense qui m'a tenu tout au long du

parcours. Je sentais que j'avais guéri quelque chose de profond et qui si ce que je pensais était juste, mon corps suivrait éventuellement. À la condition bien entendu qu'il ne soit pas trop fatigué et usé pour se régénérer.

Nous sommes à une époque où l'on peut penser en terme d'une approche thérapeutique globale. Il ne s'agit plus de penser en terme de l'une « ou » l'autre médecine, mais plutôt en terme de l'une « et » l'autre. Ainsi les médecines de l'hôpital peuvent s'associer aux médecines de l'alimentation et des plantes, qui peuvent s'associer à leur tour aux médecines énergétiques, psychologiques et spirituelles. Il s'agit en somme de créer un environnement soignant qui vise une seule chose : réveiller notre médecin intérieur. Car la guérison vient de l'intérieur favorisée par la forte stimulation des mécanismes naturels de régénération.

Je sais aujourd'hui que chacun et chacune de nous possède des facultés internes et naturelles pour se rétablir. Pour expliquer cela, je prends souvent l'image de la cicatrisation. Quand on se blesse, on lave la plaie, on met un antiseptique, un pansement et peut-être de l'argile pour tirer l'inflammation. Nous créons de la sorte un environnement soignant. Il est absolument nécessaire. Toutefois, il ne fait qu'une chose : assister les mécanismes naturels de cicatrisation. C'est l'organisme lui-même qui se régénère et cicatrise.

La nature guérit la nature. Pour le cancer, c'est pareil. Il n'y a pas de recette magique. Il revient à chacun de trouver les soins de support qui lui conviennent le mieux. L'important est de ne pas entrer dans un rôle de victime passive et de faire quelque chose pour soi, participant ainsi à la recréation de soi-même.

En 2008, à la fin de mon traitement de chimiothérapie, j'ai entendu mon oncologue prononcer ces paroles magnifiques : « Monsieur Corneau, le cancer s'est retiré de tous les organes atteints. Je ne sais pas ce que vous avez fait, mais ça a marché et je vous félicite ! ».

Il m'est difficile de dire quel type de soins m'a le plus aidé, quelle action posée m'a été la plus bénéfique. Chaque approche additionnée à une autre m'a permis de revenir à la santé. La méditation et la visualisation y ont beaucoup contribué, mais il ne faut pas voir là de formule magique. Il s'agissait pour moi de me responsabiliser de plus en plus face à la maladie en comprenant de l'intérieur pourquoi elle me visitait et qu'est-ce qu'elle tentait de guérir en moi.

David Servan-Schreiber a dit que le cancer est une maladie du style de vie. Cela me semble tout à fait juste. J'ajouterais simplement une maladie du style de vie intérieur. À travers l'épreuve, j'ai redécouvert l'unité intrinsèque du corps et de l'esprit. Mon être entier était malade, mon corps est venu me le dire sans fards. Il m'a permis ainsi de guérir ma vie et de retrouver la joie et le goût de vivre, les plus puissants agents de santé qui soient.



L'auteur
Guy Corneau

Psychanalyste diplômé de l'Institut Carl Gustav Jung de Zurich, Guy Corneau est l'auteur de quatre livres que l'on peut qualifier de best-sellers. Auteur et conférencier de réputation internationale, il a donné des centaines de conférences et animé de nombreux ateliers de développement personnel dans divers coins du globe. Personnalité médiatique, il a animé et coanimé plusieurs émissions télévisées. Engagé socialement, il est fondateur des Réseau Hommes Québec et Réseau Femmes Québec, dont la formule s'est répandue dans plusieurs pays francophones. Jusqu'à tout récemment, et ce, pendant près de dix ans, Guy Corneau a tenu la barre des Productions Coeur.com, organisme réunissant des artistes et des thérapeutes pour la création de nouveaux types de conférences, d'ateliers, de séminaires et de voyages alliant la compréhension psychologique et l'expression créatrice dans une perspective d'ouverture du coeur.

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

Site Internet: www.guycorneau.com

Le pouvoir du moment présent

Cesser de vouloir maîtriser les circonstances extérieures

PASCAL HASTIR



« On dit que l'espoir fait vivre, ce n'est pas vrai, l'espoir fait survivre. »

Avant de vous parler du point de bascule où un changement radical de paradigme a eu lieu, j'aimerais d'abord vous partager les souvenirs de ma réalité avant que cela n'arrive. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été fasciné par la vie et par les comportements humains, je me questionnais à propos du sens de tout cela. J'étais très étonné que la plupart des gens autour de moi ne semblaient pas s'intéresser au fait que nous ne savons pas d'où nous venons, ni pourquoi nous sommes là ou que nous vivons accrochés à une boule suspendue dans le vide qui tourne autour d'une énorme boule de feu, elle aussi suspendue dans le vide au sein d'un univers infini dont nous ne pouvons même pas imaginer l'ampleur. J'ai aussi été bousculé dès mon jeune âge par des émotions et des pensées qui me faisaient souffrir et face auxquelles je me sentais impuissant. Je voyais mon père malheureux et très agressif avec nous et bien que je m'efforçais de le raisonner, rien ne semblait pouvoir l'aider et cela aussi me faisait vivre

beaucoup de souffrance. Cela ne s'est pas arrangé et a même empiré lorsque je me suis rendu compte que je reproduisais malgré moi les comportements que je reprochais à mon père lorsque j'étais moi-même en relation avec ma conjointe de l'époque ou avec sa fille.

J'ai très tôt eu l'intuition qu'il devait y avoir une autre façon d'aborder tout cela, que mon mental était très limité dans ces domaines et que bien qu'il générât des tas de questions, il ne pouvait faire que des hypothèses à propos des réponses sans qu'aucune ne soit satisfaisante ou ressentie comme une vérité.

J'ai alors essayé de trouver les réponses à mes questions dans des livres et plus tard en participant à des stages et des séminaires en développement personnel. J'essayais de maîtriser les circonstances extérieures de ma vie, ainsi que mes émotions face aux circonstances. J'avais l'impression que je pourrais, en me formant adéquatement, contrôler l'ensemble de ma vie dans l'espoir de pouvoir enfin être en paix. L'image que je partage souvent lors de mes conférences pour évoquer comment je me sentais est celle d'un artiste de cirque qui fait tourner des assiettes sur des tiges en bois en essayant de les faire toutes tenir en équilibre en même temps. J'avais l'assiette de mon travail, celle de mes finances, celle de ma santé, celle de ma relation amoureuse, celle des amis, etc.

Je me disais que lorsque tout serait en équilibre, je pourrais enfin me poser, enfin être en paix et pouvoir profiter de la vie. Avez-vous remarqué que lorsqu'on semble proche du but, presque prêt à se poser, il y a toujours une assiette qui recommence à vaciller, un imprévu, un malentendu relationnel qui provoque une crise, un accident, une facture qui fait mal, une mauvaise nouvelle, un souci de santé, etc. Lorsque ces événements arrivaient, j'en voulais aux autres, aux événements, à la vie, à Dieu... Une voix intérieure criait : "ça ne s'arrêtera donc jamais? Aurai-je droit un jour à un peu de paix ?"

Ensuite je me disais que je ne devais certainement pas faire les choses comme il faut, qu'il ne m'arrivait que ce que je méritais, car je n'étais pas assez bon et je payais pour mes erreurs passées, que je devais apprendre à être meilleur en communication ou en gestion de mes émotions ou que je devais apprendre à voir la vie sous un angle plus positif, que j'avais certainement une mauvaise attitude qui attirait à moi les épreuves et que je devais changer ma façon d'être, etc.

Cette course folle pour essayer de maîtriser les circonstances extérieures et intérieures de ma vie a duré plus de 20 ans, 20 ans de travail sur moi, de séminaires, de formations,

de lecture de centaines de livres. Un jour je serai en paix, j'y arriverai, cet espoir me faisait tenir le coup. On dit que l'espoir fait vivre, ce n'est pas vrai, l'espoir fait survivre. Tant que nous croyons que demain sera mieux que maintenant, nous vivons pour demain donc nous ne vivons pas, car la vie ne peut se vivre que dans l'instant présent tel qu'il est et la paix aussi, mais je ne le savais pas encore.

Parmi mes nombreuses lectures, j'ai lu il y a plus ou moins 10 ans "Le Pouvoir du Moment Présent" de Eckhart Tolle et je l'avais trouvé pertinent, mais impossible pour moi à mettre en pratique à l'époque, car je n'étais vraiment pas intéressé à vivre le moment présent tel qu'il était. Cependant, quelque chose en moi était interpellé par cette possibilité d'être en paix avec ce qui est, au-delà même de ce qui en moi le refusait, y résistait. Être présent à peu importe ce que la vie met sur mon chemin, de façon à ce que mon état intérieur ne dépende plus des circonstances extérieures. Je ressentais quelque chose de possible là, mais il suffisait que quelque chose que je jugeais comme désagréable ou indésirable se produise pour remettre la machine à résister en marche et la volonté de changer les choses plutôt que de les accueillir reprenait le dessus. Il y avait là un mécanisme bien ancré qui prenait le dessus. Ainsi, l'enseignement d'Eckhart Tolle est resté longtemps en moi comme un concept intéressant, mais aussi une utopie complète en ce qui me concernait.

Quelques années plus tard, une de mes amies me parlait souvent de son guide spirituel en Inde qui était selon elle un être éveillé qui avait réalisé sa nature profonde. (Je reformulerais cette phrase : Quelques années plus tard, une de mes amies commença à me parler souvent de son guide) Elle me racontait qu'il incarnait la paix de l'être, l'amour et l'empathie et que ce genre de personne n'était plus soumis à la souffrance et aux conditions habituellement expérimentées par les autres êtres humains et que cet état de conscience faisait d'eux des phares, des guides pour ceux qui le sont toujours. Je me disais que ce genre de personne devait être (selon mes références) l'équivalent de Jésus à son époque et que cela devait être formidable de pouvoir le côtoyer et profiter de ses enseignements. Cette amie pratiquait régulièrement la méditation et je remarquais que dans sa vie elle semblait accueillir les circonstances avec une ouverture et une confiance qui m'impressionnaient vraiment, moi qui ne faisais confiance qu'à moi. Je dois même avouer que je l'ai quelquefois jugée comme étant insouciant ou nonchalante, car sa confiance en la vie mettait en évidence mon insécurité et mon besoin de maîtrise des circonstances.

Cette amie m'a fait voir une vidéo d'Eckhart Tolle en me disant qu'il était comme son guide spirituel en Inde, aussi un être éveillé à sa nature profonde. Cette fois, j'ai

vraiment été profondément touché de voir de mes yeux l'incarnation de ce que j'avais considéré jusqu'alors comme une belle utopie. Sa présence résonnait avec ce qui en moi savait que c'était vrai et a toujours secrètement su que c'était possible. Il y a eu une vraie rencontre, j'ai été bouleversé par cette reconnaissance, je pleurais toutes les larmes de mon corps, non pas de tristesse, mais de gratitude pour cette confirmation dans la forme, dans le monde, de ce que je ressentais au plus profond de moi sans trop oser y croire.

J'ai donc décidé de relire "Le Pouvoir du Moment Présent", mais cette fois ma lecture ne se faisait pas à partir de ma tête, mais d'un endroit que j'apparentais plus au cœur (pas forcément le cœur physique, mais quelque chose qui s'en rapproche).

