

Michelle ANDREW
Thérapie écosystémique

Les secrets de la PLEINE SANTÉ

**ou comprendre les mécanismes
de mise en place de l'épuisement
et de la « maladie »**



Ceci est mon état des lieux de thérapeute sur les cheminements qui mènent au mal être, puis vers la maladie.

Il s'agit ici pour moi de présenter mes réflexions et mes expériences , depuis bientôt 20 ans, qui m'ont amenée à me pencher quotidiennement sur les inéluctables déclencheurs de déclin de la santé et sur l'importance de la prévention dans le domaine.

Bien sur, ce que vous lirez ici n'a pas la prétention d'être une image exhaustive du sujet.

ET ce livre n'est en aucun cas une thérapie, ne remplace pas une visite chez votre médecin traitant le cas échéant, , ne doit pas vous faire arrêter vos traitements en cours, ni vous convaincre de quoi que ce soit.

Mais vous y trouverez des pépites pour vous aider à comprendre que la maladie n'est pas une fatalité, et que vous avez toutes et tous, la main et le pouvoir de changer d'optique, de point de vue, et de choisir votre santé.



Je vais vous proposer des pistes, des voies de réflexion, des éclaircissements sur ce qui provoque vos désordres, et ce qui peut transformer ce cercle vicieux. Si vous n'attendez pas trop longtemps.

Ce fut mon histoire aussi.

Et Dieu seul sait où j'en serais aujourd'hui, si je n'avais fait les choix de vie que j'ai fait, plusieurs fois, en remettant tout en question.

Merci pour la planète, de ne pas imprimer ces pages, si vous pouvez les lire sur votre ordinateur.

Bonne lecture !
Michelle Andrew

Sommaire

A propos.....	5
Tout le monde mérite d'être en santé.....	8
Les paradoxes sont immenses	10
Aujourd'hui, nous savons.....	12
Comment revient on en santé?.....	20
Que veut dire être en santé?.....	21
Pourquoi tout le monde ne prend-il pas ce chemin?.....	27
Mais il n'est jamais trop tard pour décider d'ouvrir la boîte de Pandore.	30
La clef.....	31
Ils ont dit que.....	33
Nous ne voyons que ce que nous croyons!.....	36
Contrôle versus santé.....	39
Les fameuses blessures.....	42
Les besoins non nourris.....	44
Une question d'état d'être.....	47
les besoins et les manques.....	50
Qu'en est il de votre santé? EXERCICE.....	53
Les stratégies du mental	58
Oui, mais....non.....	61
Après, ça devient évident !	65
Persévérer et s'engager.....	68
Osez vous !	70
Ce qui vous empêche d'être en santé	76
Encore juste un petit mot	78



Qui suis-je ?

L'inconfort, la vie à rebrousse poil, des parents qui avaient plus que souffert, un défi de vie ou de mort dès la naissance, ont créé chez moi un terreau propice pour :

- développer des stratégies de survie et une motivation inconsciente et constante à chercher les alternatives d'adaptation.
- apprendre que ma sécurité n'est jamais dans ce qui me déstabilise, me fait marcher sur le fil du rasoir, et que mon salut vient de l'acceptation du changement.

« Si vous jugez un poisson à sa capacité de grimper à un arbre, il vivra toute sa vie en croyant qu'il est stupide »
Einstein

Je suis là pour accompagner les humains à mieux se comprendre, à s'aimer plus, pour mieux se réaliser.

J'ai développé la résilience, la flexibilité, la gnaque, la témérité, mes compétences, l'engagement, l'autonomie, l'authenticité, la fiabilité, la curiosité, la connaissance de Soi et de l'humain, de ses blessures, l'intuition, la responsabilisation, la discipline, l'humour, la remise en question.

J'ai appris à me débrouiller seule, ce qui n'est pas vraiment très judicieux.

A prendre mes décisions, à faire mes choix seule.

Du coup, j'ai plutôt exploré la sphère de celles et ceux qui surmontent seuls les difficultés.

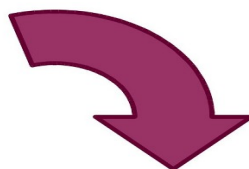
Et donc, cela m'a pris beaucoup plus de temps pour réaliser qui je suis vraiment.

Mais j'ai aussi développé une aptitude à comprendre les blessures, les blocages, les limitations, les schémas invalidants.

J'ai été beaucoup chef d'entreprises, j'ai visité de près les univers des leaders mondiaux, j'ai aussi fait plein de petits boulots, dont clodo...j'ai eu beaucoup d'argent, ou pas du tout, au fil de mes expériences.

Et j'ai passé ma vie à tout OSER et me former pour comprendre le fonctionnement humain et les mécanismes de mise en place des maladies.

Et c'est ce qui me permet d'être thérapeute.



" J'aime déranger les gens parce que c'est seulement en les dérangeant que je peux les amener à réfléchir. Voilà des siècles qu'on les empêche de réfléchir. Personne n'était là pour les déranger, tous ont préféré les consoler. Je ne vais consoler personne, parce que plus vous consolez quelqu'un plus vous retardez son avancée. Dérangez les, choquez les, soyez durs avec eux, donnez-leur un challenge. Ce challenge leur permettra de développer leurs capacités jusqu'à leur apogée. "

– Osho -

–



**Et à celles et ceux qui auront le courage et la gnaque
d'aller au bout de la lecture
j'offre plusieurs cadeaux !**

Qui sont cachés dans cet ebook.

A toi de jouer !



Pourquoi certain(e)s d'entre nous ne sont pas capables de vivre dans la joie et la liberté. ?

👉 J'ai acquis la certitude, après des milliers de séances avec mes client(e)s, que tout le monde peut y arriver à condition de le décider et de connaître les moyens à disposition de tout un chacun.

Et pour décider cela, la plupart des humains attendent d'être malades, ou de faire un burn out.

Mais les moyens sont toujours là et leur histoire les a prévenus déjà longtemps à l'avance.

Avant toute chose, il est primordial de regarder comment on vit, quelles sont nos habitudes, comment on gère le quotidien et comment nous fonctionnons. De se dire que les choses peuvent être différentes, voire mieux que ce que nous vivons.

Se rendre compte aussi que, si malgré l'accumulation de biens et de richesses, nous sommes autant malheureux que si nous n'avions rien.

alors c'est que l'épine n'est pas dans ce pied là.

● Primordial de regarder si ce que nous vivons est réellement ce qui nous anime au fond de nous. Si ce que nous vivons n'est pas plutôt ce que nous avons intégré comme étant ce que nous devrions vivre ; ce qui nous a conditionné durant toutes les premières années malléables de notre existence, dans la famille, à l'école, et par le système dans lequel nous sommes – ou avons été - élevés.

● Regarder si nous ne passons pas notre existence à nous adapter à notre environnement, à nos amis, nos proches, nos patrons et collègues. Prendre conscience que nous sommes constamment en train d'obéir à ceux qui nous font croire que pour briller, il faut faire ou avoir telle ou telle chose.

● Et apprendre que ce sont des croyances, non seulement les nôtres, mais aussi celles de ceux qui nous conditionnent, qui nous font passer à côté de notre vraie vie.

La joie appartient à tout le monde. La liberté aussi.

Les songes qui hantent l'humain depuis la nuit des temps nous font entrer dans le panneau des croyances toxiques que seulement certains élus ont le droit d'être riches, ou heureux, ou comblés, ou intelligents, ou encore en santé ;



Les paradoxes sont immenses

- être heureux, joyeux et en santé n'est pas très « catholique » comme on dit. C'est louche. C'est pas courant. C'est pas très crédible. Ni très populaire. Voyez, ya tellement de souffrance dans le monde...
- Tout le monde aimerait être heureux et en santé, mais rares sont celles et ceux qui cherchent vraiment les moyens d'y arriver. Ils sont tellement persuadés que ce qui leur arrive doit leur arriver !

Pourtant nous avons tous, sans exception, déjà fait l'expérience, au moins une fois dans notre vie, de la tournure que prend notre quotidien quand nous allons bien.

Ou encore de l'énergie qui change tout lorsque nous sortons de maladie, ou d'une dispute avec notre conjoint et que nous nous rabibochons.

La grande question ici, c'est :

et si nous étions les acteurs principaux de notre film ?

*Et si nous avions le choix de décider dans quel camp nous voulons être ?

*Et si nous avions le pouvoir de choisir nos actes pour qu'ils apportent certains résultats ?

*Et si la balle était tout le temps dans nos mains ?

C'est clair que ça renverse la carriole et que tout son contenu tombe à terre.

Quand on observe le système, tout autour de nous, c'est toujours à l'extérieur que se trouve la soit disant solution. Ou mieux, c'est toujours à l'extérieur de nous que nous cherchons le blâme, la faute ou la solution à nos problèmes.

La bonne nouvelle

c'est que effectivement, il y a une base de conditionnement qui vient de l'extérieur, et qui nous a mené par le bout du nez.

Un conditionnement qui a transformé notre cerveau, par nos pensées, nos croyances, et agit dans notre corps, par le refoulement, le déni, la confusion, pour nous mener là où nous ne savons plus qui nous sommes.

**Alors si nous avons été conditionnés,
nous pouvons nous reprogrammer !
Et il existe aujourd'hui de nombreux
moyens de faire ce travail.**

Depuis une centaine d'années, des précurseurs ont visité les gouffres du conditionnement, pris des risques en commençant une croisade contre la suprématie de l'autorité parentale, en remettant en cause la rigidité des diagnostics médicaux, en cherchant dans les neurosciences, l'épigénétique, les thérapies cognitives et comportementales et autres méthodes d'investigation, là où les gènes sont influençables etc.



Aujourd'hui, nous savons...

que nous avons intérêt à mieux nous connaître, mieux nous comprendre, chacun individuellement, pour savoir ce qui dysfonctionne pour nous, afin de renverser la vapeur. Que nous avons intérêt à comprendre ce qui nous mène par le bout du nez et pourquoi, afin de changer de voie, et de choisir la joie, l'abondance, plutôt que la souffrance soumise.

Nous savons que c'est possible et donné à chacun, pour peu que l'on ait assez expérimenté le côté sombre, les échecs, les trahisons, les rejets, les abandons, les injustices, les maladies...

La santé, c'est une passionnante aventure humaine.

Personne ne nous apprend à être en santé. Aucune école ne nous donne des cours de libération de soi. Rares sont les parents qui nous ouvrent la voie royale de notre propre puissance, tellement occupés qu'ils sont, à réussir du mieux qu'ils peuvent, leur propre existence.

Et triste est l'omniprésence des exhortations à la surconsommation tous azimuts pour enrichir les quelques plus riches et maintenir les humains le nez sous l'eau, afin de les empêcher de découvrir leurs propres ressources.

Les tabous, les croyances toxiques, les pensées limitantes, de manière générale, nous rendent donc esclaves de nos

dysfonctionnements et nous rendent vulnérables à toutes sortes de manipulations, d'abus de pouvoirs, qui, s'ils ne sont pas compris, et mis en conscience, nous rendent malades.

