

**Le Bocal**  
**et**  
**les cacahuètes**

Copyright © 2016 Sébastien LIEVRE

Tous droits Réservés.

ISBN 978-1-326-77921-4

Prix public : 9,50 euros

## Remerciements

Je remercie avant tout Nathalie, pour tous ces moments partagés qui ont su nous apporter les expériences nécessaires à la compréhension de ce que nous sommes en tant qu'être humain.

Merci à nos enfants, Thomas, Maëlle, Colin, Jules et Valentin, c'est aussi grâce à eux que nous avons observé les interactions, les conflits, les comportements à une échelle familiale des modes de fonctionnement de nos sociétés.

Merci à tous ceux qui nous ont entourés durant ces nombreuses années, merci pour leur patience et leur écoute, suivre les épisodes de notre saga c'est comme suivre la Guerre des étoiles ...

## Introduction

Il est toujours intéressant de se poser la question du pourquoi de l'écriture d'un livre au cours d'une vie.

Bien souvent, comme cela a été le cas lors de mon précédent ouvrage (concernant l'auto construction de la maison en rondin), c'est pour partager une histoire, sa propre histoire ... J'ai vécu une aventure intéressante, des expériences, et j'ai envie de le partager ...

L'écriture n'intervient que quand dirons-nous « le fruit est mûr », quand suffisamment de matière a été apportée, a été digérée puis intégrée ...

Amusant de penser que ce livre pourrai être une image de ma conscience actuelle, construit à partir des évènements de la vie qui ont été mâchés puis digérés et finalement réintégrés, le livre en étant une forme écrite et bien sûr la plus proche possible de ma conscience... Cette nouvelle forme vous la découvrez aujourd'hui, nouvelle structure reformatée à partir des expériences vécues ...

Concrètement toutes les expériences et cogitations ont été partagées, initiées, alimentées par les interactions entre Nathalie, nos enfants,

les personnes qui nous ont croisés et moi durant toutes ces années ... J'insiste sur le fait que quand un tire sur la corde , eh bien c'est l'autre qui est au bout !! Rien ne se fait seul en terme d'expérience humaine sauf si bien sûr je m'isole dans une grotte bien à l'abri des miroirs que sont les autres !

Je souhaite aujourd'hui retranscrire mon expérimentation bien involontaire, eh oui , je n'ai pas choisi volontairement de vivre tous ces bons moments ainsi que les moins bons, même si j'entends déjà certains dire que tout est écrit à l'avance, et je suis bien d'accord que des lignes sont données, mais l'instant nous guidant, de nombreuses possibilités s'offrent à nous en permanence , et les choix sont multiples même s'ils mènent toujours à l'expérimentation de la vie dans un sens peut-être établi ...

Je vais retranscrire tout cela à travers les mots tout en ayant conscience que les mots ne sont qu' une tellement petite partie de ce que j'ai vécu ... Sans oublier que les mots ont un sens pour moi, mais quel sens auront-ils pour vous ? C'est là que ce monde devient si amusant, le sens de l'un n'est pas le sens de l'autre, et que d'embrouilles peuvent en découler !

Alors bonne lecture et n'oubliez pas, nous sommes entre amis, nous allons partager une

histoire, mon histoire, mais tellement semblable  
à la vôtre ...

Peut être mes interrogations, les réponses que  
j'ai pu entrevoir trouveront-elles écho en vous,  
j'ai ma vérité du moment, à vous de trouver la  
vôtre au travers de votre expérience ...

## **Ma vie, pas si différente de la vôtre !**

J'aime imager mes mots, surtout quand j'essaye de partager une expérience, ce livre cherche à partager les expériences psychologiques qui ont été traversées , alors allons-y avec les images de ma vie ... Le but n'est pas d'étaler ma vie en y trouvant je ne sais trop quelle jouissance ou dans un but thérapeutique, tout cela est derrière moi, mais plus de vous donner une base de réflexion, faite d'images, des images qui peuvent vous être tout aussi familières car ma vie n'est qu'une vie parmi les autres, et toutes ont d'innombrables points communs ...

Il était une fois un petit bébé descendant du ciel, posé par une cigogne dans la belle ville d'Annecy ... Parents très jeunes, l'un plutôt casanier préférant être entouré de ses amis, l'autre ayant envie de sortir, danser, découvrir la vie ...

Hum vous voyez déjà le topo, deux pôles bien opposés et à cet âge-là, difficile de ne pas se laisser emporter par la fougue de la jeunesse et d'une recherche de liberté ! C'est ce qui arriva quelques courtes années après ma naissance et l'arrivée de ma sœur ... Ma mère décida de

quitter mon père en allant même un peu plus loin puisque ne plus s'occuper de ses enfants en fut aussi le résultat ...

Bilan : deux petits bouts trouvant l'amour dans les bras de leur grand-mère pendant que les deux parents allaient essayer de vivre leur vie du mieux qu'ils le pouvaient en s'évertuant de rester au contact de leur progéniture ... C'est donc au milieu du calme et avec la bienveillance de ma grand-mère que je vais grandir durant de nombreuses années ... Petite enfance atypique mais pas si malheureuse que cela au fond ...

C'est par la suite que les choses vont un peu se compliquer ...

A l'âge de sept ans, mon père décida qu' il était prêt à assumer ses deux enfants, il avait rencontré une femme et bien décidé à être le père qu' il estimait peut-être n'avoir pas encore été ... Ce fut une suite de déménagements, habitats parfois sommaires, conditions de vie des plus simples dans une certaine lutte pour vivre, matériellement parlant ... Ma grand-mère restant proche dans le cœur mais aussi par sa présence, essayant de nous voir une fois par mois et faisant des trajets pour un week-end d'échanges humains et de tendresse ... Quelques naissances, mais aussi quelques épisodes, pouvant être éventuellement marquant, de la vie d' adultes se déchirant au milieu de tout cela et voilà une



belle sauce à « l'humanité » dans laquelle j'ai baigné jusqu'à mon départ de la maison à l'âge de 17 ans.

Heureusement la nature n'était jamais très loin, et ce sont les nombreuses heures que j'ai passé à son contact qui m'auront apporté le calme que les humains ont bien souvent du mal à toucher ! Pas toujours facile de trouver sa voie même si elle était bien là, l'aviation, le fait de voler, être libre comme un oiseau! Etre pilote, voilà une belle inspiration, et pas n'importe laquelle, celui qui peut s'envoyer en l'air à plus de 1000 km/h : c'est le pilote de chasse, le plein de sensation, se sentir vivant et à fond! Mais, parce qu'il y a toujours un mais, c'était sans compter sur le chemin qui nous est proposé et qui, semble-t-il, n'était pas prévu comme ça...

Je réussissais les tests psychotechniques et physiques, si sélectifs de pilote dans l'armée de l'air, et me retrouvais quelques mois après mon bac, les fesses dans un avion de voltige à essayer d'ingurgiter des connaissances aéronautiques que la vie ne m'avait pas donné la chance matérielle de travailler en prévision, le tout sous la pression, à la limite de l'humiliation, d'un énérgumène sûrement très perturbé...

Bilan : destruction d'un rêve assez violente et avec une pression psychologique bien

particulière sur laquelle nous aurons l'occasion de revenir ...

Hors de question de retourner à la maison, ma vie était devant moi, et les avions toujours aussi beaux à regarder ! Je choisissais donc une option assez facile, rester dans cette grande famille qu'est l'armée, et devenir contrôleur aérien militaire. Cinq années tranquilles à apprécier mon indépendance et à vivre une passion de l'air même si c'était les pieds sur terre !

Rencontre de celle qui deviendra quelques années plus tard mon épouse, et qui m'apporta la stabilité d'une famille où tout semble être solide... Durant ces premiers temps, apaisé, tout était parfait, une petite solde qui permettait quelques petits plaisirs, une voiture, une moto, des sorties, trouver son indépendance financière tout simplement, le tout en exerçant un travail amusant et passionnant ...Sauf que, il y a un temps pour tout ! L'armée entrait dans sa première phase de restructuration, et la bonne ambiance, la liberté allaient très vite être remplacées par une restriction de liberté et une ambiance de plus en plus lourde, les humains commençant à être mangés à la sauce productivité et c'est assez indigeste surtout pour ceux qui sont à la base de la dite sauce !

Décision est prise de quitter ce petit nid douillet, la patience et la soumission auraient amené une retraite dix ans plus tard, mais à quel prix ?

Départ pour d'autres aventures !