Alors que je lisais le chapitre consacré au temps psychologique, j'ai été touché par une phrase dont je ne me souviens plus exactement, mais elle parlait de la notion d'éternel instant présent. Cette phrase a agi comme un Koan (un Koan est une phrase zen qui a pour objectif de confondre et arrêter le mental), je ne pouvais concevoir un lien entre éternité et instant présent. Ma vision de l'éternité était quelque chose comme « long longtemps » comme on dit au Québec, très long, très longtemps, infiniment long, et cela semblait l'opposé de l'instant présent que je concevais comme la plus petite durée possible. Je suis resté un moment avec cette apparente contradiction et là, quelque chose s'est produit, j'ai senti que quelque chose s'était arrêté. Eckhart Tolle invite ses lecteurs à fermer ses livres plus souvent qu'à les ouvrir (ce qui fait encore un excellent Koan). En fait, il nous invite lorsque l'on ressent quelque chose qui bouge ou qui est touché en nous, à fermer le livre et à nous arrêter pour accueillir ce qui est vivant là dans l'instant, plutôt que de continuer la lecture dans l'espoir de lire quelque chose de plus intéressant encore sur la page suivante (ce que j'ai toujours eu tendance à faire). J'ai donc choisi de suivre son conseil et je suis resté avec cette impression d'arrêt. Pour tenter de vous décrire cette impression, c'est un peu comme si j'avais vécu toute ma vie à bord d'un train et que soudainement le train venait de s'arrêter. Je ne me rendais pas compte de cette impression de mouvement et de vitesse perpétuels, car ce mouvement était toujours présent, même pendant la lecture du livre, mais là ce léger stress permanent venait de s'arrêter, un peu comme lorsqu'on est dans la cuisine et que le moteur du frigo s'arrête soudainement de tourner, on ne se rend compte qu'il tournait que lorsqu'il s'arrête.

Tout est donc arrêté, c'est le calme le plus total autour de moi et en moi, je suis simplement assis dans mon lit étonné par cette paix soudaine et non raisonnable, car aucune circonstance extérieure favorable n'en était la cause. J'ai bien sur comme tout le

monde connu des moments agréables d'apaisement causés par une bonne nouvelle; la signature d'un gros contrat par exemple avec à la clé une bonne rentrée d'argent qui masquait momentanément mon insécurité financière, la rencontre d'une nouvelle compagne et la promesse de jours meilleurs. Ce genre d'apaisement circonstanciel ne durait malheureusement pas, mais était bien sur apprécié et participait à la course sans fin qui consiste à créer ou à rechercher des circonstances favorables.

Cette fois, une paix m'habitait, mais sans raison apparente. Il n'y avait plus de préoccupation, de stress, d'anxiété d'aucune sorte et aussi beaucoup moins de pensées, un genre d'état contemplatif et de béatitude. Je me souviens avoir observé l'aiguille des secondes de l'horloge sur le mur en face de moi dans la chambre qui semblait toujours pointer sur cet éternel instant présent à l'intérieur duquel la vie se produit, un peu à la façon de ces horloges qui ont à la place de chaque chiffre le mot NOW.

Je regardais le mouvement de l'aiguille, mais je ne sentais plus la sensation du temps qui passe. Un changement de paradigme complet avait eu lieu, je n'avais plus au fil du temps dans la vie, mais la vie se déroulait éternellement ici et maintenant en moi.

Cet état de grâce a duré presque trois semaines, rien ne semblait pouvoir perturber cette paix intérieure. Je travaillais encore à cette époque dans le domaine de la publicité et du marketing, un métier dans lequel tout doit être fait pour hier et où les sources de frustration sont presque quotidiennes, des clients exigeants, des erreurs d'impression qui coûtent cher, etc. Malgré cela, un sentiment de paix profond persistait et la possibilité d'accueillir toutes les circonstances était réelle, autant pour les circonstances extérieures que pour les circonstances intérieures comme les pensées ou les émotions. Tout était parfait. Cela étant dit, au bout de trois semaines, la partie de moi qui était habituée à maîtriser les circonstances a repris le dessus progressivement et la grâce nouvelle et encore fragile qui m'avait été offerte de pouvoir vivre chaque instant en paix a petit à petit été de nouveau enfuie en arrière-plan.

Cependant quelque chose avait radicalement changé, je savais pour l'avoir vécu que ce n'était pas une utopie, mais bien la réalité, la vérité qui était maintenant momentanément cachée par un conditionnement. J'ai saisi pendant ces trois semaines que tout ce que j'avais cherché durant toutes ces années se trouvait ici et maintenant et que je n'avais plus à chercher ailleurs. Je savais que j'allais consacrer ma vie à cela. J'ai donc commencé à ressortir les pratiques que j'avais apprises dans les nombreux stages auxquels j'avais participé, mais que je n'avais jamais vraiment mises en pratique dans mon quotidien, car la motivation et la foi que cela pourrait m'aider me manquaient. J'en

ai créées qui correspondaient à mes besoins ou à mes difficultés. J'ai découvert que je pouvais, par la pratique quotidienne de ces outils très simples, développer cette aptitude à mettre et à maintenir mon attention dans l'instant présent à l'intérieur duquel la vie se produit telle qu'elle est.

J'ai découvert que le simple fait de mettre et de maintenir mon attention dans l'instant présent grâce à ces pratiques que je partage aujourd'hui dans les stages que j'anime me permet d'être conscient de mes pensées et de mes émotions sans plus les subir ou vivre la vie à travers elles. Je le vis toujours aujourd'hui comme une grâce, car la vie a fait en sorte que tout cela se produise. Je sais que ce n'est pas le fruit de cette partie de moi qui est volontaire et qui veut maîtriser, mais plutôt de la prise de conscience de ce schéma conditionné permettant un lâcher-prise total. Lâcher prise, c'est reconnaître et accueillir ce qui résiste ou ce qui veut en nous (ce qui revient au même).

Je rends grâce à la vie qui a mis sur mon chemin tous ces gens qui participent chacun à leur façon, consciemment ou inconsciemment, à l'éveil de la conscience que nous sommes tous. Merci à ceux qui ont mis ce qui souffre en moi en évidence, merci à ceux qui m'ont partagé leurs expériences, merci à ceux qui me permettent aujourd'hui d'approfondir encore et sans fin la connaissance de l'être humain et du mystère infini que nous sommes.



L'auteur

Pascal Hastir

Pascal Hastir a développé une série d'ateliers inspirés des enseignements et travaux d'Eckhart Tolle, Byron Kathy, Marshal Rosenberg, Wayne Dyer et Jon Kabat-zinn. Les sujets principaux de ces ateliers sont l'éveil et la pratique de la pleine conscience. Pour lui, une meilleure conscience de soi permet d'être en profonde relation avec la vie et les gens qui nous entourent, de vivre une vie qu'on aime et de la vivre pleinement. Ces ateliers sont une occasion unique de vivre le moment présent dont parle Eckhart Tolle par la pratique d'exercices simples et de développer votre "conscience de soi" par une série de questionnements et d'investigations.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://www.pascalhastir.com/>
<http://alchymed.com/auteurs/pascal-hastir/>

La sceptique a été confondue

Témoin de belles guérisons

DIANE BUTEAU



« Vous devez savoir que vous êtes un maître »

Une fois mes études terminées, j'ai travaillé pendant une quinzaine d'années dans diverses entreprises, dans le domaine du secrétariat et de la comptabilité, et puis en tant que directrice du crédit pour différentes compagnies dans la région de Montréal. Bien installés en banlieue avec mon conjoint, nous avons convenu qu'il était grand temps d'avoir des enfants. Donc, après la naissance de ma fille, ma vie professionnelle était constituée d'un mélange de mère au foyer, d'un travail à temps partiel et d'études pour m'orienter vers la médecine alternative. J'ai débuté par une technique corporelle et j'ai complété avec la phytothérapie. J'ai ajouté différents ateliers à mon apprentissage comme la biologie totale, l'hypnose et l'harmonisation du corps. Et puis, un jour en 2001, une amie insiste pour que je l'accompagne à un week-end de formation en Reiki. Un peu sceptique, j'ai accepté, mais je n'étais pas très intéressée. À mon arrivée sur place, j'ai constaté que la personne qui enseignait était une religieuse

catholique à la retraite ! À cette époque, j'étais plutôt athée ! À un très jeune âge, j'étais très croyante, mais je me posais beaucoup de questions qui demeuraient sans réponse. Après une décennie de recherches infructueuses, j'ai laissé tomber mes questionnements pour conclure qu'il n'y avait sûrement pas de vie après la mort. Les hommes avaient peut-être même inventé Dieu par peur de mourir ?

J'ai donc assisté au niveau 1 de Reiki. J'aimais écouter cette religieuse, elle était tellement différente de celles qui m'avaient enseigné lorsque j'étais jeune. Elle a été missionnaire au Japon pendant plus de 9 ans. Elle avait une belle et grande ouverture d'esprit. Après quelques week-ends d'enseignements, je me suis arrêtée dans une librairie dans le but de me procurer un livre sur les anges même si je n'y croyais toujours pas. Ce n'était pas le choix qui manquait, mais aucun ne m'attirait, sauf celui-ci : « La Reconnexion, guérir les autres et se guérir soi-même » sur lequel apparaissait les mains de l'œuvre de Michel-Ange dans la chapelle Sixtine. Je l'ai acheté sur le champ en me disant : « il doit bien y avoir un ange dans ce livre-là ! ». L'auteur était Eric Pearl; je ne le connaissais pas du tout.

Contrairement à plusieurs personnes que je connais, ça me prend une éternité à lire un livre. Je tombe de sommeil après seulement une dizaine de pages. J'utilise souvent des signets ce qui me permet de reprendre la lecture plus tard. Je saute parfois des chapitres complets pour connaître le dénouement. Par contre, avec le livre sur la Reconnexion, ç'a été très différent, c'était plus fort que moi, je devais aller jusqu'au bout au plus vite. Je ne pouvais pas m'empêcher de le lire, incapable d'arrêter malgré qu'à cette période, nous attendions de la visite qui venait s'installer chez nous pour 5 jours. Mes tâches ménagères n'étaient pas accomplies, mes courses à l'épicerie n'étaient pas faites non plus et je devais prévoir et faire les repas ! J'ai quand même réussi à terminer ma lecture en quelques jours et, croyez-moi, ç'a été tout un exploit ! Je trouvais le contenu trop captivant pour m'arrêter.

Eric Pearl racontait son histoire époustouflante... Il était un chiropraticien connu et prospère de Los Angeles. Puis un jour, il a rencontré une gitane qui lui a prédit un avenir personnel et professionnel complètement différent de ce qu'il vivait. Elle lui a proposé quelques séances d'activation énergétique. Par un phénomène inhabituel, une ouverture s'est créée dans l'univers pour laisser entrer les fréquences d'énergie de reconnexion. Voilà que tout a changé dans la vie d'Eric quelques jours après ces séances. Ses patients ressentaient ses mains sur eux alors qu'il ne les touchait même pas. Ils lui ont fait part de guérisons qui n'avaient rien à voir avec les manipulations chiropratiques et certains d'entre eux rapportaient également qu'ils pouvaient eux aussi soulager la douleur ou aider leurs proches à guérir. Dans un deuxième temps, d'autres

phénomènes arrivaient. Une cinquantaine de clients se sont mis à canaliser durant leur rencontre avec Eric lorsqu'ils étaient étendus sur la table à massage alors qu'il passait tout simplement ses mains au-dessus de leur corps. Par la voix des clients, des êtres d'une autre dimension répétaient quelques-unes des phrases suivantes, 6 en tout :

- Nous sommes ici pour vous dire de continuer à faire ce que vous faites
- Ce que vous faites apporte lumière et information à la planète
- Ce que vous faites, c'est que vous reconnectez des filaments
- Ce que vous faites, c'est que vous reconnectez des brins (cordes)
- Vous devez savoir que vous êtes un maître (l'être humain)
- Nous sommes venus en raison de votre réputation (l'être humain)

Dans son livre, il expliquait clairement que tous les humains peuvent faire la même chose, c'est-à-dire aider les autres à guérir par l'énergie. Ça m'intéressait beaucoup, car après tout j'étais thérapeute et le but d'être une praticienne en médecine alternative est d'aider les gens à guérir. Ça semblait trop beau pour être vrai et surtout trop facile. Je me posais beaucoup de questions et mon côté rationnel travaillait très fort.