Ce sont toutes ces idées, tout ce dont nous sommes obligés de nous persuader, toutes ces croyances, que nous sommes obligé(e)s de nous faire sur la vie au travers de notre conditionnement d'enfant, de ce que nous font vivre et expérimenter nos parents, l'école, les enseignements religieux, la télé, et qui forgent en nous les croyances de ce que doit être le fonctionnement en famille, société ou au travail.

Ce sont tous les pièges qui vous éloignent de qui vous êtes vraiment, qui vous maintiennent dans la confusion, l'incertitude, la comparaison, le jugement, la dualité et les peurs. Tous ces empêchements qui font qu'on ne voit pas les signes qui nous sont envoyés à répétition et qui nous masquent nos inconforts et nos blessures.



extrait 2

Exemples :

- ✓ Je ne peux pas concilier de gagner de l'argent et de faire ce que j'aime
- ✓ je ne suis pas assez intéressant(e) pour que l'on s'occupe de mon cas
- ✓ je n'en fais jamais assez
- ✓ tout est toujours si compliqué
- ✓ si je me sacrifie pas, il me quitte
- ✓ je ne peux pas être pris(e) au sérieux si je n'ai pas de diplôme
- ✓ si je fais ce que je veux, comme j'ai envie, il ne m'aimera plus

- ✓ si je ne me montre pas un peu sévère, elle va mal finir...

Personne n'échappe à cette règle. Et nous passons allègrement à côté de notre vie, parce que nous ne savons pas que nous sommes dans des stratégies de survie et d'adaptation constantes.

Parce que, aussi, il est plus facile de mettre des œillères, de continuer avec nos habitudes toxiques, plutôt de se remettre en question et de choisir de transformer son quotidien.

Et parce que aussi, nous sommes plus enclins à supporter la souffrance et les bobos que de gérer la liberté et la santé.

- ⊖ Quoi de plus humiliant que de se rendre compte que l'on s'est trompé !
- ⊖ Quoi de plus invalidant que de devoir constater qu'on a fait fausse route !
- ⊖ Quoi de plus inconfortable que de se découvrir le bonheur d'être libéré de nos fausses contraintes !
- ⊖ Quoi de plus humiliant de voir un(e) autre péter la forme, et faire ce qu'elle veut, sans culpabiliser !
- ⊖ Quoi de plus stupéfiant de constater que l'on peut changer des trucs en un rien de temps, trucs qui nous ont pourri la vie pendant des années !
- ⊖ Quoi de plus démoralisant que de savoir qu'on est seul à pouvoir choisir entre la souffrance ou la joie !
- ⊖ Quoi de plus attristant que de se rendre compte qu'on a juste attendu trop longtemps dans mal être par peur de ne pas y arriver, ou parce qu'on n'y croyait pas !
- ⊖ Quoi de plus irritant que de s'observer tourner autour de la cible, en choisissant les mauvais outils !
- ⊖ Quoi de plus flippant que de devoir décider de devenir autonome et libre !

⊖ Quoi de plus déstabilisant que de se rendre compte que ce n'est pas une question de privilège !

Le pouvoir de changer est entre vos mains. C'est vous et vous seul(e) qui avez la responsabilité de choisir de reprendre le leadership sur votre vie.

N'attendez pas que cela vienne de l'extérieur. Parce que cela n'arrive jamais.

La solution pour vous est en vous.

La libération de vous est en vous.

Votre santé est votre choix.



Partie V3 extrait 2



Donc, tout le monde peut choisir d'être en santé !

d'où les questions :

→ **Comment ?** c'est quoi être en santé ?

→ **Quand ?** Quand ce choix s'impose t il à nous?

→ **Comment ?** Comment je fais ?

La première condition, c'est bien sur d'être intimement convaincu que c'est possible, que c'est important, que c'est nécessaire. Et de passer à l'action.

Je vois tous les jours des personnes qui se plaignent, qui souffrent, qui se cognent aux murs, et qui continuent les mêmes habitudes, les mêmes choix, les mêmes comportements. Ceux là ne peuvent pas attendre de changement. Ou alors ils croient aux miracles.

Je vois aussi depuis bien une vingtaine d'années, des personnes dont la vie fait un 180° salutaire parce qu'elles ont pris le problème de leur santé à bras le corps. Il s'agit ici bien sûr de la santé dans sa globalité : psychique, énergétique, physique et spirituelle. Bien souvent, ils sont surpris eux mêmes de la puissance du changement d'état d'esprit sur ce qu'ils vivent et du changement physique qui l'accompagne.

Le tout consiste à entrer dans la danse et faire l'expérience.

C'est la seule façon de vérifier que vous pouvez vous sauver la vie.

Pourquoi je vous parle de tout ça ?

J'ai moi même passé 48 années de ma vie à être malade, à me casser tout ce que je pouvais casser dans mon corps, à faire des dépressions et des ulcères...tout en montrant une « cinglée » impressionnante, contrôlante, indépendante, rebelle, cumulant 20h de travail par jour, la gestion de plusieurs boites en mêmes temps, les compétitions en tous genres, une quête de perfection, et un aveuglement total à la chute vertigineuse que j'étais en train de fomenter.

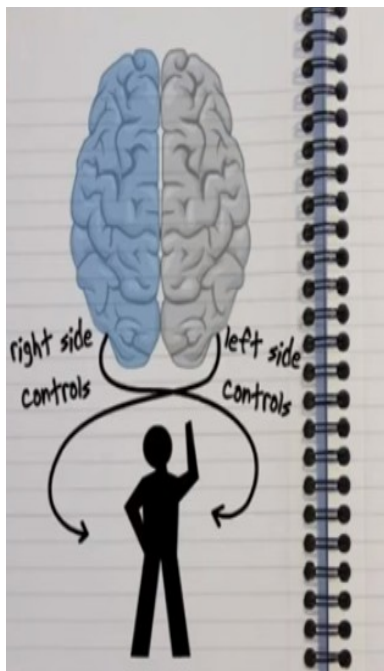
Jusqu'au jour où j'ai compris que j'étais juste en train de mourir. Physiquement, intellectuellement, psychiquement, émotionnellement.

Je me suis rattrapée de justesse en allant toucher le fond.

Je ne suis pas en train de dire que tout le monde passe par là.

Ni je vais vous dire ce qu'il faut faire.

Mais je vais pouvoir vous proposer des pistes, des voies de réflexion, des éclaircissements sur ce qui provoque nos désordres, et ce qui peut transformer ce cercle vicieux.



Mon but est de clarifier quelques voies possibles de soins, des compréhensions de notre machine à vivre qui est composée d'un cerveau avec le mental, d'un corps avec les émotions et les perceptions, et d'un coeur avec son énergie propre et incommensurable.

De partager quelques avancées de la sphère des thérapies comportementales, des sciences, de la littérature. De rassurer sur la faisabilité et de la possibilité d'un autrement de Soi, qui procure la santé et la joie.

Votre soi est en santé dès le départ, mais il vous est plus ou moins caché.

S'il y a un fil conducteur commun à toute perte de santé au cours d'une vie, c'est probablement l'état d'esprit avec lequel on nous grandit qui influe le plus sur le cours de notre histoire personnelle.

L'état d'esprit que l'on se forge au cours de notre début de vie, avec l'éducation, les héritages familiaux, culturels, et qui créent nos pensées, nos croyances, et donc nos actes avec les résultats qui y sont associés.

Ce qui apparaît de plus en plus certain, c'est qu'il y a un endroit, avant tous ces conditionnements, où le Soi est sain et joie.

Et qu'il nous incombe de faire l'expérience de l'incarnation pour apprendre le plus possible, comment se rencontrer, là où on peut s'aimer au mieux.

Et l'incarnation est là pour nous faire faire des expériences, pour nous faire entrer dans matière.

Rester perchés dans les mondes spirituels n'a jamais redonné la santé à qui que ce soit.

En tous les cas, dans le monde réel.

Nos expériences professionnelles, familiales, sociales, amoureuses, sont là pour nous permettre de réaliser un peu plus de qui nous sommes.

Et la compréhension de nos choix d'expériences permet justement de se rapprocher de l'endroit où nous sommes le meilleur de nous même.

Au risque de choquer, je dirais : vous êtes en santé ou vous ne l'êtes pas. Le tout réside dans les yeux ouverts ou pas. Tout est histoire d'état d'esprit.

Si je crois que je ne peux pas faire autrement que ce que je fais, alors il y a peu de chances que je choisisse de changer.

Je suis malade, je ne réussirai jamais à être dans l'abondance de ma vie, je ne suis pas capable de...je n'ai pas de chance...ce n'est pas possible...

et l'autoroute est ouverte pour que vous restiez dessus, avec la même voiture, à la même vitesse. Vous ne verrez jamais les signes sur votre chemin.

Sauf si votre voiture refuse de démarrer, que vous pensiez ne pas avoir les moyens d'en acheter une autre, et que vous pensiez que c'est la seule manière de vous déplacer pour arriver là où vous allez depuis si longtemps, que vous ne sauriez de toute façon pas conduire un autre engin, que les bus ne passent pas par là, et que ça sert à rien de se poser toutes ces questions.



shutterstock.com • 330479912

Comment revient on en santé ?

Comment se fait-il que la même maladie emporte l'un et guérisse chez l'autre ?

Comment se fait-il que des miracles arrivent en dehors de Lourdes ?

Comment se fait-il que certaines personnes arrivent à transformer complètement leur vie ?

**Une question de chance ?
Vous savez bien que non.**

Ils seraient plus malins que d'autres ? Ils seraient nés sous une bonne étoile ? Ils sont plus intelligents ? Ils ont plus de moyens financiers ? Ils ont été frappés par la main de Dieu ? Ils ont de la chance ?

Si vous regardez autour de vous, ou si vous vous intéressez à l'histoire de ceux qui racontent leur incroyable transformation, vous savez bien que tout cela n'a rien à voir.

**Mais ils ont tous un point commun : il y a
eu un endroit où ils se sont rendus à
l'évidence : je ne peux plus continuer
comme ça.**

Ils se sont tous aperçus que quelque chose ne tournait pas rond dans leur histoire.

Un avertissement plus tonitruant que les autres les a figés sur place.

Ils ont enfin vu le voyant rouge sur le tableau de bord.

Ils ont entendu cette petite voix intérieure qui les a avertis du danger.

Alors, c'est génial. Mais parfois c'est un peu tard. Cela rend le chemin de changement assez cahotique pour parfois les décourager, ou bien ils se sont tellement habitués inconsciemment aux dangers, que de sortir de la zone rouge leur fait plus peur qu'autre chose.

On a toujours le choix.



Que veut dire être en santé ?

Le secret de la santé c'est :

- de recréer l'unité entre le cerveau, le corps et le cœur.
- de reconquérir qui vous êtes, en larguant les personnalités que vous avez apprises à être pour survivre.
- de réapprendre à vivre avec qui vous êtes vraiment.
- de nourrir tous vos besoins que vous n'aviez jamais appris avoir.
- d'arrêter de croire que vous ne pouvez pas être libre d'être qui vous êtes.
- de faire de la place en vous à cet espace de paix et de sérénité pour accueillir votre Soi, sain et joyeux, à qui le conditionnement a volé la légitimité.

- de réapprendre à l'être, quand on ne vous a pas montré comment on fait.
- se mettre dans l'état d'esprit de celles et ceux qui ont tout mis en œuvre pour le devenir.