Direction l'aviation civile, et en particulier Eurocontrol, organisme international de la navigation aérienne, doté d'un centre de recherche au sud de la région parisienne ... Une super place, une super paye, et sans quitter le monde aéronautique ! Parfait ! Rapprochement avec mon aimée, mariage et premier enfant, du basique, un amour profond mais non passionnel, la construction d'une famille, des aspirations communes : allaitement long, accouchement à la maison, co-sleeping, réflexion sur l'éducation de l'enfant avec l'aide des enseignements de Maria Montessori ou Rudolf Steiner, voilà de nouveaux horizons qui s'ouvraient avec l'être humain en premier plan et sa façon de vivre et d'interagir avec les autres ... Le tout agrémenté d'une sacrée passion de recherche et expérimentation du corps humain, de son fonctionnement, venant planter les graines de mon futur métier de naturopathe quelques dix ans après ...

L'histoire est un éternel recommencement, et après la désillusion sur la justesse d'un recrutement vers de plus grandes responsabilités, le productivisme arrivait à nouveau dans ma vie

...Eurocontrol ne vivait plus dans cette ambiance familiale, spontanée, où travailler est aussi un plaisir... Nouvelle décision, tout aussi cavalière, dans une période des années 90 commençant à être troublée concernant l'emploi : quitter un travail garanti à vie, avec une rémunération indécente par les temps qui courent, des études payées pour les enfants, une retraite tellement simple à atteindre avec le minimum d'efforts, eh bien, plus d'un n'ont pas compris mon départ ...

Moi si ! Je voulais faire ce qu'il me plaisait et aujourd'hui ! Sans penser à demain, déjà la graine de l'instant et de la vie dans l'instant, avec une confiance, une foi en la vie pointait son nez ... Un travail qui n'était plus aussi enrichissant, une densité de population galopante en région parisienne, il était temps d'aller prendre le vert et d'élever nos trois enfants au milieu des forêts !

La décision fut prise à deux, quatre mois plus tard nous emménagions au Chambon sur Lignon en Haute Loire à 1000m d'altitude ... Le choix s'était posé entre revenir près de la région Rhône Alpes et de nos familles respectives ou partir vers l'ouest direction la Bretagne ... Le rapprochement familial avait pris le dessus.

A peine arrivé, Sophie ayant trouvé un cabinet pour assurer la subsistance de la famille, je me mettais en recherche d'un terrain constructible

pour une belle maison. L'aubaine se présenta et nous achetions cette forêt d'épicéas qui allaient quelques années plus tard se métamorphoser en une jolie fuste : maison en rondin pour ceux qui ne connaissent pas.

Ce projet me trottait dans la tête depuis deux ans, construire une maison en rondin de mes propres mains, seul, et une maison totalement autonome ! Il a fallu attendre encore presque deux années, le temps d'obtenir un permis de construire, une bataille sans en être vraiment une, chaque service administratif se renvoyant la balle, ce qui permit au bout du compte une « non vérification » et suivi de mon projet, avec au bout mon entière liberté de choix.

Deux années pour la réalisation, du premier arbre abattu jusqu'à poser nos valises un tout petit peu avant Noël, joli cadeau de la vie. La construction ne fut pas difficile, travail de longue haleine certes, mais dans l'instant, sans jamais trop regarder devant en comptant ce qu'il reste à faire ... Une grue qui s'écroule, un toit qui s'envole, voilà les deux seuls pépins de l'histoire, enfin pépin disons plutôt gros noyau ! (Hihi) ...

S'en suivront deux années à habiter une jolie maison dans les bois dont beaucoup rêvent, un rêve que je reconnectais quand je partais deux semaines en vacances et que je la redécouvrais

au retour, tout émerveillé de la beauté de la nature faite habitation ...

On s'habitue aux bonnes choses et on ne voit plus cette chance quand c'est tous les jours ! Durant ces deux années, Sophie va devoir affronter ses peurs, concernant sa sécurité et celle de ces enfants, la maison autonome nous m'étant face à la survie. Cela donnera lieu à quelques énervements mais surtout à une détresse cachée, pas toujours écoutée avec empathie, j'ai du mal parfois à me mettre à la place de l'autre, à comprendre et accepter ses peurs, surtout avec les personnes les plus proches de moi, alors que je n'ai aucun souci lors de mes consultations ou interactions avec les amis ...

Durant ces deux années je vais suivre la formation de naturopathe, voulant par la suite en faire ma nouvelle profession. Un jour de randonnée à vélo, une petite voix me dit : « c'est bon, Sébastien, il est temps de partir vers d'autres aventures », je n'ai rien de Jeanne d'Arc, je vous rassure, mais il était une évidence que de nouveaux horizons allaient s'ouvrir et qu'il était temps.

Direction la Bretagne, le Morbihan, Vannes en particulier ! Sophie trouvait un nouveau cabinet de kinésithérapie, et je m'installais en tant que naturopathe. En parallèle, l'organisation de

l'encadrement des semaines de jeûne se mettait en place et allait devenir une totale réussite.

La maison en rondin, habitée au jour le jour, avec les peurs suscitées et les épreuves passées, allait laisser des traces ou du moins allait nous éloigner du chemin commun que nous poursuivions depuis presque une vingtaine d'années. Notre relation n'était plus aussi paisible et j'aspirais à une nouvelle liberté de couple, je décidai de quitter Sophie.

Après toutes ces années de calme familial mais mouvementées au niveau professionnel, arrivait la vie affective dans sa version grand huit !! Dans un grand huit, vous avez des sensations fortes, la peur, la joie, les cris, et j'allais être servi !

Après quelques rencontres sans suite, je rencontrais Nathalie, jeune femme toute pétillante et légère, aussi souriante que je pouvais l'être, et ses deux jeunes enfants. Plusieurs mois d'une vie pleine de spontanéité et de très bons moments se sont écoulés, mais comme rien ne dure dans ce monde où tout est éphémère, nous allions reconnecter nos propres démons chacun de notre côté mais en vivant ensemble ! Eh oui, ils sont toujours là dans un petit coin à attendre que la vie se complique pour nous montrer que nous ne sommes pas encore libérés de nos conflits intérieurs...

Une vie commune à 7, une volonté de refonder une famille même si les uns et les autres étaient en garde alternée, puis des modifications s'enchaînèrent : les deux petits nous rejoignaient à plein temps, la charge de travail montait en flèche pour Nathalie après une prise de poste à responsabilité, les garçons devenaient ados avec les conflits possibles, voilà, tous les ingrédients étaient là ! Il n'y avait plus qu'à faire la tambouille explosive qui allait suivre ...

Plusieurs années de conflits, mais aussi de tendresse avec beaucoup d'amour, des disputes, des réconciliations, des aveuglements, des discussions, des tentatives d'amélioration, des tests ... nous allions passer à la moulinette psychologique de ce monde. Tout a un temps et la patience de chacun ses limites, Nathalie était allée vers le burn-out aussi bien du travail et de la famille et moi j'étais allé au burn-out d'une vie trop compliquée où mes propres conflits m'empêchaient de vivre aussi et les autres avec ... Décision fut prise de refaire ménage à part, mais quand on s'aime, quand on a des attachements forts voire pathologiques d'un côté et de l'autre, pas facile ni de se quitter ni de vivre séparés ...

Nathalie cherchait une petite maison pour vivre plus à l'extérieur, et sur notre chemin il nous fut proposé une maison de six chambres à louer, ça



n'existe pas dans le Golfe, mais pour nous si !! Bingo, nous allions pouvoir vivre tranquilles avec un espace à la hauteur du nombre de personnes dans la maison ... Sauf que : petite erreur de calcul, l'espace ne supprime pas les conflits de chacun, et c'est donc tout naturellement que nous replongions dans les affres des disputes de plus en plus rapprochées et violentes.

Nouvelle décision de séparation fut prise, et cette fois du couple également. Nous allions chacun de notre côté faire de nouvelles expériences qui, très vite, nous montrèrent que la vie est un éternel recommencement ...