Lorsque je suis arrivée au chapitre où il a démontré sa méthode et expliqué comment ressentir l'énergie, ça m'a beaucoup plu, mais je trouvais ça trop simple pour y croire.

Quelques jours plus tard, à mon bureau, je venais de terminer une séance de manipulations douces avec une cliente. J'avais pris l'habitude d'offrir sans frais 10 minutes de reiki à mes clients(tes) à la fin des séances. Cette fois-ci, je lui ai offert de faire 10 minutes d'énergie en lui expliquant que c'était pareil comme le reiki à l'exception que je ne la toucherais pas. Je voulais tester l'énergie de reconnexion. Elle a accepté et j'ai commencé à passer mes mains au-dessus d'elle. Par chance, elle avait les yeux fermés, car je me trouvais un petit peu ridicule. Je n'avais aucune idée de ce que je faisais et j'avais hâte que les dix minutes soient terminées. Ça y est! La cliente a ouvert les yeux et m'a demandé d'un air inquiet : « qu'est-ce que tu as fait? ». Je lui ai répondu : « mais rien pourquoi ? ». Elle m'a décrit alors ce qu'elle a ressenti : des picotements dans son corps, de la chaleur et des vibrations, etc. C'était les mêmes descriptions expliquées dans le livre. J'étais complètement renversée et ébahie, car je ne m'attendais pas à une telle réaction. J'ai commencé à expérimenter cette énergie avec tous ceux que je pouvais convaincre : mes clients, mes collègues, mes enfants, ma mère, mes sœurs, mes amies, etc.

Cette découverte me fascinait beaucoup, j'explorais cette énergie avec émerveillement. Oui, mais, c'était bien beau tous ces tests avec les ressentis, mais le but était la guérison, alors je devais en apprendre plus à ce sujet. Quatre mois plus tard, en juillet 2002, je me suis rendue à Los Angeles pour participer à un séminaire avec Eric Pearl lui-même. Je suis revenue de ce week-end, praticienne en reconnexion. Ça a été le début d'une belle aventure et d'une grande passion. J'ai été témoin de belles guérisons pas seulement physiques, mais à tous les niveaux. Certains ont accéléré leur chemin de vie alors que d'autres, par l'ouverture de leur conscience, ont connu pour la première fois le bien-être intérieur. Il y en a qui ont commencé à s'occuper d'eux-mêmes après avoir passé leur vie à s'occuper des autres, ils s'étaient oubliés. Avec le temps, j'ai compris que ces êtres d'une intelligence supérieure qui se sont manifestés à travers les clients d'Eric Pearl, avaient pour mission d'éveiller notre conscience et nous informer sur notre propre pouvoir à aider les autres et à nous aider nous-mêmes, par l'énergie !



L'auteure
Diane Buteau

Diane est formatrice associée de la Reconnexion avec l'équipe du Dr Eric Pearl. Elle a débuté son apprentissage comme thérapeute avec différentes techniques corporelles, mais c'est au début de l'année 2002 qu'elle a découvert la Reconnexion du Dr Eric Pearl, auteur du « best seller » : La Reconnexion, guérir les autres et se guérir soi-même. Elle décide alors de suivre la formation de praticienne Niveau 1 & 2 à Los Angeles. En 2003 elle devient mentore/assistante pour le Dr Pearl durant les séminaires. Diane fait partie de l'équipe du Dr

Pearl depuis ce temps ce qui l'amène à voyager dans de nombreux pays.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://www.lareconnexion.ca>

<http://alchymed.com/auteurs/diane-buteau/>

Pourquoi moi ?

La Reconnexion

ERIC PEARL



*« Il se trouve que j'ai dû regarder à l'intérieur de moi-même
pour trouver la majorité de mes réponses. »*

Si j'étais assis sur un nuage en train de scanner la planète pour trouver la personne parfaite à qui conférer un des «dons» les plus rares et les plus recherchés dans l'univers, je ne sais pas si je tendrais mon bras au-delà des distances infinies et pointerais du doigt, parmi la multitude, une personne comme moi et m'exclamerais: «Lui ! C'est lui ! C'est à lui qu'il faut le donner».

Bon, probablement, ce n'est pas arrivé tout à fait de cette façon, mais c'est exactement ce que je ressens, sauf quand quelqu'un me donne une explication totalement différente, convaincante et plausible. «Mais non !» peut s'exclamer une personne bien intentionnée, incrédule devant mon manque évident de compréhension du fonctionnement de l'univers: «Vous avez certainement fait cela dans vos vies passées !»

Mais, moi ce que je veux savoir, c'est comment il se fait qu'ils soient si au courant de mes vies passées alors que j'arrive à peine à comprendre ma vie présente ?

Soyons réalistes. J'ai passé douze années à mettre sur pied une des plus grandes, sinon la plus grande clinique de chiropraxie de Los Angeles. J'avais trois maisons, une Mercedes, deux chiens et deux chats. Tout aurait été parfait si j'avais su mieux gérer mon argent et ma consommation d'alcool et ne pas mettre fin à une relation de six ans, un événement qui me laissa virtuellement incapable de mettre un pied devant l'autre pendant trois jours.

Six mois plus tard, je me trouvais à Venice Beach en Californie avec mon assistante qui a insisté pour que je me fasse tirer les cartes par une cartomancienne sur la plage. «Je ne veux pas qu'une cartomancienne me tire les cartes sur la plage» lui ai-je répondu avec une conviction absolue. «Si cette voyante était vraiment compétente, les gens iraient chez elle ; elle ne transporterait pas sa table, sa nappe, ses chaises et tous ses accoutrements sur une plage bondée de monde, dans l'espoir d'accrocher au passage quelques clients sans méfiance pour leur imposer sa vision du futur; encore moins s'attendre à ce qu'ils la paient pour ce privilège.»

«Je l'ai rencontrée à une fête d'amis et je lui ai dit que nous viendrions. Je serais très gênée si nous ne lui demandions pas une lecture» me répondit-elle du tac au tac, ajoutant que la femme offrait des lectures à \$10 et à \$20. En regardant mon assistante dans les yeux, j'ai compris qu'il était inutile de protester. «C'est bon» ronchonnai-je en tenant les \$10, sachant que c'était la moitié de ce qui nous restait pour notre repas de midi. J'ai marché, résigné vers la femme, je me suis assis sur sa chaise pliante, lui ai tendu mes \$10 en pensant que j'avais déjà faim.

En échange de mon argent, j'ai reçu une interprétation du temps présent très potable et j'ai aimé me faire appeler « Bubbelah » (diminutif Yiddish signifiant 'petit garçon') par cette charmante voyante juive. Au moment de nous quitter, elle me dit : «Je relie aussi les lignes des méridiens «axiatonales» de votre corps au réseau énergétique de la planète, ce qui nous remet en contact avec les étoiles et les autres planètes.» Elle m'a fait remarquer que, puisque j'étais guérisseur, c'était quelque chose dont j'avais besoin. Puis elle me recommanda de lire sur le sujet Le Livre de la Connaissance : Les Clés d'Enoch. Intrigué, je lui demandai combien cela coûtait. Elle me dit : «Trois cent trente-trois dollars». Ce à quoi je rétorquais: «Non, merci».

C'est le genre d'attrape-nigaud contre lequel on nous met constamment en garde au journal télévisé chaque soir. J'entendais déjà l'annonce de la nouvelle : «Aujourd'hui à

Venice Beach, une voyante juive extorque \$333 à un chiropraticien crédule... Je pouvais imaginer ma photo en gros plan sur l'écran avec, en légende, le mot «pigeon»... Elle le persuade aussi de lui donner \$150 par mois à vie pour brûler des bougies en vue de sa protection». Je me sentais humilié rien que d'y avoir songé. Alors, mon assistante et moi avons quitté la plage et avons mis toute notre créativité pour produire un repas pour deux avec seulement dix dollars en poche.

Vous pourriez croire que c'était la fin de cette histoire de cartomancienne, «mais les voies de l'esprit sont impénétrables». Je ne pouvais sortir ses paroles de ma tête. Un beau midi, j'ai pris les dernières minutes d'une pause pour me rendre jusqu'à la librairie ésotérique du coin afin d'y feuilleter le chapitre 3.1.7. du Livre de la Connaissance: Les Clés d'Enoch. Ce chapitre discute de ces lignes «axiatonales». Ma plus grande leçon, ce jour-là, fut de constater que s'il existe un ouvrage écrit pour ne pas être lu rapidement, c'est bien celui-ci. Néanmoins, j'en avais lu suffisamment. Et ce que j'avais retenu allait me hanter jusqu'à ce que je me résigne à casser ma tirelire.

Le «travail» se fait en deux jours, à deux jours d'intervalle. La première journée, je lui remis l'argent, m'étendis sur une table de massage en me disant que je n'avais jamais rien fait d'aussi stupide. Comment avais-je pu donner \$333 à une parfaite inconnue pour qu'elle puisse dessiner des lignes sur mon corps avec le bout de ses doigts? Je pensais à tout ce que j'aurais pu faire avec cet argent quand j'eus soudainement la révélation que, puisque je le lui avais déjà donné, il valait mieux cesser de récriminer et plutôt me préparer à accueillir ce qui pouvait survenir. Alors, je restais calme, prêt et réceptif. Je ne ressentis rien. Absolument rien.

De toute évidence, je semblais être le seul dans la pièce à avoir cette certitude. Comme j'avais déjà payé la deuxième séance, aussi bien revenir dimanche pour la deuxième partie. Ce soir-là, une chose très étrange se produisit. Je dormais depuis environ une heure quand je fus réveillé par ma lampe de chevet (une lampe que j'avais depuis dix ans) qui s'était soudainement allumée toute seule. En ouvrant les yeux, j'eus la très nette sensation qu'il y avait quelqu'un dans ma maison. Armé de courage, d'un couteau à dépecer, d'un aérosol au poivre et de mon doberman, je fouillais la maison de fond en comble. Personne. Je retournais au lit avec l'étrange sensation que je n'étais pas seul, que quelqu'un m'observait.

À première vue, la deuxième séance commença à peu près comme le premier jour. Mais la similitude s'arrête là. Mes jambes ne voulaient pas rester tranquilles. Elles avaient le syndrome de la «jambe folle» qui survient une fois de temps en temps, au beau milieu de la nuit. Bientôt cette bougeotte s'empara de tout mon corps; j'étais envahi de

frissons insupportables. J'arrivais à peine à rester allongé. Malgré l'envie de me lever et de secouer cette sensation hors de mes cellules, je n'osais pas bouger. Pourquoi ? Parce que j'avais payé mes \$333 et que je voulais en avoir pour mon argent. Voilà pourquoi ! Quelque temps après, tout était fini. C'était une journée étouffante du mois d'août et la pièce n'était pas climatisée. J'étais frigorifié, claquant des dents alors que cette femme s'empressait de m'enrouler dans une couverture dans laquelle je restais pendant cinq minutes, jusqu'à ce que la température de mon corps redevienne normale.

J'avais changé. Je ne comprends pas ce qui est arrivé et je ne veux même pas tenter de l'expliquer pourtant, je sais que je n'étais plus la même personne que celle que j'avais été quatre jours auparavant. Je ne sais plus trop comment, mais j'ai regagné ma voiture qui, incompréhensiblement, connaissait le chemin de la maison.

Je ne me souviens pas du reste de cette journée. Je ne peux pas dire avec certitude si le reste de cette journée a bien existé. Tout ce que je sais, c'est que le matin suivant me retrouva au travail et l'odyssée a commencé.

J'avais pris l'habitude de demander à mes patients de se relaxer sur la table pendant 30 à 60 secondes, après les manipulations, pour permettre aux alignements de s'intégrer. Ce fameux lundi, sept de ces patients – dont certains me consultaient depuis presque 12 ans, et une patiente qui me consultait pour la première fois – me demandèrent si je m'étais déplacé autour de la table pendant qu'ils étaient allongés. D'autres me demandèrent si quelqu'un était entré dans la salle parce qu'ils avaient ressenti la présence de plusieurs personnes debout ou marchant autour de la table. Trois d'entre eux m'affirmèrent qu'ils avaient eu l'impression qu'on courait autour de la table et deux me confièrent, avec hésitation, qu'ils avaient eu la sensation qu'on volait autour d'eux.