Et en connaissant les outils qui existent, en connaissant les bases du mieux être , vous ne pourrez plus dire que vous ne pouviez pas faire autrement que de rester dans le mal être. Vous pourrez seulement vous dire que vous avez choisi de rester dans la souffrance.

Ce n'est pas non plus en mettant le bout du doigt dans l'eau, et en le retirant de suite, que vous pourrez laver votre corps entier.

Le processus demande une persévérance, une assiduité, qui n'a d'égal que le sentiment de liberté qui petit à petit, vous donne le sentiment que vous ne bossez pas pour rien.

Et si vous prenez le bon chemin, alors, je vous assure que vous ne reviendrez plus, pour rien au monde, en arrière.

Que vous ne vous demanderez plus jamais pourquoi vous faites ce que vous faites.

Et que vous ne vous abandonnez plus !

La santé devient votre seul but :

Il couvre tous les domaines : professionnel, personnel, amoureux, familial, social, spirituel, matériel.

Vous allez acquérir l'état d'esprit de prendre soin de vous, de ne regarder que ce qui est juste pour vous, de vous respecter parce que vous saurez qui vous êtes.

Et cet état d'esprit, tout le monde peut se l'offrir. Tout le monde est capable de le choisir.

RIEN n'empêche qui que ce soit, de prendre cette voie.

Rien, à part vos propres pensées, vos propres croyances, votre auto sabotage.

Le chemin devient votre but.

Ce chemin qui vous mènera vers le confort, l'indépendance, l'autonomie, la liberté, la confiance, le respect, la souveraineté, vous ouvrira la voie royale du tout est possible.

C'est mon chemin. Même s'il est encore en cours.

Si j'ai vécu dans l'opulence, la renommée, les excès, les apparences jusqu'à l'outrage, la maladie 365 jours l'année, les folies, les excès, la compétition, j'ai trouvé une paix et une joie intérieure grâce à ce chemin que j'ai décidé de prendre, en 2002, plus forcée que consentante, parce que j'étais en train de mourir.

Et cet état d'être est impayable. Je suis passée de la survie à la vie. Plusieurs fois.

De la souffrance permanente à la joie intérieure quoi qu'il arrive.

Et ma vie est devenue un enchantement permanent.

Je peux faire mieux. c'est indéniable.

Mais mon chemin n'est pas terminé.

Et aujourd'hui, je partage avec vous, mes prises de conscience.

En espérant que vous y trouverez quelques graines à semer pour votre jardin .

Mais...

Si vous attendez recevoir des astuces pour devenir riche, passez votre chemin.

L'argent n'est pas un facteur de santé.

Bien sur il aide dans la vie.

Mais il n'est qu'un des facteurs à prendre en compte parmi tous les facteurs qui créent un état d'esprit d'abondance, de prospérité. Il est même plutôt, de par mon expérience personnelle, une conséquence d'un état d'esprit de santé.

Quand on soigne qui on est, on ne voit plus rien de la même manière.

Ni l'argent, ni la famille, ni les amis, ni les patrons, ni les politiques, ni le chat ou le chien.

C'est comme si on gagnait le gros lot !

Avec la seule différence que vous ne risquez plus de vous retrouver au bout de quelques années, à poil, dans la rue, sans amis, sans boulot, sans but,

...parce que cet état d'esprit, il ne se perd pas, il ne diminue pas à vue d'œil...il se consolide tout seul, pas le seul fait de son indispensable effet de santé !



Pourquoi, alors, tout le monde ne prend-il pas ce chemin ?

Imaginez la planète habitée par des humains heureux, joyeux, ayant tout ce dont ils ont besoin, rarement malades, respectueux et libres....

Vous riez ?

La réponse paraît évidente.

C'est exactement ça ! Tous ceux qui gouvernent, s'enrichissent sur le dos de la souffrance, des besoins de base, de la maladie, pourraient raccrocher leur tablier !

Tous les enseignants qui se gargarisent de leur savoir livresque pourraient pointer au chômage.

Tous les journalistes se morfondraient, faute de mauvaises nouvelles à répandre quotidiennement.

Il n'y aurait plus de guerre, plus de religion, pour alimenter les convoitises et les jeux de pouvoir.

Je sais, c'est juste utopique.

Mais je préfère rêver à cela.

Et me dire que je fais mon job de colibri, pour mettre ma goutte d'eau sur le feu.

La joie de vivre est à la portée de votre choix.

Décider d'être comblé(e) par la vie est à portée de votre regard.

Il suffit juste de changer l'angle de votre vision des choses.

Et j'adore vous partager, dans ce livre, les fabuleuses avancées que notre 21eme siècle nous offre sur ces sujets hautement « brûlants ».

Apprendre, savoir, comprendre, conscientiser, et.....transcender.

La conscience a toujours été à la base de tout travail sur soi. La connaissance de comment et pourquoi nous fonctionnons comme nous le faisons est la seule façon de sortir de l'aveuglement et des attachements, qui nous rendent malades et confus.

Être en santé, cela s'apprend.

Connaître l'image du puzzle est la seule manière de se donner une chance pour trouver la place des morceaux éparpillés.

- **Comment fonctionne le cerveau**
- **Comment fonctionnent les émotions**
- **Pourquoi bien se nourrir et bouger est utile...**

Maintenant, le fait de savoir les choses n'est pas suffisant.

- ⊖ Avoir lu des livres de développement personnel reste totalement insuffisant pour guérir qui que ce soit.
- ⊖ Avoir fait un stage pour découvrir des méthodes de mieux être n'a jamais suffi à sortir d'un burn out.
- ⊖ Lire un article ou voir une émission sur l'éducation n'a jamais permis de comprendre pourquoi nous ne savons pas grandir nos enfants.

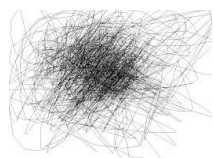
Le processus de santé comporte plusieurs étapes incontournables.

- 1. Introspection, investigation**
- 2. prises de conscience**
- 3. transition**
- 4. intégration**
- 5. transcendance**

Lorsque quelqu'un tourne en rond dans une vie qui semble ne plus avoir de sens, lorsque les problèmes se répètent, lorsque l'on a l'impression de ne plus savoir quoi et

comment faire, lorsqu'on est dans la confusion totale, il devient difficile de prendre en main un travail thérapeutique. Les médicaments ont pris le relais.

Lorsque le sport, le yoga et autre tai chi, les jeûnes et le mieux manger ne suffisent plus à nous rendre la joie de vivre, lorsque les prières et les nettoyages énergétiques ne viennent pas à bout de ce qui nous plombe, c'est que le problème reste profondément accroché, que l'accumulation des habitudes toxiques et du contrôle du mental sont incrustées profond, et qu'il est judicieux d'aller investir dans des méthodes plus globales.



La fameuse zone de confort

C'est ici que souvent, vous érigez vous même, les barrières qui vous empêchent de vous éveiller à votre santé.

- bah, j'ai vécu avec jusqu'ici....
- je me sens incapable de faire des concessions à mon quotidien.
- je suis trop fatigué(e)
- c'est un truc familial, je vois pas comment j'en sortirais
- j'ai peur qu'elle me quitte si je change.
- je ne vois pas ce que je ferais d'autre comme boulot

Toutes ces réflexions sont des barrières psychologiques, des auto sabotages, qui donnent raison à votre mental.

C'est quoi, cette zone que l'on appelle « zone de confort » ?

Votre mental est habitué depuis que vous êtes tout petit(e), à se trouver des stratégies de survie pour résister à toutes les brimades, à tous les manques, aux blessures, que vous traversez dans la 1ere partie de votre vie.

Ne croyez pas qu'il faut avoir été violé(e) enfant, pour souffrir toute sa vie.

Parfois un mot, répété quotidiennement par des parents insouciants, - qui veulent votre bien !- peut vous coller à la peau toute votre vie et vous entraîner dans des voies sans issue.

Je prendrais bien un exemple de ma vie perso :

Mon père était persuadé, à cause de son histoire personnelle difficile avec le genre féminin, qu'une femme ne pouvait que souffrir. Alors tout ce que je faisais était de la merde, tout ce que je disais était de la merde, mes amis étaient de la merde, mes idées étaient de la merde etc....

J'ai passé ma vie à croire cela, et à tout faire pour devenir la meilleure en tout. Mon mental était persuadé que je suis « une merde » et que tout ce que j'avais à faire, était de me battre pour devenir la meilleure.

Du coup, jamais je n'ai pu entendre les fois où on me disait que je suis douée, jamais je n'ai pu concrétiser

une idée parce que mon mental ne pouvait y penser qu'en terme de sabotage systématique.

Jamais je n'ai pu voir qu'un garçon était amoureux de moi.

Jamais je n'ai pu chercher les opportunités pour aller au bout de mes rêves, puisque tout ce que j'entreprenais, étaient voués d'emblée à finir dans une poubelle.

Bien sur, c'est comme ça que je me suis démenée à tel point, que j'ai accumulé les diplômes, l'esprit de compétition, et un comportement de super rebelle et de désobéissante, qui ont fait de moi un bulldozer très longtemps.

J'ai développé des capacités immenses à monter les marches de plus en plus hautes, dans jamais atteindre les sommets, parce que mon mental était toujours là

pour me maintenir dans la zone où «une merde, ça peut pas briller ». Et pardonnez moi le jeu de mot...«une merde ça doit en chier...».

C'est ce qu'on appelle la **zone de confort**.

Qui n'a rien de confortable.

C'est juste un confort d'habitude, de connu.

Je connais cet endroit, alors je peux m'y complaire, parce que mon mental sait comment s'y maintenir.

Il a fait ça si souvent, **il a l'habitude**.

Et c'est rassurant.

Vous avez du adopter ce qu'on appelle des stratégies de survie, afin d'avoir de bonnes raisons de vous maintenir dans la souffrance, des croyances qui justifient votre

fidélité à vos éducateurs, vos enseignants, des stratèges qui vous ont donné l'illusion que c'était les seules manières d'être aimé(e) par vos géniteurs, et qui sont devenus des croyances toxiques inhibantes.

Le mental devient le dictateur de votre vie et le reste vital de vous même ne peut plus fonctionner.

Votre intuition, vos rêves, vos émotions, vos désirs, tout ce petit monde du vivant se recroqueville, se sclérose, se paralyse, et votre santé n'a plus droit au chapitre.

Ce processus est le même pour tous les dysfonctionnements :

que ce soient les habitudes alimentaires, les habitudes relationnelles, les habitudes amoureuses, spirituelles, professionnelles....

La zone de confort est en réalité la zone de tous les dangers



Mais il n'est jamais trop tard pour décider d'ouvrir la boîte de Pandore.

Le jour de son mariage, on remet à Pandora une jarre dans laquelle se trouvaient tous les maux de l'humanité. On lui interdit de l'ouvrir. Par curiosité, elle ne respecta pas l'interdit et tous les maux s'évadèrent pour se répandre sur la Terre. Seule l'espérance resta au fond du récipient, ne permettant donc même pas aux hommes de supporter les malheurs qui s'abattaient sur eux. C'est à partir de ce

mythe qu'est née l'expression "boîte de Pandore", qui symbolise la cause d'une catastrophe.