Un jour il faut affronter ce que l'on est ou pas ! Le temps était venu ... Se séparer a été toujours facile dans le pic émotionnel, maintenir cette séparation entre nous deux fut une tâche beaucoup plus ardue ! Le temps n'est pas encore à notre séparation de vie, c'est une évidence, nous nous sommes rencontrés à nouveau, toujours aussi amoureux et, chacun à sa façon, nous sommes allés chercher pourquoi, comment, quelles énergies dirigent nos vies psychologiques et nous mettent des bâtons dans les roues pour avancer plus en paix. Une même passion animant l'un et l'autre de se connaître vraiment, une passion d'expérimenter et trouver sa propre vérité, et voilà nous sommes à

aujourd'hui , ce livre se devait d'être co écrit, l'envie de partager ce que nous avons expérimenté avec tout à chacun, ouvrir des portes, du moins voir les portes, ou donner l'opportunité de se connecter à une conscience de ce que nous sommes tous, parce que je suis vous , vous êtes moi, nous sommes tout ce qui nous entoure, tout ce que nous voyons à l'extérieur de nous est aussi en nous que ce soit la violence, la jalousie, le bonheur, la joie ou la tristesse ...

Il arrive cependant qu'une relation doive s'arrêter et c'est ce qui arrive au moment d'imprimer ce livre, à regret, mais la vie est un mouvement permanent. De nouvelles aventures dans un prochain livre, pourquoi pas !

## Mon cheminement intérieur

Je terminais dans le chapitre précédent par « Ouvrir les portes », mais doit il y avoir encore des portes ? Je vous taquine ...

Passons à mon chemin plus intérieur et aux modifications que j'allais subir au fur et à mesure du temps. Il est intéressant d'observer comme je vais adhérer aux différents concepts de la société, anti-société devrais-je dire, mais concepts quand même ! Et aller même parfois très loin dans la recherche du « bien mieux que » jusqu'au moment d'un retournement et retour à l'équilibre, acceptation de ce qui est, en essayant de faire du mieux que je peux.

Commençons par le début, des souvenirs de l'enfance je dis souvent que je n'en ai pas mais c'est faux : ces derniers jours, ils refont surface si je veux bien aller les chercher ou les inviter à remonter. Je me souviens bien des vacances passées avec ma grand-mère à la mer, près de Valras, des passages avec mon père également pendant les vacances mais aussi lorsqu'il nous

prenait un jour le week-end et qu'il nous apprenait à jouer au Volley-ball au bord du lac d'Annecy. Je me souviens aussi de notre passage à Lyon avec lui, mon mal-être, d'avoir fait pipi par terre dans le coin d'une chambre régulièrement tellement je voulais montrer ma souffrance. Je me souviens aussi de mon premier ordinateur et la passion qui m'animait de programmer pendant des heures, des moments aussi passés seul au contact de la nature, je partais dans les bois, loin, très loin et seul ...

Un jeu que j'appréciais particulièrement était de deviner les cartes que ma sœur pouvait tenir dans les mains, je me souviens aussi d'avoir essayé de tordre des cuillères avec la pensée ! Y avait-il déjà une sensibilité avec un monde invisible ? Ou du moins l'envie d'aller au-delà de ce que l'on croit possible ?... La science-fiction allait devenir mes livres de chevet, j'en ai lu des dizaines, ne me parlez pas de la grande littérature, je suis totalement ignorant à ce niveau, attention au Trivial Pursuit de ne pas tomber avec moi pour ces questions, ne comptez pas sur moi ! Question sciences, je suis votre homme !

Je crois que la première fois où j'ai vibré en lisant des mots dans un livre, c'est ce passage de Dune de Franck Herbert : « Je ne connaissais pas la peur, car la peur tue l'esprit. La peur est la

petite mort qui conduit à l'oblitération totale. J'affronterai ma peur. Je lui permettrai de passer sur moi, au travers de moi. Et lorsqu'elle sera passée, je tournerai mon œil intérieur sur son chemin. Et là où elle sera passée, il n'y aura plus rien. Rien que moi. »

Il y a comme un souffle de liberté ou du moins de conscience, du mode éphémère, voire « non réel » de notre monde ... C'est vraiment un souvenir particulier comme il va y en avoir d'autres, avec une vibration vécue à l'intérieur que je sais aujourd'hui reconnaître quand je rencontre une vérité qui me correspond.

Les années de collège puis de lycée vont défiler au milieu des aléas de la vie de famille, avec aussi bien du calme que des moments plus violents, je me souviens d'un plat qui vole du 3eme étage !

Je suis un élève plein de possibilités, mais qui les gâche selon ses professeurs, moi j'ai la sensation de faire ce que je peux, sans me mettre la pression, et je préfère m'amuser à faire de la nitroglycérine dans l'étable, faire de la poudre pour créer une fusée, plutôt que de bosser à fond mes cours ! Ne faut-il pas expérimenter et appliquer ce que l'on apprend en étant animé d'une pleine passion ? N'est-ce point le plus important : lire, apprendre et enfin valider par l'expérience !! Bon ok, cela ne vous donne pas le

Bac avec une mention, mais plus des poils qui se dressent sur les bras en se rendant compte que c'est un peu dangereux quand même !! Je vous rassure l'étable est toujours là et le manque de pureté des différents ingrédients n'a pas donné le résultat escompté, et en écrivant ces mots, mon mental est déjà en train de chercher pourquoi ça n'a pas fonctionné ... On ne se refait pas !

Si vraiment je devais résumer mon enfance et adolescence, je dirais qu'il y a une certaine insouciance face aux aléas de la vie, une liberté, de l'air pur trouvé dans la nature, des jeux, toujours dans la nature, avec mes frères, je les entraînaient, étant l'aîné, avec un esprit toujours prêt à créer, imaginer ...

Nous arrivons à la fin du lycée, jusqu'en seconde pas d'attrance pour une profession ou une autre, même si le métier d'artificier est venu me titiller à mon époque « soufrée » ... Les aéronefs faisaient cependant partie de ma vie depuis bien longtemps, j'adorais faire des maquettes depuis tout petit, puis j'ai expérimenté la fabrication de fusées, la science-fiction, « l'air » , l'espace m'attiraient ! Je me souviens même d'un hors-série de « Sciences et Vie » en terminale où il y avait des avions en papier à faire soi-même ! On s'était amusé avec un ami pendant de nombreuses heures à les faire voler ...

Bref, je décidai à cette époque d'être pilote de chasse en recherche d'espace, d'air, de vitesse, de liberté et de cette sensation d'être pleinement vivant !

Il y avait le plan B, quelque chose en moi me poussait également à transmettre les connaissances, j'aimais vraiment beaucoup mon professeur de physique, il était passionnant, et m'avait donné le goût d'apprendre en m'amusant. Devenir professeur m'aurait vraiment plu, encore aujourd'hui, rien que l'imaginer me rend tout heureux. Transmettre, voilà, c'était déjà bien en moi et par la suite j'y reviendrai avec ma profession de naturopathe ....

Quelle joie de réussir ces tests psychotechniques et physiques pour devenir pilote, *Top gun* était passé par là, c'est clair, il y avait cette rage de vivre dans mon ventre et je voulais aller y goûter ...

Sélection en vol, direction Bourges et son coté tristounet avec ses corbeaux, son plat pays, bien loin des montagnes et des forêts ! Amusant que j'en ai ce souvenir, mais c'était au mois de Février-Mars et je crois que si le soleil n'est pas dans votre cœur à Bourges, il faut bien s'accrocher dans ces périodes ! Mille excuses à mon éventuel lecteur Berruyers, ce n'est que ma vérité et sûrement pas la vôtre ! Et vous avez

bien raison, chacun aime l'endroit où il est né non ? ...

La sélection va à la fois bien et mal se passer... De la camaraderie, de la passion, du stress devant les épreuves, un manque d'expérience que je pensais compenser par mes aptitudes, et la rencontre avec un instructeur qui avait besoin de détruire l'autre , j'en reparlerai un peu plus tard.

Déception, échec, un rêve qui se brise ! Tout m'avait réussi dans la vie jusqu'à présent, mais là je tombais sur un os ! Un agencement d'os appelé être humain devrais-je dire, puisque mon instructeur perturbé allait me barrer la route de mon rêve alors que mon examen final par un autre instructeur la laissait ouverte ! Aléas de la vie, mais je ne regrette rien, serai-je ce que je suis aujourd'hui sans tout cela ?

Je n'avais pas envie de retourner chez moi, à 17 ans j'étais prêt à prendre ma vie en main, tant pis pour le professorat, vive la liberté et les avions ! J'optais pour rester au plus près des avions et j'étais reçu pour devenir contrôleur aérien militaire. J'allais passer encore quatre années à jouir du spectacle de ces oiseaux de fer lancés à des vitesses indécentes ... Une bonne ambiance, des rigolades, la découverte de ma sexualité en douceur, les sorties avec les copains, juste ce qu'il fallait ! Je n'étais pas un fêtard dans l'âme, mais j'aimais être au milieu de tout cela ...