Personne ne m'avait jamais rien dit de tel! Maintenant, sept personnes me racontaient la même chose, le même jour. Il se passait vraiment quelque chose! Outre les remarques de mes patients, mes employés me faisaient part de leurs observations: «Vous avez l'air changé! Votre voix est différente! Que vous est-il arrivé durant ce week-end ?» Je n'allais certainement pas le leur dire! «Oh, rien du tout», répondis-je, tout en me demandant ce qui s'était exactement produit au cours du week-end.

Mes patients me signalaient qu'ils savaient d'avance où j'allais poser mes mains sur leur corps. Ils pouvaient les sentir quand elles étaient à quelques centimètres, plusieurs, à plus d'un mètre d'eux. Cela devint un jeu pour eux de prévoir, avec le plus de précision possible, l'emplacement de mes mains. Mais quand des guérisons commencèrent à se produire en eux, fini le petit jeu de devinettes. Je demandais à mes patients de rester

allongés, les yeux clos, jusqu'à ce que je leur demande de les rouvrir. Quand leurs yeux étaient fermés, je passais mes mains au-dessus de leur corps pour un moment. Lorsqu'ils se levaient, ils demandaient ce que j'avais fait: «Rien, mais n'en parlez à personne!». C'était bien sûr, peine perdue.

Les gens se mirent à affluer de partout pour des séances de guérison. Je ne comprenais guère ce qui se passait. Bien sûr, j'allais régulièrement interroger la voyante de Venice Beach. «Ça doit venir de quelque chose qui était déjà en vous. C'est peut-être le fait que votre maman soit revenue de la mort au moment de votre naissance qui a quelque chose à voir là-dedans dit-elle en ajoutant : «Je ne connais personne qui a réagi de cette manière. C'est fascinant». Fascinant. Apparemment, «fascinant» voulait dire «débrouille-toi tout seul».

Au début d'octobre, les manifestations commencèrent. Je tins mes mains au-dessus du genou d'une dame, genou qui la gênait, lorsque j'enlevais mes mains, elles étaient couvertes d'ampoules, petites ampoules qui dureraient seulement trois ou quatre heures à la fois. Cela arriva à plusieurs reprises. Chaque fois que j'avais ces petites ampoules, les gens des autres bureaux de l'immeuble accouraient pour voir. (J'aurais dû demander un droit d'entrée). Alors, cela arriva. La paume de ma main saigna. Sans blague. Pas «à gicler», comme on le voit dans les vieux films ou les journaux à sensation, mais plutôt comme si j'avais percé ma paume avec une épingle. Mais c'était quand même du sang. «C'est une initiation, m'informèrent les gens » «Dans quoi ?» leur demandais-je. Après tout, comment le savaient-ils? Pourquoi ne le savais-je pas ? Qui sait réellement?

UNE QUÊTE COMMENCE

Novembre me trouve dans le bureau d'un voyant de renommée mondiale. Il étala ses cartes d'une manière très professionnelle, prenant bien soin de ne pas montrer la moindre trace de cordialité ou compassion. Il regarda les cartes, puis me regarda droit dans les yeux avec un air inquisiteur ou reprochant et demanda : «Que faites-vous?» Moi, je ne sais pas ce que vous en pensez, mais à \$100 de l'heure, je me disais : «Vous êtes le voyant», c'est à vous de me le dire! Je me retenais néanmoins de le dire à haute voix. «Je suis chiropraticien » lui dis-je, d'un ton sec, prenant bien soin de ne pas divulguer trop d'information qui pourrait influencer la lecture de mes cartes. (Je ne lui avais même pas donné mon nom de famille lorsque j'avais pris le rendez-vous). «Oh non, c'est beaucoup plus que cela!» dit-il «Quelque chose passe par vos mains et les gens guérissent. Vous allez paraître à la télévision», continua t'il, «et les gens viendront de tous les États-Unis

pour vous voir». C'était la dernière chose que j'aurais pensé entendre de lui. Puis, il ajouta que j'allais écrire des livres. «Laissez-moi vous dire quelque chose» lui ai-je rétorqué avec un sourire entendu, «s'il y a une chose dont je suis sûr, c'est que je n'écrirai aucun livre».

Les livres et moi n'avons jamais été copains. À ce moment de ma vie, j'avais probablement lu deux livres et l'un d'eux, j'étais toujours en train de le colorier. Mais la vie allait apporter plus de changement. Voyants, guérisseurs et médiums me trouvèrent. De tout le pays, ils vinrent, me disant qu'ils avaient reçu l'ordre dans leurs méditations de travailler sur moi – et refusant toute compensation monétaire en retour. Mon histoire d'amour avec l'alcool devint une amitié occasionnelle : un verre et demi de vin avec mon diner, de temps en temps. Personne n'était plus surpris que moi!

Mais le plus étrange restait encore à venir. Ma dépendance à la télévision cessa brusquement. Elle fut remplacée par, j'ose à peine le dire, des livres. Je ne pouvais pas lire assez : philosophie orientale, expérience de «vie après la mort», «canalisation», et mêmes expériences de soucoupes volantes ou objets volants non identifiés (OVNI). Je regardais partout, écoutais tout, et lisais tout.

Le soir, je m'allongeais pour dormir, et mes jambes vibraient. Mes mains donnaient l'impression qu'elles étaient constamment «branchées». Les os de mon crâne vibraient aussi et mes oreilles bourdonnaient. Plus tard, des sons vinrent à moi, et, plus rarement, ce qui semblait être des voix dans une chorale.

Et à propos de mes patients? Ils voyaient des couleurs magnifiques : bleu exquis, vert, violet, or et blanc. Et malgré qu'ils puissent reconnaître ces couleurs, ils me disaient qu'ils n'avaient jamais vu de pareilles manifestations auparavant. Leur beauté était au-delà de ce que nous connaissons.

Il se trouve que j'ai dû regarder à l'intérieur de moi-même pour trouver la majorité de mes réponses.



**L'auteur
Eric Pearl**

Guérisseur internationalement reconnu, Eric Pearl a participé à d'innombrables émissions de télévision aux USA et dans le monde entier. Il a été invité à parler aux Nations Unies, s'est présenté devant une salle comble au Madison Square Garden à New York et a été interviewé dans différentes publications, dont le New York Times. Plus récemment, il est apparu dans le film The Living Matrix.

En tant que docteur en chiropraxie du Collège Chiropratique "Cleveland" à Los Angeles, Eric Pearl dirigea pendant douze ans un cabinet de chiropraxie florissant, jusqu'au jour où ses patients commencèrent à lui dire qu'ils sentaient ses mains passer sur eux, alors qu'il ne les touchait absolument pas. Il est l'auteur du livre «La Reconnexion, guérir les autres et se guérir soi-même» (Editions Ariane) et tout récemment du livre «Solomon Speaks on Reconnecting Your Life (Éditions Hay House)

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

Site Internet: www.thereconnection.com

<http://lareconnexion.ca>

Tout un changement d'attitude

Ma rencontre avec la médecine de l'âme

LUCIE BERNIER



« Au lieu de voir les gens comme des « victimes » sans pouvoir et laissés à leur destin, au contraire je prenais conscience de tout leur potentiel et de toutes les possibilités qui s'offraient à eux! »

J'ai grandi à Rivière-Ouelle, un village de la région du Bas-du-Fleuve (Québec). J'ai eu une belle enfance, des parents extraordinaires. J'étais de nature timide, avec très peu d'estime de moi. Ma vie a été assez « normale » jusqu'à l'âge de 22 ans et là, tout a changé! C'est à ce moment que j'ai été mise en contact avec une personne qui donnait des cours en développement personnel, M. Jacques Martel. Cette rencontre a transformé ma Vie, car il est devenu au fil du temps un ami et un mentor, m'amenant à m'ouvrir à la spiritualité et au merveilleux monde des émotions. J'ai appris beaucoup par rapport aux relations interpersonnelles, la communication, les lois spirituelles, etc. J'étais fascinée par tout ce que j'apprenais! Je découvrais enfin qu'au lieu de subir les

événements de ma vie, j'avais le Pouvoir de changer ce que j'attirais dans ma Vie! Ce fut un moment déterminant dans ma Vie!

Un jour, il m'a fait part de son intention d'écrire un livre qui expliquerait pourquoi les gens sont malades, quelles sont les émotions, les pensées qui sont à la source de chaque malaise et maladie. Ce fut pour moi toute une découverte! J'ai commencé à m'intéresser à ce phénomène, car je me disais : si je sais pourquoi je m'attire certains malaises et maladies dans ma vie, je saurai aussi comment les guérir! Donc, j'ai commencé à lire sur le sujet, faisant des recherches, rencontrant de plus en plus de personnes qui me partageaient leurs expériences de prise de conscience et de guérison face à certaines situations de santé qu'ils vivaient.

Pendant ce temps, Jacques avait commencé à écrire son livre « Le dictionnaire de la Médecine de l'Âme » qui, par la suite, a pris le nom de « Le grand dictionnaire des malaises et des maladies » et il m'a demandé d'y collaborer, offre que j'ai tout de suite acceptée. Le fait de travailler sur ce livre m'a permis d'intégrer encore davantage le fait que chaque malaise ou maladie provient d'émotions mal gérées, de situations dans ma vie où j'ai interprété un manque d'amour. Que mon corps me parle afin de m'aider à prendre conscience de ce qui se passe afin que je puisse faire les changements appropriés pour que je sois plus heureux. Ceci m'a aussi permis de comprendre davantage les gens que je connaissais et qui vivaient des situations de santé. Au lieu de les plaindre ou de m'en faire pour eux, je comprenais davantage ce qu'ils vivaient dans leur vie à travers le Dictionnaire et je savais qu'ils avaient le pouvoir de guérir. C'est tout un changement d'attitude! Au lieu de voir les gens comme des « victimes » sans pouvoir et laissés à « leur destin », au contraire je prenais conscience de tout leur potentiel et de toutes les possibilités qui s'offraient à eux! Moi y compris !

C'est à ce moment que j'ai réalisé qu'en prenant la responsabilité de ma Vie, des événements que j'attirais dans ma Vie, en même temps je gagnais en Liberté personnelle et en Sagesse. Qu'au lieu de vivre dans la « soumission de ce qui m'arrive », je devenais créateur de ma Vie. Par exemple, quand je commence à avoir un malaise physique, je peux immédiatement me questionner sur le pourquoi de celui-ci et quand j'ai fait le lien avec ce que je vis qui me contredit ou qui m'affecte et en acceptant la situation aussi et en disant merci, les symptômes disparaissent. Ma qualité de vie s'en est grandement améliorée. Je peux aussi aider les membres de ma famille et mes amis quand ils le désirent et cela est très gratifiant.



**L'auteure
Lucie Bernier**

Lucie Bernier est psychothérapeute, conférencière et animatrice d'ateliers de développement personnel. Après avoir terminé ses études en droit, elle a été agente de bord, puis directrice de vol auprès d'une compagnie aérienne canadienne pendant 22 ans. Parallèlement, elle a entamé en 1989, un processus de travail sur « Soi ». Elle a suivi plus de 2150 heures d'ateliers de développement personnel. Elle enseigne le Reiki, entre autres au Québec et au Nouveau-Brunswick. Elle a collaboré à la production du livre Best-

Seller « Le grand dictionnaire des malaises et des maladies » tout comme elle a participé à la réalisation de la deuxième édition.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site internet : www.atma.ca

<http://alchymed.com/auteurs/atma-inc/>

Cette blessure qui changea tout

Le yoga qui m'ouvre la voie

VÉRONIQUE MARQUIER-DUMONT



« La vie m'a apporté cet évènement d'une blessure incontournable, difficile à tous les niveaux, pour m'amener où je suis maintenant. »

Étant toute petite, je suis allée voir un des tous premiers spectacles du Cirque du Soleil. Lorsque j'ai vu la trapéziste en action, j'ai dit à ma maman: c'est cela que je veux faire de ma vie. Ma mère, toujours supportante des passions de sa fille, m'inscrivit à l'École de Cirque de Montréal où j'ai suivi des cours assidument pendant des années. Ceci m'a amenée à développer une carrière de trapéziste professionnelle pour les deux décennies qui ont suivi. Étant artiste dans l'âme, j'ai également fait des études en arts, en théâtre, en danse et en musique.