Le travail d'introspection, de compréhension des dysfonctionnements, de leur origine, est le point de départ. C'est le moment où l'on va dans les abysses de l'influence des toxiques, le terreau où ont été plantées les graines des blessures, et où on va à la découverte de qui se cache dessous les apparences, sous les personnalités que nous avons empruntées pour devenir ce que l'on attendait de nous.

Il y a des exemples par milliers, de ces témoignages sur tedX (courts témoignages d'expériences sur internet), ou d'anciennes stars, des médecins... qui ont bifurqués vers la voie des thérapies holistiques, de changements de cap à 180°, qui ont été totalement libérateurs.

J'ai moi même transformé plusieurs fois ma vie complètement, pour ne pas mourir.
Et bien m'en a pris.



La clef

J'ai compris, comme tous ceux qui témoignent de leur « éveil santé » que ce n'est pas l'acquisition des biens qui les ont sauvés, mais bien le contraire.

C'est la connaissance de soi qui leur a permis de mieux acquérir ce dont ils avaient besoin.

C'est la remise en question de leurs croyances, de leurs habitudes, de leur connu, qui les a redirigés vers ce qui était bon et juste pour eux.

La clef, c'est choisir de se sauver soi même.

La clef c'est faire le choix de mettre un coup de pied dans la fourmilière et de faire l'expérience.

Il n'est juste pas possible d'y aller seul.

Nous avons mis toutes ces blessures dans notre inconscient, pour ne plus souffrir.

Et donc pour entrer dans la connaissance de soi, il est nécessaire d'aller investiguer dans cet inconscient.

Et cela, personne ne peut le faire seul.

Les outils sont nombreux.

Les personnes ressource aussi.

L'important, c'est de décider d'aller voir.

✘ D'arrêter de vous dire que vous ne pouvez pas, que vous n'avez pas envie, que cela ne sert à rien...

ça ne marchera pas...j'ai déjà essayé

✘ Que les jeux sont faits.

Parce que ce n'est encore qu'un truc de votre mental pour vous maintenir dans son palais prison.

Votre mental qui soit vous fera culpabiliser de sortir des loyautés que vous avez entretenues jusqu'ici,

soit vous envahira de peurs et de panique, pour vous empêcher de sortir de sa zone connue,

soit vous persuadera que vous ne pouvez faire confiance à personne, de toute façon....

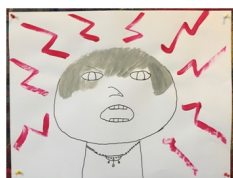
Tous, des signes que votre mental ne lâchera pas si facilement les rênes.

Il s'agit de transformer votre état d'esprit.

**De switcher du
« je ne peux pas »
à
« c'est vital pour moi ».**

Et le vital pour vous, c'est ce que vous allez devoir explorer. Parce que si vous n'êtes pas en santé (psychique, physique et émotionnelle), c'est que vous ne connaissez pas votre « vital », vos besoins.

Et donc ne pouvez pas trouver le moyen de les nourrir.



Ils ont dit que...

Remettez en cause ce dont vous êtes persuadés.
Questionnez ce dont vous êtes certains.
Et découvrez qui survit en vous depuis tout ce temps.

Je sais : c'est plus facile à dire qu'à faire.

C'est clair :

**si c'était si évident, personne ne serait
malheureux sur terre.**

Mais le fait est que trop souvent, l'humain a tendance à chercher la solution, le coupable, la racine du mal, à l'extérieur de lui.

C'est tellement plus confortable.

Nous sommes tellement éduqués et conditionnés à avoir besoin de tout ce qu'on nous pousse à avoir, que nous sommes devenus aveugles à la toxicité de notre éducation.

Mais tous ceux qui ont fait l'expérience de se trouver vous diront que ça ne marche pas comme ça.

Bien sûr, il y a une phase où on doit bien se rendre compte que notre conditionnement toxique vient de ce que nous avons vécu et des personnes avec qui nous avons été élevés.

C'est une phase indispensable.

Pourquoi je crois comme je crois ?

Pourquoi je fonctionne comme je fonctionne ?

Mais à un moment donné, nous avons tous le choix de bifurquer.

TOUS.

Et justement, le corps envoie des signaux.

Les voyants du tableau de bord se mettent au rouge.

Et c'est à nous de savoir quoi faire avec tel ou tel voyant, ou de mener la voiture au garage.

Et plus vous attendrez, plus vous augmentez les chances de griller le moteur.

Mauvais plan.

Parce que le jour où on vous annonce que votre véhicule est HS, c'est un peu tard, si vous n'avez pas mis assez d'argent de côté pour en acheter un autre.

Ou alors, vous êtes du genre à griller un bolide après l'autre, juste parce que vous avez plein de blé et que vous ne voyez pas le cercle vicieux en train de vous ronger.

Le résultat est malheureusement le même.

Vos comportements compulsifs sont le signe d'un dysfonctionnement.

Ils ne vous rendent pas heureux.

C'est le cas de tous les comportements addictifs.

Dans le sens d'avoir toujours plus, ou de ne jamais rien avoir...

Ils sont le signe que quelque chose n'est pas aligné avec qui vous êtes vraiment. Que vous ne connaissez pas vos réels besoins. Que vous êtes sous l'emprise de schémas toxiques qui vous mènent par le bout du nez.

Et qui vous éloignent de votre santé.

Nous ne voyons que le monde que nous nous sommes créé.

Et restons dans le cercle vicieux de nos habitudes pour ne pas devoir nous rendre compte que nous nous fourvoyons.

Au final, nous ne voyons souvent pas que nous avons méthodiquement créé notre environnement pour correspondre à ce nous sommes persuadés de devoir vivre.



Nous ne voyons que ce que nous croyons !

Ça y est ! Aïe, ça pique !

Est ce que cela voudrait dire que je peux changer de croyance pour que mon environnement change ?

La réponse est OUI.

Je peux transformer complètement ma vie si je décide de croire que je peux être différent(e) de ce que j'ai toujours cru être.

Toutes les recherches du 21eme siècle tendent vers ça ! Les neuro-sciences, l'épigénétique, le bio-décodage, la physique quantique.....toutes les recherches dirigent leur regard vers des manières de prouver cela.

C'est bien connu : les sciences viennent toujours prouver ce que l'humain sait déjà. En général avec un temps d'inertie de plusieurs dizaines d'années, si ce n'est encore plus.

Mais la grande trouvaille contemporaine c'est que pour changer ma vie, je dois changer d'**état d'esprit**.

C'est moi qui suis au commandes de mon vaisseau, voire même, je suis dans la capacité de choisir mon vaisseau pour traverser ma vie.

En tous les cas, que la fatalité n'est pas omnipotente.

Et rien n'échappe à ce constat : si je change d'état d'esprit, je peux changer la donne de ma vie.

J'ai des centaines de cas de clients qui ont changé de vaisseau et qui se sont éveillés à leur propre santé.

● ● ● **Exemple de Virginie :**

Que ce soit Virginie qui vivait des affres d'angoisses et de sueurs froides dès que l'un de ses amoureux la serrait dans les bras, un peu trop fort...pour un jour comprendre tout un pan de son histoire.

Enfant, son père était toujours occupé ailleurs, jamais ne lui faisait de câlins, ne la prenait dans ses bras. Il voulait faire d'elle un garçon manqué. Et puis un jour, alors qu'elle avait 15 ans, son père l'a attirée vers lui, lui a mis les bras autour des épaules, l'a regardée d' « *une drôle de manière* » se souvient elle, et a, semble t il, essayé de l'embrasser.

Au premier abord, cela ne peut avoir l'air juste d'un geste de repentir de la part d'un père qui a abandonné sa fille trop longtemps.

Mais à l'intérieur de son corps, Virginie ressent encore aujourd'hui, 30 ans après, les soubresauts d'une injustice

et d'une trahison, qu'elle n'avait pas conscientisé jusque là.
« *J'étais devenue une femme et c'est juste impensable d'être prise comme ça par mon père* ».

Virginie a enfermé dans son inconscient le ressenti interdit d'une relation incestueuse de son père avec sa fille.

● ● ● Exemple de Pascal :

Pascal qui n'arrive pas réussir professionnellement, ni à garder l'argent qu'il fait d'énormes efforts à gagner. Il est persuadé qu'il « *porte la poisse et qu'il n'est pas assez ceci ou assez cela, et que pour cette raison, on ne peut pas reconnaître ses capacités* ».

Quand on va investiguer, on met à jour que Pascal est né en se débattant pour vivre, parce qu'il avait un jumeau qui prenait de la place, et qui n'a pas survécu après l'accouchement.

Il n'a jamais pu penser autrement que « *si je vis, l'autre meurt. Et si je me débat pour vivre, alors je fais du mal à quelqu'un* », en l'occurrence à sa mère, pendant l'accouchement.

Ce qui veut dire que Pascal aura toutes les difficultés du monde à matérialiser les choses, et donc à aller au bout de ses projets, ou à créer sa propre richesse.

A chaque fois qu'il doit se débattre dans une situation, ou être plus fort que ses concurrents, ou maintenir une somme qu'il a gagnée, quelque chose se passe, comme un auto-sabotage ou bien une mauvaise pioche de ses associés, et il galère à se maintenir à flot.

En fait, il galère à maintenir en vie tout ce qu'il est...tout ce qu'il a....

Le plus important est de

- **décider de ce dont vous ne voulez plus**
- **choisir ce que vous voulez vivre**



Contrôle versus santé

Ce que nous vivons le plus souvent inconsciemment, c'est le contrôle, pour justement faire en sorte de ne pas marcher en dehors de nos clous.

Pour ne pas sortir de cette zone où nous savons ce que nous avons à faire pour rester en vie.

● ● ● exemple de Murielle :

Prenons l'exemple de Murielle, qui n'a jamais pu savoir si son père avait abusée d'elle ou si il avait pratiqué des attouchements sur elle, parce qu'elle était trop petite pour s'en rendre compte et que sa mère a tout fait pour maintenir le secret, ou du moins, pour ne jamais en parler.

Par contre, ce que la mère a toujours fait, c'est de se ranger du côté du père (de son mari donc), de le défendre dès que c'était nécessaire.

La petite Murielle vit dans son corps avec ce ressentiment perpétuel, parce que ses cellules se souviennent de ces moments dont elle ne voulait pas, dont elle sentait qu'ils n'étaient pas justes.

Et pour ne plus jamais revivre ce genre de situation, elle contrôle toute sa vie, ses relations, les comportements des autres, en décidant seule de ce qui doit ou pas se passer.

Sa stratégie de survie l'oblige à redouter toutes sortes de plaisirs, qu'ils soient sexuels, de réussite, de rapprochement amoureux etc...et tout le monde finit par s'éloigner d'elle.

Un autre exemple m'a été donné par le Neurologue Pierre-Jean THOMAS LAMOTTE dans son livre : « et si la maladie n'était pas un hasard ? »

Il y donne des centaines de cas de maladies et de déclenchements psychosomatiques.

Il explique, sur la base de l'observation de ses clients, pendant 40 ans de sa pratique, que la maladie peut aussi se déclarer à la résolution d'un conflit.