Rencontre avec Sophie, l'envie de partager du temps avec le sexe opposé ...C'est aussi une famille que j'allais rencontrer, du côté de Sophie, tout était stable, accueilli un peu comme le fils que l'on n'a pas eu et j'en avais besoin. Quand on n'a pas vécu cette stabilité voir même l'inverse, n'est-ce pas tout à fait logique d'aller la chercher, non ?

L'ambiance de travail allait se dégrader au fur et à mesure, je faisais partie d'une bande de jeunes contrôleurs, qui avaient envie de s'amuser tout en maintenant un travail des plus sérieux, possédant les qualités requises pour prendre de plus en plus de responsabilités. Mais voilà, s'amuser en travaillant n'était plus trop d'actualité, il fallait être rentable et ne pas trop rigoler, on allait nous mettre des chaînes aux pieds, et quand on n'a pas peur, pleins de jeunesse et d'insouciance, pleins de vie, sans encore la pression de la charge d'une famille, comme la société sait si bien l'imposer, eh bien on a tendance à casser les chaînes et à tout envoyer balader !

A un moment ça suffit et nous allions être trois jeunes à claquer la porte en rigolant, pour voguer vers de nouveaux horizons !

Arrivée à Eurocontrol : belle entreprise des années 60, à la une culture internationale, je retrouvais ce côté familial, l'ambiance

conviviale, toujours dans le sérieux du travail bien fait bien sûr ! Sophie allait me rejoindre en région parisienne, et nous allions commencer à avoir des projets de construction d'une famille.

Travailler c'est bien, se savoir reconnu pour ses qualités, c'est aussi très bien ! Un poste à responsabilité s'ouvrait et j'avais toute les chances d'y accéder, mais, car il y a toujours un mais dans les histoires, c'était sans compter sur les magouilles ou copinages possibles comme dans tout milieu professionnel.

Me voilà devant un nouveau fait : faire ses preuves et ne pas être reconnu ... Deux solutions, soit vous vous enfermez dans la frustration soit vous changez votre vision vis-à-vis du travail et le besoin de prendre du galon ! J'ai choisi la deuxième option ! J'allais faire mon travail, toujours aussi bien mais sans courir après quoi que ce soit ! C'est là que le sens, je dirais, de monter en grade, de courir derrière une reconnaissance, a totalement « sauté » et va rester absent jusqu'à la fin de ma vie je pense ... L'important est de faire de notre mieux, et surtout pas dans le but d'être reconnu et encore moins de monter en grade ! C'est ce que je partage avec mes enfants aujourd'hui, faites de votre mieux, attention à vos attentes, qu'elles viennent de vous-même ou des autres !

Pendant ce temps, c'est mon intérêt pour la santé et une vision décalée par rapport à ce très cher Pasteur qui avait ensemencé les esprits dans un but dont on peut douter en termes de liberté aujourd'hui avec le recul, qui débutait son petit chemin ...

Le premier petit être issu de notre union allait voir le jour, pas tout à fait comme je l'aurai souhaité, eh oui, j'aurai bien aimé une naissance à la maison, mais Sophie n'était pas encore prête... Un besoin fort en moi de se rapprocher de la nature et de son fonctionnement dans la simplicité... Quelques années plus tard, Jules et Colin verraient le jour dans notre chambre, dans le calme et la liberté de la naissance...

Doit-on voir cela comme une lutte contre le système établi ou juste un besoin d'être au plus proche du naturel , j'opterai pour la deuxième vision, la lutte n'était pas sur ce sujet mais il y avait plus une recherche du confort, d'une énergie douce, d'un cadre calme et non intrusif ...

Les années passent, dix exactement avant un nouveau retournement, la naissance des trois garçons et un besoin d'aller goûter d'autres espaces, l'envie d'élever ses enfants encore plus proche de la nature, loin de la densité, tant pis pour le côté matériel !

La famille était construite, il lui fallait un toit, et j'avais ma petite idée ! Après une recherche de vérité sur la santé, avec de nombreuses expériences, une lutte quand même contre le « standard », j'expérimentais aussi que chacun doit avoir sa vérité et qu'il ne sert à rien d'essayer de convaincre, chacun son chemin après tout, et dans cette lignée, j'allais suivre ma recherche de vérité sur l'habitat ... L'envie de construire soi-même sa maison, le tout en respectant du mieux possible la nature.

Déménagement en Haute Loire, 1000 m d'altitude, des sapins partout, de la neige aussi !! Et cet appel d'une maison en rondin, une fuste comme on dit, du brut, du simple, et beaucoup de travail dans la tête et dans les bras !!

La construction allait durer deux années, deux années à mettre en place, ce qu'intellectuellement j'avais imaginé, avec ce besoin d'indépendance, de liberté vis-à-vis du système, une maison non reliée à quelque réseau que ce soit. Deux années à expérimenter seul, ce que le corps peut faire, doser son effort, ne pas aller trop vite, réfléchir, prendre le temps, voilà ce que j'allais apprendre de tout cela ... J'allais également vivre l'adultère de Sophie, en recherche sûrement de sa féminité, elle s'est reconnectée, je pense, durant cette période de quelques mois à son corps de femme et non de

mère et épouse, le moment a été difficile, il y avait en moi celui qui souffre parce qu'il a dû fermer les yeux et les oreilles pour que cela puisse être et ne pas interférer, un bref passage par la trahison, mais immédiatement, nous sommes retombés dans les bras l'un de l'autre, moi la comprenant, elle cherchant à se repositionner en tant qu'épouse et femme. Je pense qu'elle aura gardé une certaine culpabilité vis-à-vis d'elle-même, et moi j'aurai touché la peur à nouveau de perdre un être aimé comme avec ma mère.

Revenons à ce fameux Noël d'emménagement, prise de contact avec cette maison bien particulière, pleine de surprises, d'adaptations ! Eh oui gérer ses dépenses électriques, au jour le jour ce n'est pas dans les mœurs, avec les aléas des petites pannes, adaptations etc... Sophie n'allait pas apprécier l'épreuve, mise trop face à ses peurs, une maman qui ne se sent pas en sécurité devant l'imprévu, impliquant des difficultés de communication et de compréhension à l'intérieur du couple ... Rien de bien méchant à premier abord, Sophie prenait sur elle, et je commençais à penser à mon futur travail, partager mes expériences et connaissances de mes années passées à étudier la nature et le corps humain. Mise en place d'un cabinet de Naturopathie à St Etienne, conférences sur l'écologie et la santé ...

Deux années où Sophie garde en elle ses peurs puisque quand elle les exprime, j'ai du mal à les reconnaître et j'ai plutôt tendance à dire que ce n'est pas grave ! Pas toujours facile pour moi d'écouter mon conjoint, mes patients, pas de soucis, mais celui que j'aime c'est plus dur ! Paradoxe !

Et hop, à nouveau « piqué par la mouche » du mouvement et de l'expérience, je propose à Sophie de partir en Bretagne ! Décision est prise et quatre mois après, nous posons nos valises dans une belle longère bretonne en pierre, le rêve de Sophie, il faut bien que chacun son tour nous nous fassions plaisir, non ? Mais voilà, notre relation de couple arrive à son terme, une usure avec les conflits tapis lors de la vie dans cette maison en rondins, un besoin en moi de ne plus aider l'autre dans ses peurs et mes réactions face à cela qui ne sont plus dans l'empathie vraiment mais plus dans le refus de la différence et de donner tant d'énergie à rassurer ...

Décision est prise de notre séparation, en douceur, sans conflit ... Les enfants vont vivre quelques mois dans la maison, où nous nous relaierons, partageant chacun son tour un appartement.

C'est le temps de la reconstruction de l'un et de l'autre, des nouvelles expériences, pas toujours faciles avec d'autres personnes du sexe opposé.

Chacun son passé, chacun arrive avec ses valises plus ou moins pleines à 40 ans !

Et c'est la rencontre avec Nathalie. A l'époque, chacun a eu le temps de prendre ses nouvelles marques, les enfants en garde alternée, un contact avec soi-même plus facile, nous sommes deux petits oiseaux volant avec légèreté et le partageant ! Il y a une fusion entre nous qui est puissante, nous ne savons pas aujourd'hui d'où elle vient et peu importe, c'est un amour passionnel, une relation où l'un et l'autre se donnent pleinement et sans retenue, il y a un don de soi fort et on le retrouve dans nos relations avec nos amis ou nos proches ...

La vie n'étant pas un long fleuve tranquille, les prochaines épreuves ne tardent pas à arriver !