En parallèle, ma mère, Annie Marquier, fonda peu après ma naissance l'Institut du Développement de la Personne, un programme riche d'expériences, d'ateliers et de

connaissances dérivant de sa propre expérience de vie. J'ai donc grandi dans un environnement privilégié où la conscience, la connaissance de soi, la prise de responsabilité de sa vie et le sens de la communauté locale et globale étaient des valeurs de fond.

J'avais donc ces deux aspects bien ancrés en moi: une discipline sportive et artistique qui demandait discipline, dépassement et entraînement quotidien intense; avec l'entraînement musculaire au gym, les arts martiaux et les disciplines aériennes de cirque, mon corps physique était très sollicité. Et en même temps, je baignais quotidiennement dans l'aspect spirituel de la vie, l'ouverture de conscience, une réflexion large par rapport à la vie.

Puis, lors d'un entraînement en arts martiaux il y a quelques années, je me suis blessée gravement à un genou. J'ai été complètement immobilisée, sans même pouvoir descendre les escaliers pendant plus de 6 mois. Pour une athlète passionnée qui doit tout arrêter, cette période fut extrêmement difficile. J'étais remplie de frustration et d'une grande impuissance; je n'arrivais pas à comprendre pourquoi cet événement difficile était arrivé dans ma vie. J'aurais tant souhaité pouvoir revenir en arrière, avoir fait les choses autrement et ne pas m'être blessée, car mon corps physique n'était plus en mesure de me permettre de transmettre ma passion et vivre pleinement.

Un an après ma blessure, qui était toujours présente, ma mère me proposa de l'accompagner dans un centre de yoga aux États-Unis. J'y suis allée à reculons, car j'avais une idée préconçue de mes quelques expériences avec le yoga qui était, selon moi, une discipline ancienne et ennuyante. J'ai donc accompagné ma maman et saisi l'occasion d'aller voir ce qui se faisait là-bas. J'ai finalement suivi tous les cours de yoga de cette fin de semaine et en seulement 2 jours, j'avais retrouvé 50% de la mobilité de mon genou. Une belle surprise qui m'a donné envie d'explorer cette avenue plus à fond.

Étant une femme passionnée, j'ai décidé de me mettre à une discipline quotidienne de yoga et même de faire ma formation de professeur de yoga. Après seulement quelques mois de pratique intensive, mon genou était complètement guéri, sans aucune séquelle. Je me suis autoguérie avec le yoga, sans physiothérapie ni la chirurgie qui normalement aurait été nécessaire. C'était pour moi un miracle.

Pendant ces quelques mois de pratique et de discipline pour guérir mon corps, la vie a mis sur mon chemin une professeure de yoga de renommée internationale, Shiva Rea, avec qui j'ai tout de suite connecté, tant au niveau de son approche du yoga que de sa

façon d'enseigner. J'ai donc approfondi avec elle ma formation et ma pratique du yoga en Prana Flow, une approche moderne et dynamique qui pour moi mettait tous les aspects de mon être et de la vie ensemble. C'était une discipline physique rigoureuse, une connexion et une ouverture à la conscience de façon globale, qui réunit tous les aspects énergétiques de notre monde, soit les énergies solaires et lunaires, les énergies de la terre, de l'eau, du feu, de l'air, des cycles des journées et des saisons, un contact avec la respiration et la pulsation de la vie et du cœur. Dans cette approche, j'ai trouvé une synthèse entre le corps physique et la conscience spirituelle globale, deux aspects qui étaient profondément ancrés en moi depuis longtemps.

Suite à mes formations et mon implication avec Shiva Rea et la Samudra School of Yoga, et aussi à mon implication à l'Institut du Développement de la Personne où je dirige et anime depuis de nombreuses années les principaux ateliers avec ma mère Annie Marquier, Shiva Rea me donna la permission de transmettre l'enseignement du yoga Prana Flow et de m'associer avec elle. Depuis j'ai construit un programme complet d'ateliers de yoga et une formation de professeur qui s'appuie non seulement sur les enseignements du yoga, mais aussi sur mon expérience de vie et mon expérience d'accompagnement au sein de l'Institut depuis plus de 30 ans maintenant.

Un des outils du Prana Flow est l'utilisation de mantras pour faire un travail intérieur énergétique, pour mettre de l'énergie dans un souhait, pour amener une guérison et un changement positif dans notre vie. Un mantra est une série de mots en sanskrit (la langue du yoga) possédant un pouvoir de guérison et de transformation, tel que le son « Om » par exemple, le son de création de l'univers, l'appel aux énergies spirituelles dans la matière. Il y a des millions de mantras dans les grands textes anciens, tous apportant et éveillant une énergie particulière en soi, pour éveiller notre propre divinité et recevoir les bénédictions universelles d'abondance, de transformation, d'énergie et de vitalité. J'utilise souvent les mantras dans mes ateliers comme outil de méditation et de transformation et mes étudiants me demandaient régulièrement s'ils pouvaient avoir ces outils sous forme enregistrée pour continuer leur pratique à la maison. J'ai donc décidé, à leur demande, de chanter et enregistrer mes propres mantras, en collaboration avec un ami musicien de Los Angeles qui a écrit la musique pour moi. À mon grand plaisir, mes CD ont eu un énorme succès dès leur sortie. Shiva Rea, ma professeure, a tellement aimé ces nouvelles créations qu'elle les utilise dans ses cours et en a fait aussitôt la promotion dans toutes les parties du monde où elle est invitée à donner son enseignement. En quelques mois, des gens de partout dans le monde m'écrivent pour me dire comment ils apprécient ces outils au quotidien qui supportent leur pratique de yoga et de méditations. Ce fut le plus récent cadeau que la vie m'a

offert en me mettant sur ce nouveau chemin.

Nous vivons tous des moments cruciaux dans notre vie, des doutes, des hésitations, des peurs, qui dans le moment, nous semblent être des défis insurmontables qui nous arrêtent définitivement ou au moins pour un temps indéterminé. Pour moi, ma blessure a été une telle expérience. En prenant cette occasion pour faire un profond travail de réflexion intérieure, en prenant tout le support que j'ai pu trouver autour de moi pour remonter la pente et retrouver la force, le courage et la confiance, en lâchant prise sur le passé, la vie m'a ouvert une porte complètement nouvelle et inattendue qui a profondément transformé ma vie.

En regardant ces quelques années qui viennent de se dérouler, je vois comment la vie m'a apporté cet évènement d'une blessure incontournable, difficile à tous les niveaux, pour m'amener où je suis maintenant. Jamais je n'aurais pensé qu'un jour je serais professeur de yoga, que je produirais de la musique avec un impact positif international ou que je dirigerais un programme de formation professionnelle de yoga avec une telle passion. Cette blessure au genou a été le point bascule dans ma vie. Je suis encore trapéziste et je continue à accompagner les personnes qui viennent faire un cheminement intérieur au sein de l'Institut du Développement de la Personne, car le travail en conscience fait partie de moi. Mais ce point bascule m'a ouverte à mon chemin de vie. Il m'a aussi donné la possibilité de faire une différence pour tous ceux et celles qui croisent mon chemin, de leur apporter encore plus de force, de dynamisme, d'énergie, d'inspiration, de confiance, de bien-être et la joie de vivre pleinement sa vie.



L'auteure
Véronique Marquier-Dumont

Véronique Marquier Dumont dirige l'Institut du Développement de la Personne avec sa mère, Annie Marquier, une des pionnières du développement personnel, auteure de plusieurs livres dont « Le Pouvoir de choisir », « La Liberté d'Être » et « Le Maître dans le Cœur ». À elles deux, elles coaniment à l'Institut les principaux ateliers du programme. Véronique est également directrice de la formation de professeur de Yoga. Un évènement très particulier l'a placé sur son vrai chemin de vie où maintenant elle soutient et poursuit l'œuvre de sa mère et transmet l'enseignement d'un yoga du XXIe siècle.

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

<http://alchymed.com/auteurs/annie-marquier/>

Lorsqu'on se croit dépourvu de ressources

Bon ou mauvais sort ?

NATHALIE AUGOT



*« Fiez-vous à vous-même et soyez à l'écoute de vos pensées,
de vos émotions et de votre corps, car ils vous indiqueront les passages
et les lâcher-prises que vous devrez faire. »*

Il est difficile pour certains de savoir ce qu'ils aiment faire, de connaître leur passion. Pour d'autres passionnés, il est difficile d'oser s'aventurer hors des sentiers battus et d'oser vivre de sa passion.

Savez-vous ce qui est caché derrière ces difficultés ? Il s'agit souvent des peurs du manque, du rejet, de l'échec et parfois même la peur de la réussite. Quand on ose franchir les portes des peurs, on trouve un trésor précieux qui nous apporte la Joie et la

Liberté. Pour ma part, tout a commencé quand j'avais 30 ans; je travaillais dans une grande compagnie pharmaceutique comme ingénieur.

J'aimais ce que je faisais, mais je sentais toujours une limitation dans ma créativité et la façon de faire les choses. Je subissais les limitations des chefs d'entreprises et des actionnaires, les peurs de l'assurance qualité...

Tout ceci me créait une frustration intérieure; je ne pouvais pas créer malgré mon esprit bouillonnant d'idées nouvelles, je ne pouvais pas choisir comment gérer mes projets. Je sentais que je perdais ma liberté.

Je me vois encore au volant de ma voiture, allant au travail, frustrée de ce manque de liberté, me disant intérieurement : « je me laisse 10 ans et je travaillerai à mon compte; je créerai ce que je veux en le gérant à ma façon selon mes propres valeurs. Je ne peux plus servir une cause qui n'est mienne! ».

À cette époque, je suivais déjà des cours de naturopathie, mais je cherchais ma passion, celle que je pourrais vivre des heures sans voir le temps passer, que je pourrais même faire gratuitement et qui me rendrait profondément heureuse et libre.

J'ai eu la chance de faire un burn-out (dépression liée au surmenage dans mon travail d'ingénieur) qui m'a amenée à consulter un coach en PNL.

J'ai vu une transformation qui s'opérait en moi pendant les 2 semaines qui ont suivi et j'ai recouvré mon état de santé de façon surprenante. Je suis passée d'un état dépressif profond à l'état actif en si peu de temps juste en travaillant sur mon cerveau avec la PNL et en respirant.

Très peu de temps après cette guérison, j'ai commencé à suivre des cours de praticien en PNL. J'appliquais la PNL partout dans ma vie avec toutes les personnes que je croisais, enfants dans le parc, famille, caissière, téléphoniste...

J'ai alors réalisé à quel point l'humain me fascinait et comme j'aimais comprendre le mode de fonctionnement intérieur de chacun. J'ai donc commencé à faire du coaching gratuit avec aisance juste après ce cours de praticien, tout en continuant de travailler comme ingénieur. J'avais enfin trouvé ma passion !

J'ai continué les cours de naturopathie, j'ai suivi des cours de Reiki-Shamballa et de

maître praticien en PNL.

En parallèle de mon travail à temps plein, je faisais du coaching PNL. Je vivais dans le bonheur jusqu'au jour où j'ai réalisé de nouveau que le monde des multinationales opprimait ma créativité et ma liberté. Je l'ai appelé ma prison dorée.

La peur me figeait et m'empêchait de quitter ma prison dorée : "Comment vais-je faire pour gagner ma vie si je quitte mon travail et que je n'ai pas assez de clients ?