● ● ● exemple de Nicole :

Il cite l'histoire de Nicole, qui a vécu pendant 30 ans, un mariage qui ne lui convenait pas. Les tentatives de renouer furent nombreuses, les décisions de se séparer multiples, mais ce n'est qu'au bout de 30 ans, que la procédure de divorce est enclenchée et que ce couple se sépare enfin en bonne et due forme.

1 an après, la femme développe des tumeurs au cerveau.

Nous voyons que dans cette zone blessée, inconsciente, nous faisons tout le contraire de ce dont nous avons besoin.

Le corps reçoit 1000 fois par jour des impulsions de refoulement, de déni, de rejet, parce que le mental contrôle et décide de ce qui est bon ou pas pour nous. À force de ne pas s'exprimer comme il en a besoin, le corps va finir par dysfonctionner, les organes, les glandes, les muscles, dont chacun a ses fonctionnalités propres pour soi et pour l'ensemble du corps va s'épuiser à compenser, ou à ne pas être utile, et enverra des signaux de détresse.

C'est comme ça que l'on commence à faire des entorses ou des luxations, des diarrhées, des allergies, etc...le corps est en train de nous dire là où la tête ne comprend pas.

Alors que nous sommes persuadés (inconsciemment) de devoir contrôler pour ne pas justement sombrer dans les affres qui nous ont fait souffrir dans notre jeune âge.

Ce contrôle peut aussi induire des dysfonctionnements compulsifs comme la consommation de drogues, d'alcool, des violences, lorsque la cocotte minute bout depuis trop longtemps.

Les prisons sont pleines de personnes qui à un moment, ont tué, et qui juste après, ne savent plus ce qui leur a pris, ne comprennent pas parce qu'ils ne feraient pas de mal à une mouche !

Le refoulement et le déni de survie des souffrances vécues et souvent reléguées dans l'inconscient transforment notre corps en bombe à retardement.

Les signes compulsifs sont souvent les premiers indicateurs que quelque chose ne va pas.

● Comme par exemple celui ou celle qui accumule des objets et remplit son espace puis celui de son entourage proche, jusqu'à s'asphyxier et ne plus pouvoir se mouvoir librement...

● Ou bien comme celle ou celui qui se marie une 1ere fois, puis une 2eme, voire une 3eme, et qui ne se rend pas compte qu'il fait tout pour que l'autre l'abandonne systématiquement.



Les fameuses blessures

Il n'y a pas 2 histoires pareilles. Chaque individu possède ses propres raisons de vivre ce qu'il vit.
Et chaque histoire est justifiée.

Pourtant, Lise Bourbeau, la fondatrice du centre de formation « écoute ton corps » et bien d'autres spécialistes de l'intelligence émotionnelle et des schémas précoces, ont identifié 5 ou 6 blessures récurrentes qui empêchent d'être qui on est.

C'est une des voies incontournables pour comprendre ce qui nous mène dans le mur.

Si les blessures sont quasi toujours les mêmes, chaque individu les vit de manière plus ou moins dense, dans un environnement et avec des personnes qui lui sont propres, avec un héritage individuel et collectif dédié qui transforment son expérience et font de lui un individu unique.

C'est la raison pour laquelle il ne sert à rien de se dire que les autres ceci, et les autres cela, ça marche pas pour untel, une telle s'est quand même suicidée...chaque vie est unique et le travail de connaissance de soi n'est pas transposable.

Ou alors, le regard sur le voisin mène au jugement, à la comparaison, et ce sont encore des stratégies de survie, pour ne pas se coltiner le voyage intérieur salutaire.

Regardez juste comment 2 personnes, ayant le même cancer, peuvent faire des parcours totalement différents : l'une peut s'en sortir alors que l'autre pas, avec des soins identiques.



Les besoins non nourris

Avoir tout ce que nous pensons désirer n'a jamais évité de tomber malade ou de se tuer en voiture.

Désirer tout ce que nous n'avons pas et se le procurer est peut être encore une de ces stratégies de survie qui nous poussent à épater la galerie, à endosser un costume de gagnant...

Vivre avec rien est aussi une manière d'être spécial, de passer pour un idéaliste, ou de se sacrifier pour une éventuelle rédemption....

Mais tous ces comportements ne nourrissent pas nos besoins, que l'on tombe malade, que l'on finisse par faire une dépression ou que l'on cumule les échecs.

Tous ces comportements sont des stratégies du mental

pour nous aveugler à nos vrais besoins. Non pas parce que la vie nous offre de souffrir, mais parce que nous n'avons pas appris à les repérer, à les identifier, et donc nous ne pouvons pas voir quoi faire pour les nourrir.

Les pièges du mental sont souvent basé sur la méconnaissance de nos besoins vitaux individuels.

Et souvent, nous nous flagellons, nous auto-sabotons en nous jugeant, alors que si on va regarder un peu plus profond, on peut constater que la façon dont nous avons

été conditionnés, nous a simplement **éloignés de nos vrais besoins et ne nous a pas appris à les conscientiser, et à les dire.**

Pour revenir à mon histoire perso :

je suis née au tout début du 7eme mois, donc pas prévue, dans une ville à 50 km de là où habitaient mes parents, et plus morte que vivante.

L'environnement était hostile, mes parents très occupés à créer leur réussite amoureuse, financière, professionnelle, et il est évident que j'ai dû mettre toutes mes ressources en œuvre, une fois que j'avais choisi de vivre, pour rester en vie.

J'ai ainsi développé les croyances que je n'intéresse personne, que je dois me débrouiller toute seule et que la vie est un combat.

Pendant près de 50 ans, j'ai expérimenté cette vie là. Je n'avais besoin de personne, j'ai appris à tout faire, je ne me suis jamais laissé inviter ou payer quoi que ce soit, j'ai tout rendu compliqué et challenging, tout en faisant confiance, de temps en temps, mais aux mauvaises personnes.

A la naissance, mes besoins vitaux de câlins, de douceur, d'attention, n'étant pas nourris, je n'ai pas eu la possibilité de les reconnaître par la suite.

Je vous invite vraiment à vous poser quelques questions sur la façon dont vous connaissez ou pas vos besoins.

C'est une des nombreuses portes d'entrée vers la connaissance de soi.

La société d'aujourd'hui nous pousse à devoir briller aux yeux des autres, et, tout en donnant le pouvoir aux autres de juger de ce que nous véhiculons comme image, nous nous laissons manipuler et dicter ce qui est bon ou pas pour nous.

Ceci peut justement arriver parce que nous sommes en manques divers et que nos besoins nous sont inconnus.

C'est le chemin idéal pour nous laisser submerger par les manipulateurs et pervers de toutes sortes.

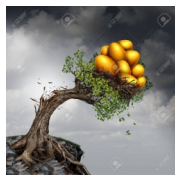
Je sais que ce que je vous dis là est très rude. Mais si vous allez un tant soit peu chercher en vous, et vous poser quelques bonnes questions, vous vous rendrez vite compte que ces fonctionnements touchent quasi tout ce que nous nous faisons vivre, et que ce sont des pistes précieuses pour entamer une introspection.

- Combien de fois ai je observé des personnes se saigner à blanc pour offrir le dernier smartphone à leur enfant, alors que ces mêmes personnes ne travaillent pas, vivent dans la précarité, avec des aides de l'état, tout en ayant un bien piètre regard sur soi, pour accepter de vivre dans des conditions pourries ;

- Ou combien de fois ai je entendu se plaindre de maltraitance conjugales, des personnes qui ne se rendaient pas compte qu'elles avaient une opinion d'elles mêmes telle que rien ne pouvait leur arriver d'autre.

Et c'est sans parler de ces personnes qui semblent pouvoir se payer tout ce qui existe et qui sont devenues des bourreaux des cœurs, des malades du travail, ou des fous

du risque, parce qu'ils n'avaient jamais pu identifier leurs besoins réels. Jusqu'à ce que un arrêt cardiaque, un AVC ou un grave accident les rattrapent.



Une question d'état d'être

Si nous restons inconscient de ce qui se joue pour nous, de ce qui nous anime, nous finissons par mal employer notre corps, par ne plus le laisser faire son job.

Son job c'est de percevoir, au travers des sens, ce qui se passe dans l'énergie.

Pour bien comprendre, il faut avoir en tête ce que j'ai nommé l'arbre de fonctionnement.

Les racines, enterrées dans le sol, de l'arbre, représentent les pensées que nous avons en continu, qu'elles soient positives ou négatives.

Ces pensées se produisent tout le temps, et s'activent à chaque fois que quelque chose se passe. Elles induisent des émotions, elles aussi « positives » ou « négatives ». Même si je n'aime pas trop cette classification, je préfère dire que ces émotions sont constructives ou invalidantes. Elles sont toujours là pour quelque chose.

Et à partir de ces émotions, qu'elles soient conscientes ou non, vont produire nos actions, qui du coup, seront « négatives » ou « positives ». Et ces actions produiront chacune des résultats, qui eux aussi, seront à notre goût ou pas, justes pour nous ou pas, selon l'énergie, l'état d'esprit, que nous auront déployés pour les obtenir.

Vous voyez que tout le processus est lié à la conscience que nous avons de ce que nous pensons ou pas.

De nos croyances sur la vie. Et que cet état d'esprit co-crée notre histoire, à tout moment.

Nous sommes responsables de notre état d'esprit, du moins du choix que nous faisons à chaque instant, dans les prises de décision.

Que ces émotions sont l'expression de notre corps. Que si nous n'exprimons pas nos émotions, si nous ne faisons rien pour apprendre à les percevoir, et ensuite les laisser « ex-primer » (mettre dehors), nous condamnons notre corps à mal fonctionner. Et les résultats sont dans la continuité, pas adaptés, ou pas alignés avec ce dont nous avons besoin.

✘ Et à force de déni, de refoulement, de conditionnements non adaptés à nous, la machine crée ce qu'on appelle des autoroutes neuronales, des autoroutes que nous prenons si souvent qu'elles finissent par apparaître comme les seules voies possibles, et créent ces maudites habitudes dont il est si difficile de s'extraire, parce que nous avons perdu de vue le pourquoi elles existent, et ne nous demandons plus pourquoi nous les prenons encore et encore.

✘ Et le système dans lequel nous vivons est tellement rempli de sollicitations en tous genres, de promesses et de messages subliminaux, que nous ne sommes plus maîtres de notre vécu.

✘ Nous n'avons plus le temps de nous poser et de nous rendre compte que nous sommes devenus des moutons.

✘ Nous courrons après ce qui nous apparaît briller plus fort que ce que nous avons. Nous laissons le pouvoir aux autres, parce que nous avons oublié que nous pouvons choisir et décider autrement.

Parce que désobéir ne fait pas bon genre.

Parce que cela présente des risques de se rendre compte que votre vie peut être tellement plus intéressante que ce qu'ils vous promettent. Parce que vos amis vont vous rejeter, vous traiter d'empêcheur.se de tourner en rond...

● ● ● Exemple de Corinne :

Corinne est une dame respectable de 70 ans, qui a entrepris de mieux se connaître parce que sa vie partait en lambeaux, elle ne savait tout simplement plus pourquoi elle faisait les choses.

« J'ai toujours pris soin de mon mari, été sa bonniche. En plus, quand il est tombé malade, j'ai été obligée de le remplacer, même pour le peu qu'il faisait avant. Il voulait une grande maison, il voulait s'occuper de ses enfants qui étaient ingrats avec lui, il voulait tout leur donner, et moi, je prenais toujours sa défense.