Décision est prise que je rejoigne Nathalie dans son appartement, relativement grand et qui peut donc accueillir nos cinq enfants. Nathalie va avoir la garde permanente de ses deux petits, et va accepter un poste à plus hautes responsabilités. Quand on a pu se donner autant et en toute liberté durant de nombreux mois, l'atterrissage est difficile pour ces egos en recherche de repères, de sécurité ... Je vais vite perdre pied, la perte d'un équilibre, le besoin de calme, de paix, sa recherche même, vont faire défaut malgré tous ces bons petits moments que nous arrivons à nous accorder lucidement parce

que nous avons encore cette attraction magique qui nous relie l'un à l'autre...

Difficile pour Nathalie d'assumer tout ce qui lui est demandé : son travail, ses enfants, ceux de son conjoint, son couple, être femme ... Le burn-out de la vie et non pas seulement professionnel voit le jour.

Des moments difficiles où chacun va toucher ce qui fait le plus mal en lui, quand je dis mal, je veux parler de tous ses conditionnements créés par l'enfance, la vie en général ... Pendant cette période, il va être difficile de voir clair dans tout cela, mon aîné, mes garçons en général ne vont rien faire pour améliorer le tohu-bohu ambiant, je ne vais pas être lucide, beaucoup trop concentré sur ma perte de relation de paix avec Nathalie : vont suivre la violence verbale de l'un et de l'autre, à la limite du physique, les ruptures de quelques jours, les pleurs, les embrassades, les retrouvailles. Quel tourbillon dans les sentiments, les émotions ! Décision est prise de faire maison à part, impossible de continuer de nous détruire. Cela va durer quelques mois, mais ce besoin de partager nos vies est toujours aussi fort. Nathalie a quitté son travail, reprend ses études, recherche une maison pour vivre un peu plus près de la nature... Je n'arrive pas à vivre comme ça, trop difficile pour moi qui ait été le père de Maëlle et Thomas à plein temps, de



vivre à cheval entre deux, je ne sais pas faire, je n'y arrive pas.

Une maison en location nous tend les bras : assez de chambres pour tous les enfants, nouveau challenge !

Ah oui je n'ai pas parlé d'un point intéressant concernant ma vision de l'habitat aujourd'hui ! Je n'achèterai plus de maison ! Mon besoin de liberté, de flexibilité est à son maximum, et posséder c'est se mettre des chaînes trop facilement parfois, non ?

Retour à la nouvelle maison après ce petit aparté ! L'espace est là, rien à dire, mais c'est sans compter sur les garçons qui grandissent et qui n'apprécient pas d'un bon œil que l'équipe bleue et l'équipe jaune se retrouvent ! Toujours les mêmes cogitations à mon niveau de recherche de paix et de calme et je n'arrive pas à accepter les cris, les disputes... La grande maison ne change rien à nos modes de fonctionnement intérieur, prendre du recul nous est quasiment impossible.

Un an après Nathalie décide de faire à nouveau maison à part, la fin de ses études avec les examens qui arrivent, nos disputes à répétition ont à nouveau raison de notre volonté de vivre tous ensemble ... ça va, vous suivez ?! Notre vie, c'est un peu comme *La Guerre des Etoiles*,

des épisodes, et à un moment, on n'arrive plus à suivre !

La vie nous met toujours à l'épreuve, je rencontre une autre personne, la séparation est immédiate et obligatoire pour moi et vis-à-vis de Nathalie. Mais c'est sans compter sur l'amour que nous nous portons encore, même si ce coup-ci, c'était pourtant si sûr ! Un mois et demi après, difficile de ne pas se rapprocher ... L'aventure continue, chacun chez soi, mais ce n'est toujours pas si simple, Nathalie doute de moi, j'ai toujours ce besoin d'être aimé, de ne pas être abandonné et je suis mis à l'épreuve ... Elever ses enfants seule n'est pas une tâche facile pour elle, le temps à consacrer à une relation, à soi ... Le décès de la maman des garçons va nous plonger à nouveau dans un brassage d'énergie ... Je ne vais pas tenir et la vie me fait à nouveau rencontrer une personne. Même constat, rupture immédiate avec Nathalie ... Le temps passe, quelques mois, le temps pour chacun de commencer à vraiment avancer sur le recul, la compréhension des évènements, leur enchaînement ... Je suis mis face à nouveau à mon sentiment d'abandon de l'être que j'aime, mais ce n'est plus avec Nathalie et cette fois, c'est plus facile à observer, et je le vis d'une façon différente, je vais faire face, je commence à voir pleinement mon conflit.

Je rencontre le design humain, compréhension de nos capacités, faiblesses, et avec l'expérience des années passées, cela colle parfaitement ... La distance rend la relation difficile, montre les limites de chacun. Ce n'est pas pour moi. Et voilà, la vie, nous guide toujours, nouvelle rencontre avec Nathalie, elle a aussi avancé sur la compréhension de tout cela, la lucidité s'installe entre nous, elle n'est pas encore totale, mais le temps et la maturité nous y emmènent ... Nous nous libérons de nos chaînes, nos conditionnements, petit à petit mais sûrement ! Libérer n'est pas tout à fait le mot juste, disons que leurs impacts sont vécus d'une façon toute autre, la lucidité est plus présente ... J'expérimente le fait de revivre des émotions qui ont créé les conditionnements, je les revis avec tout l'amour que je peux me porter à moi-même ainsi qu'à Nathalie, chacun a progressé ...

Il y a quelques jour, après de nouvelles disputes avec Nathalie, je décide pour la première fois de tenir le silence, non pas une ignorance ou une fuite mais bien un silence. Va émerger à nouveau le besoin de séparation, un rêve le matin de mon anniversaire, un rêve calme posé et très court va confirmer ce que je ressens... Je ne peux dire quel sera l'état de nos relations au moment où vous lirez ce livre, à suivre !

## Expérience de vie commune

Tout l'art de la vie commune repose sur le respect de la liberté de chacun. Et c'est là que commence les soucis ! Je ne connais pas aujourd'hui d'être humain totalement libéré de ses conflits intérieurs, nous ne sommes pas plus épargnés par ce point important, même si aujourd'hui tout est devenu plus simple et clair, notre vie de couple a vraiment été dans les extrêmes, ce qui nous permet aujourd'hui d'embrasser une expérience tout à fait remarquable concernant la vie en couple ! Ce ne sont pas nos amis qui me contrediront, ils nous ont vus tour à tour amoureux fous, deux oiseaux que l'on observe avec joie se toucher, se sourire, danser avec une gaité d'enfant, s'embrasser tendrement, et le lendemain en pleine rupture !! Pour nous revoir à nouveau quelques semaines plus tard tout aussi amoureux ! Rien que d'écrire ces mots me fait sourire, je pense qu'il n'est pas facile de nous suivre, nous avons toujours voulu aller au maximum et en profondeur, que ce soit dans la famille recomposée ou la rupture.

C'est ce qui nous a permis aussi de vivre pleinement chaque sentiment, même si je vous l'avoue, je me serais bien passé de certains !!

L'expérience va donc de deux célibataires avec enfants en garde alternée synchro, le rêve ! A la famille recomposée à sept, avec certains enfants à plein temps, en repassant par une vie chacun chez soi, puis une vie avec des enfants à plein temps des deux côtés et chacun chez soi !

Soyons clair, il n'y a pas trois milles façons de se frotter à nos conflits intérieurs, le couple, le travail, les enfants et je pense que l'on a bien fait le tour en vivant tout cela !

Dans le couple, c'est l'amour que l'on donne à l'autre et celui que l'on reçoit qui est mis en avant. A chacun de voir si cet amour est donné totalement en liberté comme une rivière qui coule ou bien comme un « échange », je te donne mais c'est pour mieux que tu me donnes et me rassurer ! Et quoi qu'on en dise, l'échange avec recherche d'égalité ou besoin d'être rassuré est bien souvent présent. Recherche d'égalité n'est pas forcément correct, c'est plus besoin d'être aimé comme je t'aime parce que j'ai besoin d'être aimé... J'ai surtout besoin d'être aimé, n'est-ce pas ?! Surtout quand ma vie passé, mon enfance, très rapidement, m'ont mis face à un drame où justement l'amour a été enlevé que ce soit brutalement comme par la perte d'un être cher, ou par une décision de prise de distance pour X raisons, ce qui a été mon cas avec le départ de ma mère étant très jeune...