Que vais-je faire si je tombe malade? Je n'aurais plus de revenus...

Suis-je capable de partir et de mener mon projet?

Et si ça ne marche pas, que vais-je faire, que vais-je devenir?..."

La souffrance mentale, voire physique liée à mon travail était devenue insupportable, malgré le fait que j'appréciais mes collègues et ma chef, je ne pouvais plus me mentir. Je sentais que j'allais tomber malade (je commençais à avoir des problèmes de peau et un genre d'infection virale).

J'ai décidé de quitter mon emploi lors de mon 34ième anniversaire. Le début de mon rêve commençait à s'exaucer 4 ans après ma première prise de conscience.

Il s'agissait du début d'une transformation intérieure à laquelle je ne m'attendais pas, mais vraiment pas. Je pense que personne n'aurait planifié ce genre d'événements d'ailleurs.

Mon plus grand cauchemar venait de commencer, même si j'allais vers ma liberté.

Tout a commencé par la peur du manque d'argent qui jusque là me paraissait normale, car je n'avais pas de revenus fixes et très peu de clients. Mais je ne savais pas ce qui allait m'attendre dans le non visible.

J'étais enceinte de 5 mois et je vivais des choses émotionnelles qui ne m'appartenaient pas, comme si mon enfant était mort. Je vivais la dépression profonde d'une mère ayant perdu son enfant.

En parallèle, ma première fille, qui avait 20 mois, voyait des monstres et me les montrait du doigt. Je commençais à entendre des voix et je recevais des informations qui s'avéraient vraies par la suite.

J'ai découvert que j'étais possédée par ma grand-mère qui ne pouvait accepter avoir perdu son bébé. Il y avait un sort transgénérationnel qui faisait que le 2ème bébé fille de chaque femme de la famille mourait (j'étais enceinte de mon 2ème bébé fille).

J'ai fait mon enquête et tout s'avérait vrai. Je me suis donc retrouvée dans une situation qui me paraissait irréelle au bord de la folie selon mon jugement d'ingénieur de l'époque.

J'étais complètement dépourvue de ressources contre les peurs qui m'habitaient et contre toutes ces manifestations incontrôlables. Ma maison était "devenue" hantée, des objets (jouets, imprimantes, lumières, télévision...) s'allumaient ou s'éteignaient tout seul, ma fille de 20 mois et moi nous faisions attaquer physiquement la nuit.

Je ne dormais que de 5h à 10h du matin. Je passais mon temps à prier, à apprendre ce qu'est le paranormal. Je pleurais jour et nuit, je souffrais autant émotionnellement que mentalement et physiquement.

J'ai cherché une solution pendant 1 an, je survivais tant bien que mal, cherchant partout sans cesse des réponses. J'ai utilisé la PNL, l'hypnose, les mouvements oculaires, le travail d'exorcistes, de guérisseurs, de tout genre de thérapeutes et j'avançais à pas de tortue.

On a réussi à lever le sort et à me dégager de ma grand-mère en un an. Ma 2ème fille a été réanimée, au bord de la mort à sa naissance.

J'avais perdu toute ma vitalité, ma joie de vivre, ma liberté. Dès que je me mettais en colère, j'avais au moins cinq entités qui me collaient. Je n'étais jamais en paix. Je me faisais traverser par des entités. Partout où j'allais, je ramassais chaque vibration lourde ou entité qui traînait. La nuit, j'entendais les entités me parler.

Après un an d'épuisement et de quête, j'ai rencontré une personne qui me parla de ma responsabilité karmique et qui me dit que je n'étais pas enracinée. Il m'enseigna comment faire et a défait un blocage en moi.

J'ai commencé par travailler ce fameux enracinement, à développer l'amour en moi, chaque jour, je méditais pour m'enraciner, me dégager de mon karma.

Toutes les perturbations continuaient et je restais déterminée, persévérante. Je me suis

totallement isolée et je ne faisais que m'occuper de mes enfants et méditer.

Ce travail sur moi a duré un an avant de voir les réels fruits apparaître. J'ai commencé à dormir la nuit et j'ai fini par arrêter d'être en survie. J'ai suivi un cours pour être enseignante certifiée en PNL et énergéticienne.

J'ai commencé à sortir de mon isolement pour partager mon expérience. Une nouvelle Nathalie était née à 37 ans. Je m'étais ouverte, je commençais à devenir consciente et je comprenais mieux la Vie, l'Amour, la Joie intérieure, ce feu vivant qui nous habite.

Aujourd'hui proche de mes 38 ans, je dirais que je suis en perpétuel changement intérieur, je continue chaque jour de méditer 1 heure et d'évoluer vers l'Unité pour partager avec mon cœur ce que j'ai appris sur la profondeur de l'Âme.

Au travers de ce magnifique et tout à la fois effrayant parcours, j'ai développé des outils, des techniques pour se libérer de son karma et pour aller vers sa Liberté et sa Joie intérieures.

Si j'ai un conseil à vous donner, c'est de toujours croire en votre rêve, de rester flexible, humble, de vous connecter à votre essence pour créer ce qui vous correspond le plus, de réaliser que les événements extérieurs les plus traumatisants ou les plus irritants sont sur votre chemin pour vous permettre de grandir et n'ont rien à voir avec l'environnement, la société ou les personnes autour de vous.

Ces événements désagréables sont juste le fruit de vos peurs et de vos mémoires les plus cachées. Malgré les émotions de peur, le manque de confiance que vous pourrez rencontrer sur votre chemin, s'il vous plaît, gardez espoir, recentrez-vous et avancez vers Votre chemin, Votre création. Fiez-vous à vous-même et soyez à l'écoute de vos pensées, de vos émotions et de votre corps, car ils vous indiqueront les passages et les lâcher-prises que vous devrez faire.

J'ai mis à votre disposition dans les coffrets offerts par Alchymed, un outil magnifique, qui, grâce à la pratique, la discipline et à la patience, vous amènera en dehors de tout doute, de toute peur ou de toute limitation vers votre Moi le plus Profond et le plus Vrai, vers le chemin de la Joie intérieure et de votre vraie Liberté.



**L'auteure
Nathalie Augot**

Nathalie Augot est coach spirituelle, énergéticienne et enseignante en PNL (Programmation Neuro-Linguistique). Elle a travaillé comme ingénieure dans l'industrie pharmaceutique au Canada pendant 8 ans pendant qu'elle approfondissait ses connaissances sur l'Être en apprenant la PNL, la naturopathie, les soins énergétiques et les soins Bön (traditions préboudhistes tibétaines). Son propre développement personnel a été un long chemin ponctué d'épreuves visant à l'aider dans son éveil de la Conscience. Elle travaille de manière unique, combinant toutes ses connaissances et compétences de façon rigoureuse et approfondie. La mission dont elle se sent investie est d'enseigner aux personnes qui s'adressent à elle comment retrouver leur harmonie intérieure et augmenter leur niveau de Conscience, car elle rêve d'un monde peuplé d'êtres conscients et joyeux.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Web : <http://www.nathalieaugot.com>

Blogue : <http://www.nathalieaugot.com/blog.html>

<http://alchymed.com/auteurs/nathalie-augot/>

Sauter sans filet

Passer à l'action coûte que coûte

ANNIE LÉTOURNEAU



« Une fois votre superbe mélange préparé, SAVOUREZ et VIVEZ votre rêve! »

Vous est-il déjà arrivé de vouloir changer de carrière, de tout balancer par la fenêtre pour enfin vivre la vie de vos rêves ? Vous est-il déjà arrivé de vouloir démarrer en affaires pour vivre une vie plus passionnante et remplie de défis? Avez-vous eu à faire face à une situation qui vous pousse à faire un changement de carrière... intentionnel ou imposé? Oui, moi aussi je l'ai vécu...

Mon monde chavire

La nouvelle venait de me tomber dessus telle une bombe. Le regard hagard et les bras tombant, mon monde venait de chavirer, sans préavis aucun. Mon cerveau devint embrouillé et sans que je ne sache vraiment comment... On venait de m'annoncer que je

ne pouvais plus effectuer mon métier d'agent de bord dû à un incident de santé que j'avais expérimenté.

Bouleversée et perdue, je me demandais, quelle était ma prochaine étape? Je ne le savais pas du tout. Que dois-je faire maintenant que je ne peux plus exercer mon métier d'agent de bord? Un métier que j'aimais tellement. Les questions se succédaient à vive allure dans ma tête... Qu'allais-je faire? Qu'allais-je devenir? Comment allais-je m'en sortir? Le parcours qui se dessina ensuite fut tout sauf de la chance. Un parcours aux couleurs de courage, des essences de risques entremêlées de doutes intenses et par-dessus tout, un canevas qui reflétait constamment une volonté de tout faire pour me sortir de ce « brouillard » avec les armes d'une gagnante.

Puisse ce récit faire poindre en vous le feu de la passion, le désir de la conquête et l'espoir d'un lendemain TOUJOURS meilleur!

Quelle action peut-on prendre lorsqu'on amorce une transition de carrière ou de vie? Je vous dirais que peu importe ce que vous déciderez de faire, assurez-vous de toujours suivre votre intuition et votre cœur.

Dans mon cas, face à une transition de vie professionnelle, je décidai que l'action devait être minime pour moi, mais inspirante à la fois. Ce que je décidai alors de faire fut de créer ma propre carte professionnelle, même si je n'avais pas encore d'entreprise et d'y inscrire mon rêve dessus. Une carte professionnelle qui indiquait mes coordonnées et mon rêve... Celle-ci se lisait comme suit sous des caractères d'un rose sublime... Annie Létourneau, coach d'affaires et conférencière de réussite. Je la trouvais magnifique!

De cette minime action de création s'ensuivit un regain de vie inestimable. Je commençai alors à reprendre vie, à m'impliquer dans des réseaux de développement personnel, à lire tous les bouquins qui me tombaient sous la main et surtout, oui surtout, à donner ma carte professionnelle aux gens que je rencontrais. Même si je n'avais jamais fait une conférence de ma vie, ou ne possédais aucune certification dans le domaine du coaching, je me mis à partager ma carte professionnelle en signe de « FOI » en la vie. Je passais à l'action à ma façon.

Une fois ma carte professionnelle créée, je commençai alors à me former au niveau international, pour obtenir les compétences requises, pour exercer ma nouvelle carrière de coach et de conférencière. Comme vous l'imaginez sûrement, tout ceci s'effectua à travers de nombreux défis à surmonter. Le secret devant chacun de ceux-ci ? Les traverser en orientant mon cerveau vers les solutions et en m'assurant de m'entourer d'une équipe de coachs et de mentors qui savaient me guider à travers ce nouveau passage, rempli d'occasions que la vie m'offrait.

Tranquillement, l'énergie revenait dans ma vie, la passion et le feu commençaient à brûler au fond de mes tripes et un désir de réussite ardent s'installait. Toutes les choses auxquelles je pensais étaient centrées sur le fait de devenir un coach de carrière et une conférencière, mais je ne savais tout simplement pas par où commencer. Mon esprit était fixé en permanence sur mon rêve et plus rien ne pouvait m'arrêter.

Alors, pour vous mesdames et messieurs qui vivez peut-être une situation semblable, assurez-vous de reconnecter avec vos rêves ou du moins avec des activités qui vous passionnent dans la vie. Et surtout si vous avez de la difficulté à vivre la transition, n'hésitez pas à demander de l'aide et trouvez-vous une personne ressource qui puisse vous accompagner à travers le processus.

Après plusieurs mois passés à me former à travers le monde, le matin tant espéré arriva enfin. Le téléphone sonna et au bout du fil une dame me demandait si j'étais conférencière et si je pouvais lui offrir une conférence.

Ça y était! Je négociais ma toute première conférence!

Parce que j'avais déterminé mon rêve, que je l'avais mis par écrit sous forme de carte professionnelle et que j'étais passée à l'action, en prenant formation après formation, dans le domaine du coaching et de l'art de s'exprimer en public, j'étais fin prête pour saisir l'occasion qui se présentait à moi.