Le jour où j'ai compris que je me sacrifiais pour qu'il m'aime et qu'en réalité, je l'ai aidé à se dévaloriser, ça a été comme si le ciel me tombait sur la tête. ».



Les besoins et les manques

Nos comportements invalidants cachent souvent des besoins et des manques inconscients, et notre impossibilité de demander et de dire les choses.

Je veux ici vous sensibiliser au fait que nos comportements, ceux qui en apparence doivent nous conforter dans la moralité, l'amour ou le don de soi cachent souvent de graves manques et des blessures, qui nous obligent à des dysfonctionnements ayant de graves conséquences.

Et que ces conséquences sont souvent de la poudre aux yeux, parce qu'elles cachent des stratégies de survie menant pratiquement toujours à la cata, parce que nous en voyons les effets trop tard, ou pas du tout.

Mon but n'est pas de vous alarmer.
Ni de vous menacer de quoi que ce soit.

L'idée est de vous ouvrir le champ des possible de nos comportements, du plus anodin au plus énorme, et de vous donner des pistes de réflexion.

J'ai l'habitude de recevoir des personnes en consultation, qui ont poussé le bouchon trop loin, qui se remettent trop rarement en question, et qui se décident à faire un vrai

travail thérapeutique lorsqu'ils ont tout perdu ou presque. Que ce soit l'estime et la confiance en soi, leur emploi, leur conjoint, leur rêve ou leur santé, leurs moyens financiers.. Ou parfois plusieurs à la fois.

« Oui, peut être, mais je sais pas faire autrement que ce que j'ai toujours fait.... »

« ben, le sort s'acharne depuis toujours contre moi »

- Si les paramètres de votre histoire sont individuels, une chose est certaine pour tout le monde : vous avez toutes et tous le pouvoir de changer entre vos mains. La décision de choisir d'aller mieux n'appartient qu'à vous.
- Et prendre conscience que c'est à vous de changer d'état d'esprit vous appartient à tout moment.
- De décider de croire autrement que jusque là, si ce que vous vivez ne vous convient plus.
- D'arrêter de croire ce que l'on vous a toujours raconté et de vérifier qu'une remise en question de ces croyances peut donner de nouveaux résultats.
- De passer à l'expérimentation plutôt que de rester dans des tergiversations mentales qui vous font juste tourner en bourrique.

Beaucoup de personnes sont effrayées par l'ampleur de ce travail. Beaucoup tournent autour du pot en cherchant des échappatoires. D'autres passent des années à croire que ça va s'arranger tout seul.

Mais ce sont toujours des arguments sous tendus par la peur de se rendre compte que l'on s'est trompé. Que les choses peuvent vraiment être fantastiques.

Que nous avons toutes et tous des pouvoirs immenses et que nous nos ressources sont illimitées pour nous donner le meilleur de nous même.

Seul(e) vous, êtes en mesure de vous donner ce droit, ce coup de pied au derrière, parce que seul vous, pouvez être en contact avec cette part profonde de vous qui sait.

Un autre point important est à signaler.

Ce qui il y a encore 20 ans, durait des années, sans forcément de résultat, est devenu beaucoup plus rapide et facile.

Notre ère du tout énergétique, où nous communiquons beaucoup mieux et plus avec l'intangible, avec les énergies, facilite grandement le boulot.

Je vois tous les jours, combien les outils ont évolué, combien nous nous réapproprions notre puissance créatrice, comment nous sommes aidés aussi par tout le travail qui a été effectué par nos prédécesseurs.

Nous avons de moins en moins d'excuses pour ne pas y aller. Ce n'est ni une question d'âge, ni une question de moyens, ni une question d'outils.

Tout est une histoire de volonté et de prise de décision.

Tant que vous êtes persuadés que c'est impossible, vous ne ferez pas le premier pas.



Qu'en est il de votre santé ? EXERCICE

Je vous propose ici un petit intermède d'exercice, à la portée de tout un chacun, pour vous mettre sur la voie de vos petits (voire grands) dysfonctionnements.

Vous pouvez assez facilement trouver des pistes pour savoir pourquoi vous sentez que votre santé est troublée ou n'est pas vraiment au rendez vous quotidien.

Cela nécessite simplement une petite introspection, une mini enquête personnelle, dans tous les domaines de votre vie.

Trouvez un moment où vous êtes tranquille, dans un endroit où personne ne viendra vous embêter, prenez un papier et un crayon, et notez 1. ce qui ne vous paraît pas fluide, ou 2. qui au contraire, reçoit toute votre attention, dans chacun des domaines de votre quotidien :

(vous pouvez faire 2 colonnes)

- 1 : familial
- 2 : professionnel
- 3 : sentimental
- 4 : sexuel
- 5 : financier
- 6 : amical
- 7 : santé

👉 Notez dans chaque domaine, ce que vous faites par habitude, ce qui ne vous convient pas, ce qui vous plombe, ce que vous avez envie de faire sans y accéder, et notez en détail ce qui semble vous pourrir la vie.

👉 Notez par exemple quand vous avez le besoin de dire quelque chose à quelqu'un et que vous ne le faites pas.

👉 Notez quand quelque chose vous met en colère.

👉 Notez vos attitudes récurrentes face à des situations répétitives et dont vous n'êtes pas satisfait(e)s des résultats.

👉 Notez aussi ce que vous faites tous les jours pour vous faire plaisir, vous faire du bien, respecter vos besoins.

Cet exercice est puissant pour vous faire prendre conscience de la base de ce qui peut détériorer la santé.

Toutes ces contrariétés, aussi minimes soient elles, viennent contrarier la fluidité de l'énergie de vie qui circule dans vous, dans votre corps, vos organes, et qui, à force d'être répétées, de nombreuses fois par jour, entravent le corps dans sa quête d'équilibre.

Vous allez vous rendre compte qu'il y a une quantité d'actes que nous faisons mécaniquement, par habitude, inconsciemment, et qui, n'ayant jamais été remis en question, constituent nos comportements acquis, et nous tirent le plus souvent vers le bas.

Ils concernent surtout nos réactions face aux sollicitations quotidiennes, et cet exercice pourrait vous faire prendre conscience que la plupart d'entre elles ne correspondent pas ou plus à des attitudes judicieuses.

Vous pouvez aussi vous procurer un cahier spécialement dédié à cet exercice et vous « amuser » à y reporter toutes vos réflexions, au fur et à mesure qu'elles arrivent, tous les jours, à propos de vos dysfonctionnements répétitifs, qui ne manqueront pas de vous sauter aux yeux, de plus en plus, lorsque vous aurez décidé de vous pencher un peu sur la question.

Petites précisions :

Mon idée ici n'est pas de vous proposer de changer votre vie, ni votre histoire.

Ni de vous donner des conseils pour remplacer quelque soit le professionnel de la santé que vous suivez.

Il est question de vous familiariser avec un autre regard sur vos comportements.

Il s'agit de vous informer des processus possibles de votre éventuel déclin de santé, et de vous donner des pistes pour investiguer votre histoire.

Vous êtes la seule personne qui ait le choix de faire ce que vous faites.

Vous êtes la seule personne à pouvoir poser un regard sur vous même, pour essayer de voir ce qui se joue à partir de vous même.

Et si vous voulez que cette expérience soit vraiment bénéfique, alors évitez de juger, de comparer, de critiquer tout ce que vous allez constater.

Accueillez ce qui vous vient, et écrivez.
Posez simplement les faits.

C'est très souvent une partie importante de la prise de conscience.

Et en le faisant, vous verrez que ce n'est pas aussi compliqué que ce que vous voulez bien croire.

Cet exercice vous permettra de mettre en évidence des pièges dans lesquels nous tombons tous, et qui, à force, nous emprisonnent dans leurs filets, sans que nous ayons l'idée que nous avons le pouvoir de décider de ne plus nous laisser faire.

L'essentiel de cette expérience est de vous mettre un pied à l'étrier, et libre à vous, ensuite, de vous en faire profiter ou pas.

Mais vous choisirez en connaissance de cause.
Vous ne pourrez plus dire, après cela, que vous ne saviez pas, que c'est la faute des autres, et que vous ne pouvez pas aller mieux.

« oui, ok, mais ça ne changera rien au fait que je ne vais pas bien...Je suis dans ces situations là, avec ces personnes là, dans ce

boulot là, et je ne peux pas savoir si en changeant tout ça, ce sera mieux pour moi. »

Et voilà ! Le mental qui s'en mêle. Comme toujours !

Lui, il a l'habitude de faire comme ça, et basta.
Il sait vous maintenir dans la fameuse zone, où il a toujours su tourner autour des pièges, tout en vous faisant prendre des chemins où d'autres pièges vous guettent.

Il sent que vous commencez à le remettre en question.

Et il déteste ça !

C'est justement le signe que c'est là qu'il faut aller voir.

Et il n'est jamais trop tard !



Les stratégies du mental

La première étape est donc de regarder si ce que je fais, ce que j'ai, ou ce que je dis, correspond à un besoin réel identifié.

- Peut être que parfois, je fais quelque chose qui n'est pas cool pour moi, que je le ressens de manière plutôt inconfortable, et que, si je me pose vraiment la question de savoir pourquoi je l'ai fait, je vais me rendre compte que c'est pour faire plaisir à l'autre, où bien pour attirer son attention.

- Peut être aussi que mes achats compulsifs, ou bien ma passion des sports à risque, me donnent l'impression, quand je regarde mon dressing plein de chaussures, ou que je frôle l'accident et que j'en réchappe de justesse, d'être un héros, une personne qui ne se refuse rien, ou une star à qui tout réussit.

- Peut être aussi, que si je reste avec un conjoint qui me fait souffrir, voire qui est violent, et qui fait de moi ce qu'il veut, c'est parce que je revis des choses que je connais et que je ne suis pas en mesure de m'en détacher.

Je sais, je touche ici, des sujets chauds.

Mon objectif n'est pas de remédier à ces situations, ni de donner les trucs pour en sortir. Ce serait totalement malhonnête de prétendre vous donner des conseils pour ça.

Par contre, mon objectif est de vous faire prendre conscience que tous ces dysfonctionnements existent pour vous mettre sur la piste de ce qui, au final, et par répétition, entament votre capital santé.

Pour vous mettre sur la voie de cet immense champ d'investigation qui est constitué de nos attitudes quotidiennes, et qui, si elles ne sont pas accordées à notre Soi, c'est à dire là où nous ne sommes plus des personnalités qui agissent pour correspondre à ce que nous avons été conditionnés à être, nous mènent lentement mais sûrement, vers le mal être et la maladie.

✘ Personne ne peut vous donner des conseils sur ce que vous devez faire ou pas.

✘ Personne ne peut vous dire quoi acheter ou pas.

✘ Personne ne sait pour vous ce qui est le mieux pour vous.

Vous seul(e) êtes en mesure de percevoir ce qui est bon,, juste et respectueux pour vous.

✘ Personne d'autre que vous ne peut aller ressentir ce qui correspond à vos besoins réels, à part vous.

Mais si vous n'allez pas plonger dans vos profondeurs, et détecter vos vrais besoins, et vos rêves, alors vous ne pourrez jamais voir que vous avez le choix de mener votre bateau vers une mer plus tranquille, et plus adaptée à votre façon de barrer.