Vivre en couple, c'est être attentionné à l'autre, la vie n'est pas toujours si facile, chacun ses soucis, pas toujours facile de prendre le temps d'écouter son voisin, alors il reste le conjoint, celui qui vous aime et partage un bout de sa vie avec vous. Quand le travail prend de l'importance, pour des raisons de subsistance, d'ambition personnelle, quand la vie personnelle se complique avec les enfants, la fatigue gagne, et les conflits montent en puissance, plus personne n'est capable d'écouter l'autre, juste entendre son ego qui crie qu'il a mal, qu'il souffre et qu'il veut être aimé ! Mais voilà, il devient difficile de s'aimer soi-même puisque l'on ne se respecte plus, respecter la liberté de l'autre devient tout aussi difficile, le respect qu'il ait lui aussi des soucis, de comprendre qu'il peut être fatigué physiquement, de voir qu'il ne peut plus donner autant que l'on en a besoin...

Il est temps de s'observer, de comprendre ses propres besoins, et surtout de comprendre pourquoi ils sont là ! Comprendre c'est bien mais cela ne règle pas le fond du problème, il faut aller le « transmuter ». J'aime bien ce mot voulant dire qu'il faut partir d'un élément, lui imposer des énergies diverses et variées pour faire apparaître un nouvel élément, l'un étant bien sûr dépendant de l'autre, et c'est beau de voir comme une émotion vécue dans la douleur, lourde de jugement, peut devenir une émotion

nouvellement vécue (je ne dis pas heureuse ! Le sens étant conservé), toute entourée de bienveillance ...

Et c'est exactement par ce chemin que nous allons passer tous les deux, surtout durant les mois qui auront précédé ce livre, chacun à sa façon d'aller le déclencher, même si je n'aime pas trop le terme, cela pouvant être parfois très spontané quand la conscience qu'il est temps est là , mais avec au final toujours ces sentiments revécus et dans un cadre bien particulier ...

Le bilan étant qu'une relation entre deux êtres qui s'aiment, deux êtres qui veulent partager leurs expériences, peut devenir pleine de liberté et de respect, une fois que chacun a transmuté ses propres chaînes du passé qui l'empêchent d'avoir toute la flexibilité que nos vies nous demandent mais pour que tout soit au plus calme, il faut être allé au bout du processus et chacun à sa façon ...

## Le bocal et les cacahuètes



Le début de cette réflexion a été apportée par la lecture d'un channeling d' Omraam Mikhaël Aïvanhov, philosophe d'un autre temps mais dont les réflexions m'ont toujours parlé et dont j'adore le ton humoristique et enjoué, à la fois simple à comprendre et sans se prendre trop au sérieux ...



Je vous propose de partir de cette image et de la développer à son maximum à la sauce Sébastien.

Alors bien sûr c'est bien d'avoir une parabole à portée de main, l'avoir comprise intellectuellement, mais l'avoir intégré dans le vécu et donc l'expérience voilà où se trouve la vérité, la mienne bien sûr, puisque chacun se doit de vivre toute chose pour vraiment l'intégrer et en faire sa propre vérité, base de sa propre co-naissance et non tout simplement héritée, empruntée, d'un autre et donc sans valeur réelle pour ce qui est de l'expérience de la vie ...

Le sens derrière cette parabole tient au fait que tant que nous n'aurons pas lâché les cacahuètes, nous serons incapables de sortir la main du bocal ! En clair, tant que nous n'aurons pas vu nos attachements, tant que nous n'aurons pas conscience de nos modes de fonctionnement, nos conditionnements, nous serons bien incapables d'être libres et d'utiliser notre main à d'autres fins que de patouiller dans le bocal !

Imaginez votre main mise dans un bocal rond qui laisserait juste le passage à la main pour entrer, ensuite imaginez des cacahuètes au fond du bocal que vous saisissez, récipient vide d'eau puisque cela n'a pas d'importance pour notre expérience et nous risquerions d'en mettre partout ! Imaginez maintenant que vous voulez

sortir la main du bocal, mais en gardant toutes les cacahuètes dans votre main, eh bien c'est impossible n'est-ce pas !

Le sens en est que tant que nous n'aurons pas vu le bocal, puis lâché les cacahuètes, nous serons incapables d'en sortir la main ! En clair, tant que nous n'aurons pas vu nos attachements, tant que nous n'aurons pas conscience de nos modes de fonctionnement, nos conditionnements, nous serons bien incapables d'être libre et d'utiliser notre main à d'autres fins que de barboter dans un bocal tout petit alors que nous sommes dans un espace infini !

Deux conditions pour cela : avoir bien conscience et avoir bien observé que votre main est dans un bocal, et ensuite se rendre compte qu'elle contient pas mal de cacahuètes et pour terminer comprendre que la main pleine, impossible de la sortir du récipient !

Passons à la pratique : le bocal c'est tout l'espace clos qui me permet d'être en toute sécurité dans ma vie, en clair ; que tout soit bien en ordre et rangé par exemple, de savoir ce que je vais faire demain, de bien connaître les ficelles des réactions de chacun, d'être sûr d'être reconnu pour ce que je veux être, tout cela me laisse un bon goût de connu, donc sans surprise ou je me sens bien et en sécurité, en confiance (cf chapitre sur la confiance) !

Les cacahuètes : c'est tout ce à quoi je tiens et qui crée l'environnement à l'intérieur de mon bocal.

Un bocal sécurisant c'est sympa, mais avec pleins de petites choses pour l'agrémenter et le rendre joli à l'intérieur, c'est mieux !

Faisons un résumé du mobilier, bien souvent : mes enfants, ma famille, ma maison, mon travail, ma voiture même pour certains, donc toutes mes « possessions » que je ne voudrai en aucune façon voir disparaître ! Toutes ces choses auxquelles nous tenons tant, je vous laisse quelques minutes d'observation qui vous permettront de faire un petit inventaire de votre vie et de vos propres cacahuètes !

Ci-après, quelques lignes pour vous aider, toute privation devenant une catastrophe, allez-y, sortez un stylo et cochez !

- o Mes enfants
- o Mon père
- o Autre personne
- o Les amis
- o Une activité (sport, sortie ...)
- o Un plaisir (café, cigarette, alcool, alimentation)
- o Un objet (voiture, bijoux, autre ...)
- o Mon époux (se)
- o Ma mère
- o La famille
- o Ma maison

Bien, arrêtons-nous maintenant sur la forme du bocal et nos façons d'en prendre bien soin !

Pour Sébastien : j'aime bien comprendre le monde qui m'entoure, aussi bien au niveau physique, que ce soit le corps ou la nature, que psychique et son mode de fonctionnement, ce qui me permet bien souvent d'anticiper les réactions des uns ou des autres ou parfois même de les manipuler pour les emmener là où je veux ... Tout est quasiment connu pour moi, aucune surprise à avoir, je contrôle la situation. Mon bocal est bien solide !

Un autre mode de fonctionnement que j'ai souvent utilisé, l'ignorance ! Ignorer permet de garder le calme autour de soi, il y a un problème ? Très bien voilez-vous la face et il n'existera plus !

Mes cacahuètes : il y a en a eu beaucoup plus par le passé, comme la famille ou mon travail, l'écologie ou l'alimentation saine, tout cela bien sûr basé sur les croyances de la société ou de divers mouvements auxquelles j'ai adhéré comme tout le monde puisque c'est ce qui nous construit et nous rassure ! Mais le temps a passé et au fur et à mesure il n'en reste plus beaucoup, disons que la relation à la femme que j'aime reste aujourd'hui je pense la dernière grosse cacahuète !

Une relation que je souhaite belle, pleine de légèreté et gaie. Sauf que, eh oui, rien n'est parfait dans ce monde et il y a bien deux faces à chaque pièce ! En clair la relation peut être aussi : désagréable, lourde et triste ! Si dans votre couple, vous ne touchez pas ces autres qualités, il y a de fortes chances pour que vous vous voiliez la face, que vous teniez les mêmes cacahuètes que votre compagne et que vous viviez dans le même bocal !

Je sais de quoi je parle puisqu'avec Sophie, la maman de mes garçons nous avons vécu une vie en apparence tranquille durant 20 années, sur un rythme plutôt cool et convivial ! Chacun s'étant bien arrangé pour que la vie soit tranquille et prévisible, ça c'était notre bocal commun de sécurisation !

Jusqu'au jour où l'on décide de changer de bocal, disons que la vie nous amène à des changements imprévisibles de cacahuètes souvent aussi et donc de ne plus être en phase face au bocal ou aux cacahuètes de l'autre ...