Mon rêve se réalisait... Quelques mois à peine suivant cet appel, j'étais sur les planches, resplendissante de bonheur et de motivation à donner ma première conférence! WOW!

Et vous, quel est ce rêve qui vous passionne? Quelle est cette transition que vous devez effectuer pour vraiment vivre une vie remplie de bonheur et de passion? Lorsque dans ma pratique florissante de coaching de carrière, je travaille avec des femmes qui vivent cette situation, je leur propose alors ces quelques clés de succès.

Quelques clés de transformation

Si on me demandait d'écrire pour vous la meilleure recette de transformation, voici la version simplifiée que je vous donnerais.

- Tout d'abord, choisissez ce que vous avez envie de déguster.
- Quelle saveur voulez-vous donner à votre vie? Quels ingrédients doivent faire partie de votre recette parfaite? En somme, déterminez VOTRE rêve.

- Une fois cette étape effectuée, commencez à mettre la recette sur pied. En fait, passez à l'ACTION! Laissez votre cœur vous guider dans l'action que vous désirez prendre. Elle peut être simple, l'important c'est de faire au moins une action concrète qui démontre à l'univers que vous êtes prêt à vivre votre rêve. Souvenez-vous de la mienne : créer ma carte professionnelle. Alors quelle sera cette action pour vous?

- Saupoudrez le tout d'une bonne tasse de RISQUES, car comme le dit si bien le dicton : Qui ne risque rien n'a rien! Quels risques serez-vous prêts à prendre malgré les embûches, car des embûches il y aura?

- Laissez reposer le tout et préparez-vous à saisir les OCCASIONS FAVORABLES qui se présenteront, car occasions il y aura aussi. La question est : saurez-vous les reconnaître et les saisir?

Une fois votre superbe mélange préparé, SAVOUREZ et VIVEZ votre rêve!

Alors, pour vous qui désirez amorcer une transition de carrière, une étape simple à mettre sur pied est de tout simplement imaginer votre vie dans cinq ans. Prenez le temps de décrire ce à quoi vous aimeriez que votre vie ressemble. Pensez à décrire le tout dans toutes les sphères de votre vie : l'aspect professionnel et spirituel, de la santé, des relations, de l'argent et de l'éducation. Écrivez le tout au présent, comme si c'était déjà réalisé. Cet outil est très puissant et aussi une action simple que vous pouvez faire dès maintenant ! Alors, allez-y, écrivez votre vision !!!



**L'auteure
Annie Létourneau**

Première femme certifiée en métacoaching au Québec, Annie Létourneau détient aussi une formation en programmation neurolinguistique (PNL), un domaine en pleine effervescence partout dans le monde. Grâce à cette expertise, elle guide les gens dans la découverte et la transformation de ce qui fait obstacle à la réalisation de leurs buts, afin qu'ils puissent poursuivre leur chemin vers l'atteinte de leurs objectifs et la concrétisation de leurs rêves professionnels ou personnels.

RESSOURCE SUPPLÉMENTAIRE

www.annieletourneau.com

Avoir la certitude de réussir

Développer son potentiel pour se réaliser

NATHALIE HAMELIN



« Donnez-vous de l'amour en premier pour être en mesure d'en donner aux autres. »

Dès l'âge de neuf ans, je rêvais d'être une femme d'affaires. Dans la rue ou à la télévision, je voyais toutes ces femmes charmantes, élégantes, confiantes, dans de magnifiques tailleurs, qui inspiraient la confiance et la détermination. Je convoitais déjà cette carrière dans ma projection vers le futur. Mon père fut pour moi un modèle sur ce plan : homme d'affaires accompli, il dégagait énormément de confiance en lui. Sa détermination était admirable, il avait le « pif » pour sentir les bonnes occasions d'affaires; j'entendais souvent sa croyance qui lui a mérité ses belles réalisations professionnelles. « L'avenir appartient aux gens qui se lèvent tôt », disait-il.

Découvrir sa passion

Puis, il y a eu les modèles d'athlètes olympiques, dont Sylvie Bernier, qui me faisait frissonner lorsque je la regardais monter sur le podium. Pour moi, c'était un modèle d'excellence et, une fois encore, la détermination et la confiance étaient des énergies de succès. J'aspirais à cette reconnaissance qu'elle recevait. J'aurais aimé être une athlète reconnue, appréciée du grand public et représenter le Canada à travers le monde. En même temps, je savais que ce n'était qu'un rêve et qu'inconsciemment, une partie de moi recherchait la reconnaissance des gens, ce qui est légitime selon la théorie de Maslow : c'est un besoin fondamental. C'est tout de même extraordinaire de constater que ce qu'on perçoit des situations et des contextes a toujours pour but d'en apprendre davantage sur nous, à mieux se reconnaître et ainsi s'accueillir, s'aimer, s'épanouir...

À 15 ans, ma vie d'adolescente bascule lors d'un simple voyage en Floride. Arrivée sur place, je commence à me sentir très mal : sueurs, étourdissements, nausées, j'ai peur de perdre connaissance et cela perdure durant tout le voyage. À mon retour, je consulte le médecin et, après quelques tests, il m'annonce que je fais une dépression!! Quel choc! Une vraie crise d'adolescente! J'ai dormi et écouté la télévision sans aller à l'école durant deux mois.

Puis un jour, j'ai emprunté à ma mère son livre fétiche que je voyais tous les soirs sur sa table de chevet : « Découvrez la puissance de votre subconscient » du Dr Joseph Murphy. Cette quête du bonheur que ma mère recherchait a été ma clé pour accéder au bonheur. WOW! quelle révélation! Je retiens que l'être humain possède un potentiel illimité et une puissance fantastique. Je réalise l'importance de développer mon potentiel pour m'accomplir. À ce moment-là, j'ai repris ma vie en main, l'énergie de confiance et de détermination a surgi en moi sans jamais me quitter par la suite.

La lecture de ce livre m'a permis d'avoir des prises de conscience énormes qui me motivaient à en connaître davantage sur nos modes de fonctionnement et ainsi mieux me connaître pour être en mesure de développer mon potentiel et de me réaliser dans cette vie. Le mot « réalisation » est très puissant en moi. J'entends ma petite voix intérieure qui me le répète continuellement et j'admire de plus en plus les personnes qui se réalisent; c'est ce que je ressentais lorsque je voyais ces femmes d'affaires et ces athlètes féminines se réaliser.

Je m'engage alors dans un parcours en marketing, car la vente est innée en moi. Tout l'aspect publicitaire me fascine, la créativité, la conception et la communication. À ce moment-là, le facteur de changement chez le consommateur me permet, sans le savoir,

de comprendre encore une fois les modes de fonctionnement de l'être humain. Durant ma dernière année d'études, mon père me propose de m'intégrer dans l'une de ses entreprises (car il en possède trois et, bizarrement, a trois enfants) pour éventuellement prendre la relève. Cela exige d'aller vivre à la campagne, ce qui ne m'emballa pas du tout.

J'ai vingt ans à cette époque, je réplique spontanément à mon père que je refuse cette proposition, car je sens que je serai plafonnée, limitée, et que je ne pourrai pas développer tout mon potentiel. Une sensation de limitation très profonde me donne le courage de lui dire « NON ». Il est estomaqué. Pour lui c'était clair, il avait tracé l'avenir de ses enfants avec ses trois entreprises. Son rêve venait de s'écrouler. Il venait récemment d'acquérir cette entreprise, qui s'est avérée être son mauvais coup en affaires, et il l'a fermée quelques années plus tard. Ironiquement, sa première entreprise est allée à mon frère, l'aîné de la famille, et sa seconde à ma sœur (je suis la cadette).

À 21 ans, je m'inscris à mon premier atelier de développement personnel, « Écoute ton corps », avec Lise Bourbeau. Je suis passionnée et émerveillée de comprendre les mécanismes qui nous habitent, notamment la relation entre les malaises et leurs significations. Une grande ouverture se crée en moi pour en connaître davantage. Je lis beaucoup, j'assiste à des conférences, je m'analyse dès l'apparition d'un malaise, je développe de plus en plus mon ressenti et suis davantage à l'écoute de mon corps.

Ma route se poursuit et je deviens représentante en bureautique, spécifiquement dans la vente de photocopieurs. Je suis contente, car je suis reconnue pour mes bons résultats et je remporte plusieurs concours de vente. Après trois ans, je sens déjà que j'en ai fait le tour. J'ai besoin d'un nouveau défi; je veux développer mon potentiel et me réaliser. Ce sont mes motivations, car la vie est précieuse à mes yeux et va vite! Je postule pour un poste de directrice des ventes. Je me dis que cela fera du nouveau, car j'apprendrai et accompagnerai les autres vers leur réussite. Cependant, je ne suis pas une candidate idéale pour l'entreprise à cause de mon jeune âge, 25 ans.

Après quelques mois, je prends la décision de partir à mon compte dans la vente de photocopieurs remis à neuf. Je commence avec une personne à temps partiel, je démontre beaucoup de détermination et développe mon potentiel en apprenant la gestion administrative, du personnel et des achats, la mécanique et l'emballage des photocopieurs, que je distribue dans tout le Canada. Que d'apprentissages et de réalisations! En 2001, l'entreprise compte 17 employés, a un chiffre d'affaires de 2 millions de dollars et une bâtisse de 13 000 pieds carrés. Parallèlement, j'ai toujours voulu offrir des formations et des conférences pour aider les autres, peu importe le

domaine. Naturellement, le développement personnel m'attirait beaucoup. Je poursuivais toujours cette quête d'épanouissement et voulais être un bon modèle pour mes deux fils.

Puis, mon entreprise ne me satisfait plus et les profits diminuent au même rythme que ma motivation. Je ressens que je dois passer à autre chose. Par l'entremise de mon commerce, je rencontre une dame qui me parle du programme de l'école « Écoute ton corps » pour devenir conférencière et animatrice. Comme j'avais beaucoup aimé les enseignements de Lise Bourbeau que j'avais suivis au début de la vingtaine, je me suis décidée à aller suivre cette formation tout en gardant mon entreprise. Après, on verrait.

Me voici donc dans un élément qui me passionne : l'être humain. Je dévore, j'assimile, je grandis, je déploie mes ailes de plus en plus. À l'été 2003, je reçois ma certification d'animatrice, de conférencière et de relation d'aide. J'entame une nouvelle tranche de vie en décidant, à 35 ans, de vendre mon entreprise. En avril 2004, je signe les papiers de vente, sans regret ni remords, avec un désir ardent d'aller vers cette nouvelle carrière. Le nouveau m'emballe, j'écris cette réalisation dans mon livre à succès et pars le coeur léger vers d'autres défis.

Immédiatement, je me mets à la réalisation d'un autre grand rêve : l'écriture d'un livre. Je démarre ma nouvelle entreprise, « S'épanouir pour Réussir », qui se spécialise dans l'accompagnement, la formation et les conférences, et qui devient aussi une maison d'édition. Moi qui n'ai aucun diplôme en littérature et dont le français écrit est ordinaire, je me lance tout de même dans ce rêve avec la certitude de le concrétiser. Quatre mois plus tard, le 20 août 2004, je lance mon livre, « Julie-Ann, une femme ordinaire devenue une femme extraordinaire », à la Grande Bibliothèque Nationale du Québec avec les amis et la famille. Je ressens une grande fierté par rapport à cette belle réalisation, qui me permet de laisser des parcelles de moi en héritage à mes enfants. Cela m'a demandé de développer chaque jour la confiance et la détermination pour y parvenir.

En septembre 2004, je plonge à nouveau dans les études et m'inscris au parcours de PNL (programmation neurolinguistique) pour obtenir des outils visant à mieux accompagner mes futurs clients. Le coaching m'interpelle, car il représente bien mon côté proactif, orienté présent et futur. Pour moi, le « comment » a toujours été plus important que le pourquoi, et c'est l'un des principes de la PNL.