Vous créez ce en quoi vous croyez.

Bien sur, vous pouvez toujours essayer de commencer par changer votre environnement, vos proches, votre job...etc...

Mais vous savez aussi, depuis la part intérieure de vous qui sait, que cela ne servira à pas grand-chose de mettre beaucoup d'énergie à transformer ce sur quoi vous n'avez aucun pouvoir.

Si vous changez de job, vous recommencerez simplement la même chose dans un nouvel environnement. Si vous essayez de changer les autres, vous vous heurterez, à un moment ou à un autre, à la force de l'inertie chez l'autre, à ses propres dysfonctionnements, et vous n'avancerez pas d'un iota vers le mieux ou le meilleur pour vous.

Vous vous heurterez toujours à ce que votre état d'esprit crée dans votre quotidien. Vous resterez attachés à vos propres mauvaises habitudes.

Votre objectif principal est de comprendre votre histoire et ce qui vous entraîne à refaire les mêmes expériences.

Ensuite, vous pourrez certainement observer des changements et serez probablement très surpris de voir à quel point vos changements entraînent des modifications

dans vos relations, dans votre environnement professionnel, financier, social, ou tout autre domaine dans lequel vous aurez choisi de mettre votre conscience.



© Can Stock Photo

Oui, mais....non...

Vous sentez que vos pieds sont attachés à des gros boulets.

Toutes l'armée de vos freins se met ici au garde à vous.

Votre mental tient à son pré carré.

Vous ne voulez pas entrer dans le cercle vicieux de la critique, que ce soit de vos parents, de votre conjoint(e), ni la remise en question de tous vos efforts.

Vous n'avez pas envie de rentrer dans le conflit.

Vous n'avez pas envie de changer des choses qui marchent plus ou moins...

Qu'est qui vous dit que ce sera mieux après ?

Et si vous êtes arrivés jusqu'ici, de cette manière, c'est que c'est votre chemin...

Et ça va pas si mal que ça...

Voilà tous vos mécanismes de défense en alerte.

Et vous ne voyez plus que quelque chose ou plusieurs choses ne vont finalement pas si bien en vous, et autour de vous.

✘ Vous n'êtes pas vraiment éduqués pour être libres et joyeux.

✘ Vous êtes esclaves de votre état d'esprit, étriqué et renfermé sur votre petit moi, qui n'a pas appris à voir plus grand.

✘ Vous manquez de foi en vous. Vous restez accroché à votre histoire, à votre passé, qui vous a convaincu de devoir être ce que vous êtes devenu.

✘ Vous ne vous responsabilisez que sur que vous connaissez de votre passé.

✘ Vous ne pouvez pas remettre en cause ce qui vous a amené à être dans le mal être.

Et pourtant, il est question ici, uniquement de votre propre intérêt.

Peut être serait il le moment de vous demander si vous êtes dépendant de votre mal être ?

Ou si vous vous êtes ignorant de la possibilité d'être parfaitement heureux et en santé ?

Observez qui vous êtes et comment vous « pensez » quand il s'agit de bien être ? De réussir ? D'être heureux ?

Il y a de fortes chances pour que vous reconnaissiez des injonctions familiales, ou éducationnelles, voire publicitaires, (pour enfoncer le clou).

Vous êtes probablement en train de revisiter des croyances qui vous maintiennent dans une posture de « loyauté » avec des personnes appartenant à un passé dont vous ne pouvez vous détacher parce que vous croyez que c'est une partie intégrante de vous même.

Et oui, c'est votre passé qui a crée votre ADN.

Et si votre passé a pu créer votre empreinte génétique, alors vous pouvez aussi le déprogrammer et c'est que l'épigénétique est en train de nous montrer depuis des années.

L'épigénétique nous apprend que l'ADN détermine ce que nous sommes. Il ne se transforme pas, mais nous pouvons moduler l'expression de notre génome avec des nouveaux principes environnementaux.. (épigénétique = au dessus du gène).

Nous pouvons en quelque sorte éteindre des gènes déficients et ouvrir des gènes qui sont porteurs d'auto guérison.

Retrouver la trace dans la biologie d'un événement passé (vrai ou pas) qui influe sur la santé pour changer la donne.

Créer de nouvelles autoroutes neuronales permet de revenir en santé. L'influence de notre environnement plus positif peut déclencher dans notre biologie une neurochimie de mieux être.

Allez faire un tour sur internet et trouver des infos la dessus.

C'est incontournable.

Cela nécessite de changer votre regard sur vous même. Cela demande de laisser de côté toutes les voies qui vous maintiennent, d'une manière ou d'une autre, dans le déni de votre pouvoir et de votre potentiel personnel de changer le cours de votre vie.

Vous devez essayer, commencer...ou entrer vraiment, dans une remise en cause de votre dimension 3D de petit humain, de comprendre que votre système des 5 sens est soumis à rude épreuve, ces derniers temps, et ne peut plus continuer de résister aux avancées incroyables et indéniables de notre compréhension.

Tout va beaucoup plus vite aujourd'hui.

👉 Mais le cheminement reste celui qui consiste à faire un pas, puis un autre, et que si vous essayez de faire des sauts le plus haut et le plus loin possible, tout de suite, vous risquez de vous faire mal et de devoir attendre, pour recommencer plus tard.

👉 Si vous voulez vous soigner, vous devez bannir tout ce qui vous a éloigné de la santé. Et pour cela, il ne sert à rien d'essayer de brûler des étapes. Ou de dénier les faits. Ou de choisir de ne pas voir ce qui est évident.

👉 Vous devez aussi éviter de prendre exemple sur qui que ce soit. Ce qui est valide pour l'un n'est pas forcément juste pour l'autre. Ce qui fonctionne pour l'une n'est pas forcément utile à l'autre.

Ce que je dis ici, c'est qu'il est urgent d'apprendre à vous écouter. A accueillir vos perceptions, et à les prendre en considération.

Combien de fois avez vous pensé, après :
« *mais je le savais !* ».

Combien de fois ai je entendu :
« *mais si j'avais su...* »
alors que c'est simplement que vous ne vous êtes pas
écouté(e).

Je suis juste là pour vous le rappeler.

Et entre-temps, vous regardez les autres avancer,
investiguer, et changer, devenir leader de leur existence,
comme des vaches regardent les trains passer.



Après, ça devient évident !

*« ça a l'air facile, dit comme ça...mais si je ne l'ai pas encore fait,
c'est que ça n'est pas vraiment pour moi. »*

Pas de problème. Si vous n'avez rien repéré dans ce texte,
si rien ne vous touche de ce qui est dit, si vous ne sentez
aucun intérêt à aucun des paragraphes, alors c'est que
vous êtes totalement sorti(e) des attachements, culpabilité,
peurs et autres saboteurs, et que vous avez atteint la « joie
de non retour au malheur ».

Et vous n'avez plus qu'à quitter le bateau.

Vous êtes guéri(e), voire éveillé(e), comme on dit un peu à tord et à travers, et je vous en félicite.

Sinon, il est juste temps de réagir.

Vous serez l'unique bénéficiaire, dans un premier temps, de votre implication dans votre vie.

Vous serez celui ou celle qui vibrera d'énergie et de soulagement, de bien être et de joie, quand vous vous serez délivré(e) de vos quêtes inutiles, de vos croyances toxiques, de vos pensées invalidantes, de votre aveuglement systématique et faussement salvateur.

Je ne suis pas là, à vous faire une leçon de morale. Loin de moi cette idée idiote qui ne fait avancer aucun schmilblick.

Je vous invite juste à laisser monter les pensées inévitables, qui, à la lecture de ce texte, viendront vous titiller et vous montrer, individuellement, le chemin de ce qui peut être transformé.

Exemple :

observez par exemple, contre quoi vous vous insurgez souvent. Contre qui vous pestez quotidiennement. Qu'est ce qui vous me en colère ?

Et demandez vous pourquoi vous vous énervez à chaque fois que vous êtes en présence de cette personne, ou que vous êtes poussé(e) à réagir dans une certaine circonstance ?

Vous finirez par dénicher que la raison est en vous, et que ce quelque chose qui vous fait sortir de vos gongs est juste une affaire pas réglée qui se loge en vous, et dans votre propre histoire.

Exemple: une de mes clientes :

« à chaque fois que ma fille, 4 ans, se met à hurler, fait ses caprices, quelque chose en moi se met automatiquement en branle, et je deviens violente. j'ai juste envie de lui mettre une raclée. Et parfois, la raclée, elle m'échappe. c'est horrible ».

Le jour où ma cliente a découvert que ce qui l'a mettait en colère était le fait de ne pas supporter la liberté que sa fille prenait à exprimer sa colère, que ses propres souvenirs d'enfant sont remontés et qu'elle a vu combien il lui avait été interdit de crier et d'exprimer sa détresse, parce que les punitions étaient radicales...elle a compris que c'était sa propre frustration qui l'insupportait.

Et elle a pu changer de comportement avec sa fille, qui a fini par ne plus avoir besoin de faire ses crises parce que sa maman pouvait mieux l'écouter.



Persévérer et s'engager

Voilà une autre des sésames : allez au bout de votre investigation. Vous constaterez probablement que vous avez commencé il y a très longtemps à vous engager sur votre chemin santé.

Mais vous ne l'avez pas fait en conscience.

Observez depuis combien de temps vous posez des actions, vous bifurquez parfois, vous vous arrêtez aussi parfois, vous cherchez des tangentes, vous revenez d'une voie de garage....

Depuis le début de votre vie, vous êtes engagé(e) sur le chemin de qui vous êtes vraiment, mais on ne vous a jamais permis de vous arrêter et de regarder ce que vous avez posé.

« Ça n'est pas bien il faut avoir des objectifs, il faut que l'on voit votre réussite, il faut avoir plus, toujours plus, il faut sauter plus haut » etc.

Mais si vous vous arrêtez un instant sur l'image de votre film, et que vous observez tout ce que vous avez mis en place depuis toutes ces années passées, il est vraisemblable que vous vous apercevriez que tout ce que vous avez mis en place, toutes les expériences, épreuves, actions, échecs, ont été là pour vous montrer un chemin bien particuliers de qui vous êtes.

Il s'agit juste de persévérer, et de continuer à vous engager sur ce même chemin.

Le même conseil vaut si vous avez entamé l'une ou l'autre thérapie.

Le même conseil vaut si vous êtes entré(e) dans un processus de maladie.

- **Vous y êtes pour comprendre qui vous êtes.**
- **Vous y êtes pour détecter votre mission d'âme.**
- **Vous y êtes pour éclairer votre réalité.**

Ne vous arrêtez pas à la première sensation difficile.

Ne vous laissez pas intimider par votre mental.

Il ne sait que vous maintenir dans cette fameuse zone de confort. Cette fameuse zone où il connaît tellement bien votre souffrance que sa raison d'exister est d'avoir trouvé les stratégies les plus performants de survie pour vous.

Et si vous commencez à ressentir les choses, à utiliser votre corps et les émotions pour exister, alors, il fera tout pour vous en dissuader, parce qu'il ne sait pas comment faire avec ça.

Il n'a pas appris.