Première possibilité : la vie commune s'arrête alors plus ou moins rapidement, la deuxième possibilité étant que les deux restent ensemble mais chacun dans son bocal avec ses cacahuètes mais cela ressemble alors à un semblant de vie partagée non ?

Revenons à Sébastien, la vie jusqu'aujourd'hui l'a poussé à comprendre, observer et expérimenter tout cela. Rencontre avec Nathalie, femme par certains côtés paradoxale, pleine de yin et de yang, instantanée dans ses changements d'énergie, voulant parfois vivre seule et parfois en couple, gaie la plupart du temps puis tout d'un coup mélancolique, présente totalement puis absente, en pleine forme et tout d'un coup fatiguée, et exprimant ses frustrations contrairement à Sophie ! Je vous laisse imaginer la trouille et l'insécurité que j'ai pu rencontrer alors que mon bocal est justement basé sur la prévision, l'anticipation pour que tout soit tranquille et linéaire comme dit Nathalie !

Alors que se passe-t-il dans ce moment-là ? Soit Sébastien fuit, quitte Nathalie pour une autre relation plus prévisible et sécurisante ou bien

ignore tout simplement l'autre. Notons que c'est reproductible avec toute personne qui vient me mettre en insécurité, une autre solution trouvée également, la fuite grâce à une activité physique ou mental tout en continuant de partager une vie à deux !

Il y a cependant un phénomène très amusant, bien que pas si rigolo que cela, c'est que je vais mettre l'autre dans son bocal, insister sur sa/ses boîtes, ses enfermements, boîtes qui sont venues me mettre en insécurité, cela me permettra soit de lui dire que nous ne vivons pas dans les mêmes boîtes et que cela est donc impossible de vivre ensemble, soit de me rassurer à nouveau en voyant bien tout cela et en ayant bien rangé chacun dans sa boîte : il/elle est comme ça, c'est prévisible donc rassurant ! Je peux reprendre ma vie avec l'autre.

Nous sommes bien d'accord, impossible de sortir la main du bocal dans aucun de ses cas ni pour l'un ni pour l'autre si nous jouons les mêmes jeux !

Alors allons-y, observons nos comportements, observons ce à quoi nous tenons, de quelle façon nous nous sécurisons et peut être arriverons nous alors à voir le bocal et à en sortir la main, lâchant enfin nos cacahuètes dans le même temps ... Tout doit être synchro ! Faire du yoga ou du sport pour calmer l'esprit ne pousse pas à

voir ni les cacahuètes, ni le bocal mais juste au mieux fuir le souci le temps d'un instant ou au pire l'occulter, par une technique ou une autre ... Par contre ils seront intéressants le temps d'une pause d'observation permettant de retrouver du calme et de l'énergie pour repartir à nouveau dans l'observation de la vie qui demande passion et énergie !

Prenez quelques minutes pour noter à quoi ressemble votre bocal, comment vous mettez vous en sécurité ? Tout savoir et tout connaître de la vérité ? Ignorer pour vivre tranquille ? Se mettre en colère pour éliminer le problème ? Mentir pour se protéger ?

- o L'ignorance
- o La colère
- o La prévision / le contrôle de soi
- o La vérité
- o Le mensonge
- o La justice
- o La stabilité
- o Les tics : propreté, rangement (quand c'est à l'extrême bien sûr !)



## Les croyances

Je pense que nous sommes tous sensibles aux croyances, un être qui serait « libéré vivant » en serait totalement dénué ! Je n'en ai toujours pas rencontré un !

Si vous pensez que le monde se doit d'être meilleur en voilà une, si vous pensez que le monde est moche et ne changera pas, en voilà une autre !! Si vous pensez que vous devez devenir libre idem ! Tout combat pour un concept reste une croyance au fond ...

Notez à quel point le lien avec le temps est important ! La croyance est matérialisée par une projection vers le futur, basée sur le passé.

Je vous incite à observer en vous qu'elles croyances vous imprègnent, et voir à quel point elles guident votre vie et viennent vous bloquer dans la fluidité du déroulement d'une journée si les choses ne vont pas dans le sens convenu, car c'est bien là que l'on s'en aperçoit, on dit souvent que tout va mal en ce moment, mais après quoi courrons nous ?

Il y a de nombreuses années j'ai lu un livre nommé : « l'enseignement de Seth ». Cet écrit propose notamment la compréhension de la

construction du monde qui nous entoure. C'est parti pour une nouvelle croyance possible, j'en ai conscience : dans ce livre il est écrit que tout est énergie, à des fréquences différentes bien sûr et le monde physique qui nous entoure en est peut-être le niveau le plus dense.

Ce monde s'est construit grâce aux croyances des uns et des autres, ce qui est amusant c'est que plus je crois en quelque chose, plus je lui donne de l'énergie, plus je le gonfle en puissance, et comme par hasard, la manifestation réelle va apparaître. Selon Seth, l'espace qui nous entoure possède des points de convergence où la pensée peut se concentrer, et de ces points va être construite notre réalité.

Imaginez des centaines de personnes qui pensent la même chose, qui ont donc la même croyance, cette boule d'énergie d'où va émerger votre réalité, voyez comme une fois cette réalité créée elle va entretenir la croyance puisque effectivement elle est là sous vos yeux !

La peur d'être volé en est une ! Je vais prendre l'exemple de ce que j'ai rencontré il y a quelques semaines : j'ai pour habitude de ne pas avoir de croyance justement sur ce point, je n'y pense pas, je pars en vacances et je ne réfléchis pas à mes volets qui resteront ouverts. Et puis il y a un vol qui m'est relaté, une personne a été cambriolée dans mon village, de nombreux vols

ont même lieu. Et là je sens monter en moi, la peur que cela m'arrive ! Je vais faire plus attention, me dire : « mince, ai je bien fermé la porte ? Demander aux enfants de faire plus attention à tout fermer ».

Soyons clair sur les milliers de possibilité, il n'y en a que très peu que cela arrive ! Mais chacun va commencer à entrer dans la croyance que le vol dans sa maison va arriver, la peur de perdre ce qui nous appartient. Noter que la croyance va bien souvent s'appuyer sur la peur, que cette peur est tout aussi intéressante à observer, pourquoi ai-je peur que l'on me prenne ce qui m'appartient, la notion d'appartenance, la notion du : « je me construis, je suis ce que je suis, grâce à ce que je possède ».

Nous vivons dans un monde où l'extérieur est prédominant, c'est ce que je montre ou ce qui m'entoure qui fait ce que je suis, d'où notre peur bien souvent de perdre notre « extérieur », croyant que nous allons en être détruit, alors que notre plus grande richesse est à l'intérieur, totalement inviolable et intemporelle.

Observez bien pourquoi avez-vous peur d'être volé ? Que perdez-vous ? Pourquoi cela vous fait-il du mal ? Allez creuser et vous rencontrerez vos croyances ou celles de vos parents quand vous étiez petit ou de votre

conjoint, ces croyances qui sont devenues vôtre tout simplement ...

Je pense que les croyances sont la source de toutes les manipulations possibles de la société, de mon égo, et c'est pour cela que la télévision est sûrement le plus bel outil pour les véhiculer ! Je n'ai pas trop envie d'entrer dans une vision conspirationniste du monde, mais notons comme les évènements autour de nous, relatés par les médias, viennent toucher à ce qui est de plus cher à chacun, c'est-à-dire sa vie, celle des autres ou ses biens ! La peur de perdre ce qui nous définit, de disparaître, au travers de ce qui m'entoure et qui crée ce que je nous pensons être. Bienvenu dans votre bocal ! Plus nous vivons avec nos croyances, nos peurs, et plus nous nous enfermons, moins notre fluidité dans la vie est facile ...

Bien vouloir donner de l'énergie à observer sa croyance c'est déjà revenir dans l'instant de voir «ce qui est dans ma tête» et c'est déjà en sortir un petit peu, puisque dans l'instant il n'y a ni futur ni passé, et donc plus ou moins diminution de la croyance, mais que c'est difficile de rester dans l'instant et dans cette observation !

Ensuite si celle-ci est puissante, il va falloir s'en déconnecter au travers de différentes techniques, à chacun de trouver la sienne...

## Féminin/Masculin

Voici un chapitre qui n'aurai pas vu le jour, qui n'existait pas il y a encore quelques heures, et qui est la preuve si tant est preuve dont nous aurions besoin, que nous vivons une évolution permanente, qui ne s'arrête quasiment jamais si nous ne freinons pas des quatre fers pour x raisons, très souvent un mental qui veut se protéger de la souffrance et bloque cette évolution ou prise de conscience normal je suis tellement bien dans mon bocal !