Me voilà en train d'évoluer dans un monde qui me ressemble et qui satisfait de façon magistrale mon intelligence émotionnelle et mon intelligence rationnelle, une combinaison gagnante pour moi. Plus je me découvre et plus j'ai des outils simples et

puissants pour guider les gens vers leur objectif. En 2005, durant mon parcours de praticienne en PNL, je lance mon deuxième livre sur le thème de mon entreprise « S'épanouir pour Réussir ». Cela me permet de réaliser un autre rêve, celui de partager mes connaissances et mes apprentissages pour ainsi acquérir d'autres connaissances. Une belle crédibilité s'installe, j'obtiens une chronique hebdomadaire à la radio, des entrevues, des articles, le téléphone sonne de plus en plus.

Les conférences et les formations prennent elles aussi des plages horaires dans mon agenda. En moyenne, je ne travaille que vingt-cinq heures par semaine. J'ai une croyance très forte qu'il faut se donner de l'amour pour être en mesure d'en donner aux autres. Ma valeur « enfants » est aussi très présente : c'est important pour moi d'accompagner mes enfants, de les voir grandir et qu'on évolue ensemble.

Je crois aussi qu'on ne peut pas nier notre passé; nous avons acquis des connaissances, des expériences de vie qui peuvent enrichir et faciliter la vie des autres pour développer leur potentiel et se réaliser. En 2006, je décide de créer la formation « Publiez votre livre », qui est devenue « Réalisez votre projet d'écriture » en 2007. Je croyais important de transmettre mes connaissances à ce sujet pour simplifier les procédures des futurs auteurs qui aspirent à écrire leur rêve. Par la suite, j'ai créé la formation « Réussir son entreprise de coaching » pour aider mes pairs à développer leur clientèle. Mon expertise en marketing, en gestion et en coaching s'harmonisait parfaitement avec qui je suis et, inévitablement, ces deux formations ont été — et sont toujours — un succès.

En 2008, j'obtiens mon diplôme d'enseignante certifiée en PNL. De plus en plus connue dans le milieu de la PNL, je mets en place des services Internet qui me permettent d'accompagner des personnes dans le monde entier, car la technologie abolit les distances et favorise la proximité. Accompagner les gens de cette façon me fascine. Je commence des webformations et des séances de coaching en direct dans une salle de formation virtuelle.

Je suis une autodidacte, je passe des heures à étudier le Web et à déterminer comment je peux toucher le plus de gens possible. Je découvre ma mission : faire partie des milliers de personnes influentes dans le monde qui contribueront à faire se produire le point de bascule du mal-être vers le mieux-être. Le Web me permet de créer cet impact significatif dans la vie des gens.

Dans la même veine, je démarre en juin 2010 « L'Institut Coaching International », une école de formation en coaching PNL, un retour aux sources comme femme d'affaires. Là, toutes mes connaissances et mes expériences sont mises à profit en lien avec ma mission. « S'épanouir pour Réussir » prend toute son ampleur.

Pour terminer, j'aimerais partager avec vous ces quelques réflexions qui ont été significatives dans mon cheminement professionnel et dans ma vie entière :

- La confiance et la détermination sont un gage d'épanouissement et de réussite.
- Se donner de l'amour en premier pour être en mesure de donner de l'amour aux autres.
- Ne jamais nier son passé, il est le propulseur de son présent et de son futur.
- Avoir la certitude de réussir.
- Respecter ses valeurs dans chacun de ses rêves, de ses projets et de ses objectifs.



**L'auteure
Nathalie Hamelin**

Nathalie est enseignante et coach professionnelle certifiée en PNL. Cofondatrice de l'Institut Coaching International, l'école de PNL (programmation neurolinguistique) offre le parcours complet du cursus de PNL pour devenir coach de vie ou coach d'affaires certifié en PNL.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site Internet : www.icipnl.com

<http://alchymed.com/auteurs/institut-coaching-international/>

Écoute ton corps ton meilleur conseiller

Notre corps est un temple

LISE BOURBEAU



« Que cherche à exprimer la partie malade de ton corps ? »

En 1981, je me suis retrouvée avec un surplus de poids. Après plusieurs mois de mise au régime, la nourriture devint pour moi une véritable obsession. Mais rien ne venait réellement à bout de ce problème tenace jusqu'au jour où je décidai de prendre en note tout ce que je mangeais dans une journée. Cette simple idée marqua un point tournant dans ma vie. Plutôt que de suivre des régimes, je me suis mise, et de façon très concrète, à écouter les besoins de mon corps. Je remarquai alors que mon alimentation était directement reliée aux aspects émotionnel et mental de mon être. Je mis alors la main sur un document publié par Louise Hay qui démontrait les associations entre

certaines maladies et leurs significations. Ce fut le point de départ de ma démarche spirituelle.

Je décidai donc de poursuivre mes observations et mes analyses. Je respectais davantage les besoins physiques de mon corps, mais aussi ceux qui étaient d'un tout autre ordre: refuser d'accepter des tâches pour faire plaisir à une tierce personne, réussir à dire non sans crainte d'être mal aimée... Curieusement, tout dans ma vie s'améliorait. Mes troubles physiques disparaissaient... maux de dos, constipation... mais en plus, j'appris à mieux me connaître, à regarder en face les fausses croyances qui empoisonnaient ma vie et celles des autres. Par la force des choses, je devins de plus en plus convaincue qu'on ne pouvait pas séparer les dimensions physique, émotionnel et mental chez l'humain. Lorsque l'on fait un changement dans un des trois domaines, cela affectera inévitablement les deux autres.

Autrefois fervente pratiquante de la pensée positive, je compris alors que la pensée positive seule ne réglait rien, qu'elle n'était qu'une solution de contrôle qui ne dure qu'un moment. Malgré les mises en garde de plusieurs personnes de mon entourage immédiat, je décidai de quitter abruptement une très fructueuse carrière dans la vente pour me consacrer à ma nouvelle passion: l'observation et l'étude de l'Être humain dans sa globalité. Dès lors, ma vie bascula.

Un matin je me suis levée avec une certitude : je savais ce qui donnerait maintenant un sens à ma vie. Je voulais continuer à chercher et à comprendre la signification des malaises et des maladies et surtout, je voulais enseigner et donner des conférences partout dans le monde. Je n'avais jamais donné une seule conférence à l'époque. Je voulais surtout apprendre aux gens que tous les malaises et maladies n'étaient qu'un moyen utilisé par notre Dieu intérieur pour nous aider à devenir conscients du manque d'amour que nous avons pour nous-mêmes.

Les gens autour de moi ont cru que je venais de «disjoncter». Quitter carrière, argent et avancement assuré pour plonger dans le vide ? Je l'avoue aujourd'hui, c'était irraisonné! Mais je sais aussi maintenant que ne suivre que la raison peut être très néfaste pour l'accomplissement et le sentiment de satisfaction d'un être humain.

À ce moment, mon expérience dans la vente m'a été très utile. J'avais appris à persévérer et à utiliser mon audace et mon courage pour défendre mes idées. Ma carrière dans la vente et le succès que j'y avais trouvé m'avaient enseigné à ne pas baisser les bras. Envers et contre tous, j'ai ouvert en 1982 l'école «Écoute ton Corps».

Depuis, j'enseigne et je voyage partout dans le monde entier pour véhiculer le même message : «Il est devenu urgent d'apprendre à se connaître, à s'aimer et à écouter ce que notre corps tente parfois désespérément de nous dire, utilisant à l'ultime limite la

maladie pour attirer notre attention lorsque l'on fait la sourde oreille et qu'on ne veut pas entendre ce qu'il a à nous dire». Notre corps est un temple qui connaît tout de nous. Même les plus profonds secrets que l'on préférerait garder enfouis et cachés. Mais notre corps ne nous ment pas. Il est le plus fidèle révélateur de notre âme. Notre miroir. Notre plus fidèle compagnon. Ayons la sagesse d'écouter ce qu'il a à nous dire.

S'il est malade, prenons un moment pour observer quelle partie de nous souffre silencieusement. Que cherche-t-il à exprimer? Il est bien connu maintenant que les malaises non exprimés cherchent à s'imprimer dans notre corps. Aujourd'hui, après avoir côtoyé des milliers et des milliers de gens, je sais ceci: les gens ne se connaissent pas, ils ne savent pas comment s'aimer. Les malaises et maladies viennent les y aider.

Aujourd'hui, plus de 30 ans plus tard, je suis toujours animée par la même passion et la même énergie qui me pousse à toujours aller plus loin. La seule différence est que j'ai appris à déléguer et que je suis vraiment bien entourée. Jacques, mon conjoint, a toujours été un pilier important et un précieux accompagnateur. Il a toujours eu le plus grand des respects pour mes rêves et mes aspirations. C'est ma fille Monica qui gère l'entreprise. Elle s'occupe de tout et je lui accorde toute ma confiance. C'est magnifique de la voir prendre la relève et de travailler à ses côtés. Elle est très bien secondée par son mari qui est en plus directeur de ma maison d'édition au niveau international. J'ai dans mon équipe des personnes de confiance dont certaines sont avec moi depuis de nombreuses années. «Écoute ton corps», c'est une belle histoire de famille et une grande histoire d'amour.



L'auteure
Lise Bourbeau

Lise Bourbeau a ouvert en 1982 l'école « Écoute ton corps » qui est devenue au fil des années l'un des plus importants centres de santé et de développement personnel au Québec et dans la francophonie. Elle est l'auteure de 22 best-sellers traduits en plusieurs langues et vendus 3,5 millions de copies dans le monde entier dont l'énigmatique livre « Écoute ton corps ».

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Site internet: www.ecouttoncorps.com

<http://alchymed.com/auteurs/ecoutetoncorps/>



POINTS DE BASCULE

TOME 1 ET 2

SONT DISPONIBLES SUR

<http://somet2013.alchymed.com>



UN COFFRE À OUTILS A ÉTÉ MISE EN PLACE PAR LES PARTICIPANTS DU SOMMET.

POUR PLUS D'INFORMATION CONSULTEZ CETTE ADRESSE WEB :

[HTTP://SOMMET2013.ALCHYMED.COM](http://SOMMET2013.ALCHYMED.COM)



FAITES CIRCULER CE LIVRE

IL POURRAIT TRANSFORMER LA VIE DE LA PERSONNE

QUI LE RECEVRA... OFFREZ-LE EN CADEAU. PARLEZ-EN.

MERCI DE PARTAGER !

Ce livre électronique vous est offert gracieusement par www.alchymed.com et www.ConversationPapillon.com les sites francophones de référence en développement personnel, santé et mieux-être. **Ce livre est aussi le prolongement du Télésommet du développement personnel et du mieux-être :** <http://www.sommet2013.alchymed.com>

Merci à tous les auteurs qui ont participé à la concrétisation de ce projet unificateur. Merci à vous tous qui en serez le prolongement en le faisant circuler et en l'offrant au plus grand nombre de gens possible.

Que la lumière brille en vous et autour de vous !

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX

[HTTP://FACEBOOK.COM/ALCHYMED](http://FACEBOOK.COM/ALCHYMED)

[HTTP://YOUTUBE.COM/ALCHYMED](http://YOUTUBE.COM/ALCHYMED)

[HTTP://TWITTER.COM/ALCHYMED](http://TWITTER.COM/ALCHYMED)

Les textes apparaissant dans les eBooks «Points de bascule» tome 1 et 2 sont publiés sous la responsabilité exclusive de leurs auteurs. Les Productions Alchymed Inc., ses sites associés ou affiliés, ses dirigeants et/ou toute personne associée à cette ouvrage, ne font aucune promesse ou déclaration, n'offrent aucune garantie, ne posent aucun diagnostic, ni ne traitent aucun problème de santé particulier. Tout traitement médical et son suivi restent sous votre entière responsabilité. Chaque individu est entièrement et totalement libre d'agir selon sa volonté et sa conscience.