Mais découvrir votre intelligence émotionnelle est la seule voie libératrice de vos blessures.

Si les zones d'inconfort se matérialisent, alors c'est que vous êtes sur la bonne voie.



Osez vous !

Découvrez ce que vous avez mis aux oubliettes, ce que vous avez dénié, refoulé, oublié de vous.

■ Offrez vous d'exprimer vos émotions.

Redécouvrez pourquoi vous êtes venu(e) sur terre.
Mettez à jour vos ressources et vos talents, que vous avez été obligé(e) de garder enfouis.

Allez cueillir vos immenses capacités individuelles, que vous avez maintenues inactives si longtemps.

Oui, par peur, par culpabilité, par frustration...
Ça, c'est le dénominateur commun de toute souffrance et de tout éloignement de ce qui s'appelle la santé.

Et le début de tous les stress, de toutes les tensions, qui, cumulés et répétés, finissent par détériorer le fonctionnement de votre merveilleuse et puissante machine à vivre qu'est votre corps.

La gestion des émotions semble être le moyen connu le plus sûr de prévention des maladies.

Il vous suffit pour le vérifier, de lire la myriade d'ouvrages disponibles sur le sujet.

■ **Retournez à la conquête de vos vrais besoins**

Pour pouvoir réellement les nourrir et vous mettre à distance des conflits de la vie.

Pour savoir détecter les ressentis précurseurs des maladies.

Pour accompagner votre corps ami dans son périple terrestre.

Alors je vais quand même déroger à ma première intention de ne pas vous bassiner encore avec des listes de 5 clefs, de 7 secrets...pour trouver la santé.

Tout le monde fait ça aujourd'hui, et moi, ça me gonfle grave !

Je vais quand même développer un peu les 3 domaines indissociables pour retrouver et conserver une pleine santé.

Après tout, c'est l'objectif de cet ebook, de vous faire vous balader dans le champ des possible pour une vie saine et joyeuse.

1. La nutrition

La nourriture a quelque chose de très archaïque et illustre des situations émotionnelles. On peut déduire d'un comportement alimentaire le bien-être ou le mal-être de quelqu'un

On communique, de façon très individuelle, nos émotions à travers notre façon de manger. Le comportement alimentaire peut être une stratégie d'adaptation à une situation de vie, mais aussi de réconfort voire réflexe, par

rapport à un stress ou une détresse psychologique inconsciente.

Et ceux qui mènent le monde l'ont très bien compris, pour faire de l'argent sur le dos de nos blessures.

Si la nourriture est notre carburant, elle est aussi un lien visible avec nos émotions, nos valeurs culturelles, sociales, affectives.

Elle fait donc partie intégrante de ce qui constitue notre potentiel santé.

2. l'activité physique

Il est unanimement reconnu que bouger est bénéfique pour la santé.

L'activité physique permet de maintenir une bonne condition physique, protège de la venue de certaines maladies, facilite la relation sociale pour les sports de groupe, stabilise la tension artérielle, peut améliorer le sommeil, lutte contre le stress, etc...

Certes, les activités sportives peuvent parfaitement contribuer à maintenir ou même revenir en santé.

Sauf que la manière de faire du sport est, comme les comportements alimentaires, liés à l'histoire de chacun et parfois, en disent long sur notre conditionnement invalidant.

La modération, l'intelligence, l'intention, sont des variables indispensables pour faire du sport une activité vraiment créatrice de santé et bénéfique pour les personnes qui s'y adonnent.

On peut faire trop de sport, on peut privilégier des sports à risques, on peut aussi ne pas savoir être régulier...

Le sport et l'activité physique peuvent être loisir, plaisir ou torture.

Ils peuvent être un moyen d'exprimer ce que notre personnalité conditionnée ne sait pas faire.

L'activité sportive peut devenir un conditionnement inadéquat lorsqu'elle devient un moyen de consommation et de reconnaissance sociale.

L'endurance à tout prix ou la compétition, peuvent entraîner des effets contradictoires et ne s'avèrent pas sans risques.

On peut être réaliste ou aveugle à ce que le sport choisi et pratiqué nous inflige comme leçons de vie.

On peut faire du sport par obligation inconsciente. Et se faire mal à répétition quand la méthode ou le choix n'est pas juste pour nous.

Notre histoire individuelle est encore une fois instigatrice de nos comportements différents et me permet de vous inviter à une introspection plus profonde de ce qui vous anime quand vous faites du sport.

3. l'intelligence émotionnelle

On nous exhorte à devenir acteurs de notre bien-être et de notre réussite, à pratiquer des techniques de méditation, de relaxation, entamer un travail de développement personnel, etc.

Et tout cela est excellent bien sûr, mais tout cela demande du temps, de la motivation et de la persévérance pour produire des résultats tangibles et durables.

Les plages de bien-être augmentent, les réussites aussi, mais le statut d'intermittent perdure hélas trop souvent...

Parvenir à faire du bien-être son état d'être de « routine » est en effet un vrai challenge.

Pourquoi ?

Parce que cet état d'être est généralement conditionné par le monde extérieur, les situations que nous vivons à chaque instant.

Quand nous vivons un moment agréable, par exemple lorsque nous partageons un joli moment d'intimité avec des proches, nous nous sentons bien, mais qu'en est-il quelques instants plus tard, après avoir replongé dans le « quotidien de base » ? Trop souvent nous nous sentons moins bien, et parfois même mal, n'est-ce pas ?

Une piste évidente est de savoir reconnaître si vous avez œuvré pour un épanouissement de votre vie, si vous avez pu donner du sens à votre histoire personnelle.

Un bilan s'impose, non ?

De faire une sorte de bilan des événements marquants de votre parcours - les maladies en font partie intégrante – et de vous demander si vous aviez une raison, une évidence à toutes les expériences que vous avez traversées.

De vous demander si vous étiez aligné(e) et si vos souffrances avaient une signification.

Est ce que vous vous êtes permis(e) de ressentir les choses, d'aller dans le sens de vos perceptions, ou avez vous mis le couvercle sur le contenu de votre casserole ?

Avez vous le sentiment que les choses pas forcément agréables se sont accumulées dans le cours de votre existence, sans chercher à en comprendre la raison d'être , le message ?

Le corps intervient pour vous dire ce que votre tête n'a pas compris.

Et le corps intervient au travers des émotions.

Et chaque fois que vous bloquez là où le corps essaie de vous partager une info, vous somatisez.

L'intelligence émotionnelle est un outil fantastique de connaissance de soi, qui n'est malheureusement pas enseigné à l'école, encore moins avec les parents.

Si je n'exprime pas mes colères quand elles pointent leur nez, si je refoule pendant des années mon sentiment de haine ou d'injustice, la colère va s'accumuler dans mon corps sous forme d'énergies toxiques. Et un jour, un déclencheur de trop, fera exploser la cocotte minute trop longtemps sous pression.

Les prisons sont pleines de personnes qui ont tué, comme ça, d'un coup, et qui, après le drame, sont incapables de dire ce qui les a poussés à commettre ces actes.

Pourtant, quand on regarde en arrière, et qu'on veut bien se donner la peine de faire un tour un peu plus attentionné de leur histoire, on trouve des tas de signes avant-coureurs, et en particuliers, très souvent, une histoire d'enfant blessé.



Ce qui vous empêche d'être en santé

Cette lecture vous a probablement mis sur la piste d'une vérité : vos empêchements, vos programmes toxiques, vos dysfonctionnements, vos habitudes et vos croyances sur ce que vous vivez viennent presque toujours de ce que vous avez engrangé au cours de votre conditionnement des premières années de vie et que, pour ne pas en souffrir trop longtemps, vous avez relégué dans votre inconscient.

C'est pour cela qu'il est si difficile de sortir de ces « traumas » tout seuls.

Et c'est à partir de ce processus, que se mettent en place des stratégies de survie, des programmes d'adaptation, des mécanismes de défense, qui ont pour effet de vous faire chercher la solution à l'extérieur de vous.

En particulier dans les attitudes compensatoires. (les addictions aux drogues, les sports à risque, la surconsommation, les accumulations d'objets etc.).

Ou bien dans le sexe, la suralimentation, les échecs amoureux à répétition....

En somme, dès que le cerveau n'est pas relié au corps, les problèmes commencent. Dès que le mental prend le leadership de votre histoire, la voie est ouverte aux manifestations du corps. Le corps est votre ami le plus précieux.

Ne l'oubliez jamais.

Vous avez maintenant certainement une idée de ce qui vous empêche de vivre mieux votre vraie histoire.

Vous avez compris que votre conditionnement individuel passé est la base de ce qui vous empêche aujourd'hui de vous épanouir.

Cette prise de conscience, répétée à divers niveaux, le plus souvent possible, permet de faire le chemin, donne l'impulsion pour faire le grand saut du tri de ce qui vous sert pour le juste et de ce qui vous encombre ou vous met les bâtons dans les roues.

C'est en tous les cas ce que je souhaite avoir permis avec cet ebook. Remettre une couche supplémentaire à votre lucidité sur ce que vous vivez et comment vous le vivez. Vous donner l'élan peut être d'aller chercher, sur une piste ou l'autre, les gros cailloux qui empêchent d'y laisser passer votre char à plus vive allure.

Pour enfin devenir LIBRE d'être qui vous êtes.
D'être en équilibre émotionnel, psychique, physique et spirituel.
D'être souverain.e de vos choix.

D'être en SANTÉ.

Vous pourrez ainsi accueillir toutes les richesses que l'univers met sur votre parcours terrestre.

Vous ne voudrez rien de plus que ce que vous recevez, que d'être qui vous êtes.

Tout sera juste.

Ce pouvoir est entre vos mains.

Votre santé doit être votre unique objectif.

Pour vivre librement la vie que vous méritez.

Comme tout un chacun.



Encore juste un mot...

Je me suis efforcée, dans cet ouvrage, de vous donner des directions, des voies de réflexion, des pistes de prises de conscience, mais en aucun cas de vous détourner d'une consultation médicale, ou de votre traitement en cours.

J'ai fait un état des lieux de ce que l'on sait aujourd'hui de la maladie, afin de permettre une ouverture des consciences, sur la part immense du préventif dans le processus de maintien de la santé..

Si vous aviez l'envie d'aller plus loin, de pousser la curiosité à soulever votre tapis un peu plus, et d'investiguer vos « malaises et autres dysfonctionnements » identifiés ou pas, je vous propose de me laisser un message, votre email, un commentaire, une remarque, ou me poser vos questions.

Je n'ai jamais compté mon temps quand il s'agit de vous accompagner à reprendre la main sur ce qui vous échappe.

Prêt.e pour un vrai bilan ?



Voilà un autre cadeau :

Pour un bilan personnalisé, qui ne tourne pas autour du pot, ensemble, de vive voix :
je t'offre un call d'1h en directe avec moi pour clarifier où tu en es .
Il pourrait être le déclic qui te manque !

Ça te paraît l'évidence ?

Alors clique sur ce lien et réserve un créneau :

<https://calendly.com/michelleandrew/seancebilanprogratuite>

Pour + plus d'infos : mon site : <https://ose-ta-sante.com/>

pour m'écrire un mail : michelleandrew@osetasante.com



Un accompagnement transformationnel puissant

Michelle Andrew
Thérapeute
Scanneuse