Sachant qu' évoluer n' est pas une fin en soi, tout est parfait dans ce monde même la non évolution. Chaque expérience a un sens même la non expérience, soyons vigilant à ne rejeter aucune façon d'être ce serait déjà faire le jeu du jugement du bien et du mal et nous enfermer un peu plus.

Depuis vingt années j'étudie et expérimente le yin et le yang dans mon corps et autour de moi physiquement, depuis dix mois c'est une expérimentation intérieure qui a pris le pas mais qui au départ ne connectait pas le yin/yang (féminin/masculin). Cette étude cherchait plus à identifier les conditionnements dont je suis le

plus imprégné et qui m'empêchent de vivre librement , disons plus librement, c'est plus juste !

Soyons franc, j'arrive très facilement à voir les conditionnements de mon voisin ou conjoint, donc regarder à l'extérieur de moi, beaucoup plus facilement que de retourner mon regard et aller chercher une vision intérieur de ce je suis ...

Merci Nath pour ta patience car nous sommes tous fait pareil et le démarrage ou l'aboutissement prend parfois du temps, le temps nécessaire sûrement n'en doutons pas, qui permet à chacun de pousser les uns et les autres jusqu'au point de rupture, créant une espèce de feu d'artifice et d'illumination bien agréable quand cela se produit ! Mais les pétards ayant précédé le bouquet final étant parfois difficiles à supporter pour l'un ou pour l'autre !

Revenons à nos moutons blancs et noirs, féminin/masculin ... Observons bien que nous vivons dans un monde duel fait de jour/nuit, chaud/froid, homme/femme et qu'en nous il en est de même ... Nous avons une partie féminine et une partie masculine c'est indéniable, plus ou moins manifestée.

Dès la conception je vais m'imprégner à travers ma mère et mon père, à travers mon histoire, de ces deux énergies, aussi bien dans le vécu lors

de la conception et ce petit être qui va grandir , que dans le message génétique qu' ils vont me transmettre ... Clin d'œil au transgénérationnel qui nous explique que votre arrière-grand-père a vécu un événement important et que vous pouvez en être porteur par exemple ...

Et où cela va t'il se cristalliser ? Eh bien dans nos deux polarités féminin/masculin...

Pour imaginer prenons les couleurs, il y a le vert et le vert caca d'oie (ah je ne savais pas que cela s'écrivait comme ça !), il y a le jaune et le jaune pisseux (passez-moi l'expression !) et il y a le féminin et le féminin altéré comme le masculin et le masculin moins lumineux ...

Nos échecs, nos difficultés affrontées dans notre vie, vont venir ternir les belles couleurs vives et flamboyantes de nos deux polarités ... C'est le jeu et ne luttons surtout pas contre ! La lutte ne fait que freiner, ralentir, les possibilités de rééquilibrage pour aller vers une belle couleur ... C'est dans l'acceptation, je ne parle pas d'un fatalisme, mais plus d'observation, que la prise de conscience pourra émerger ... La prise de conscience n'étant bien sûr pas suffisante, il est utile ensuite d'avoir ce vent de changement en nous à l'instant qui nous correspond et d'être alors bien ouvert à ces possibilités de mutation.

Parlons maintenant d'expérience pour bien comprendre le phénomène ...

Mon côté masculin a pu être terni lors de mon enfance, par l'abandon de ma mère, l'un n'existe pas sans l'autre, et quand le manque d'une polarités est trop pesante, l'autre ne peut qu'être impactée ... Bref nous nous retrouvons avec un Sébastien dont le masculin a été un peu écorché, poursuivons sa vie et nous verrons que plus d'une fois c'est le masculin qui va être à nouveau étouffé ou mise à mal, je vous rappelle l'épisode du pilote, où le masculin n'a pas réussi à s'exprimer sous le joug de l'autorité et était totalement écrasé, suivrons des épisodes avec le sexe opposé pas toujours bien vécu non plus et bien sûr liés à ce masculin terni ...

Bref voilà un homme à 46 ans ayant son côté masculin non pas inexistant mais disons abîmé, assombri, caca d'oie ( Ah ah cela m'amuse cette expression !) Pardon, reprenons : que cherche alors Sébastien dans ces moments difficiles pour son masculin ? Eh bien c'est simple : à le redorer d'une façon ou d'une autre !

Quand la relation de couple bat de l'aile, c'est tout le côté masculin qui bats de l'aile et que peut-on faire si ce n'est aller chercher à lui redonner de la splendeur ! Rien de mieux que les yeux d'une femme pour cela, voilà notre petit Sébastien qui va chercher, dans les yeux d'une



autre femme, à ce qu'elle reconnaisse en lui le beau masculin ... Et ce n'est pas qu' une question de sexualité, même si cela aurait pu l'être, mais c'est plus que je sois reconnu tout simplement comme un pôle masculin bien doré !

Je vais aller le chercher aussi bien chez une femme de 70 ans avec qui j'ai une relation très proche qu' avec une ex chérie qui peut encore m'aimer pour le beau masculin qu'elle avait reconnu en moi ou en poussant à l'extrême la rencontre d'une nouvelle femme qui comme dans toute rencontre ne voit que votre beau côté ... Et voilà comment cela fonctionne !! Tout est très simple non ? Oui je sais cela ne va pas améliorer le couple qui n'allait pas très bien et bien souvent cela va empirer les choses surtout si la femme que l'on aime se retrouve dans la même situation de déséquilibre puisque Sébastien ne va pas "dorer" le côté féminin de Nathalie mais plutôt le ternir et elle va bien sûr se tourner à sa façon (parce que chacun la sienne) vers ce besoin de retrouver son joli féminin ...

Une image vraiment flagrante aujourd'hui de mes interactions avec Nathalie durant nos épisodes difficiles c'est vraiment un Sébastien paumé dans son masculin qui ne peut donc rassurer Nathalie toute aussi paumée et une

sortie de conflit quasi impossible l'un avec l'autre ou l'un grâce à l'autre ...

Et c'est justement dans ces moments qu'il faut trouver la Grâce en nous, et nous ne la trouverons qu'en observant tout cela avec un Amour pour soi et pour l'autre dans nos différentes façons de vivre nos interactions ...

Observons bien que nos conditionnements sont venus ternir l'un ou l'autre de ses pôles ou les bloquer, empêchant la malléabilité, la fluidité nécessaire lors de déséquilibres tout à fait naturels de la vie ...

La vie est un fleuve avec parfois des rapides, et nous naviguons dans une barque (notre corps), cette barque a deux rames, le féminin et le masculin, si une des rames est cassée ou abîmée, difficile de se mouvoir ... Maintenant imaginez le couple dans la barque, avec quatre rames, vous voyez le tableau ? Je vous laisse imaginer la suite...

Si vous avez fait du canoé à deux une fois dans votre vie, rappelez-vous les premiers coups de pagaie ! Souvenirs très drôles ! Ou pas !!

## Le couple et le bocal

Le couple peut être un joli bocal. Il apporte la sécurité, il me permet d'exister et donc de ne pas disparaître grâce à l'autre qui pense à moi qui me touche ou me parle ainsi j'existe grâce au miroir qu'est l'autre ... Quand j'ai la sensation de ne plus exister parce que je ne me donne plus assez de temps et d'Amour à moi-même, je suis dans le faire, le conjoint et son contact ses attentions directes, physiques , me permettent d'exister au travers de ses yeux parce que j'ai perdu ma propre connexion et du coup ça va plutôt mieux ! Mais observons que nous sommes dans le mensonge d'une certaine façon. Je n'existe pas de l'intérieur mais de l'extérieur et je pense que c'est tout le problème de notre monde.

Prenons l'exemple du texto , et nous pouvons en faire de même avec toutes les applications des réseaux sociaux , il peuvent permettre d'entretenir ce besoin d'existence, ils renforcent le bocal ... Quand nous ne vivons pas ensemble, nous pensons à l'autre naturellement mais si il y a besoin d'exister chez l'un ou l'autre, une insécurité qui fait que nous avons besoin de ce bocal sécurisant, le seul fait de penser à l'autre

ne le comble pas forcément, ce n'est pas assez concret comme le regard le toucher ou parler , les textos viennent alors concrètement sécuriser ...

Le besoin de texto vient nous éclairer sur combien nous avons besoin d'exister grâce à l'autre et nous sécuriser dans notre perte du Soi dans la vie de tous les jours ...

Quand j'écris un texto est-ce juste le prolongement de ma pensée, fait d'une façon toute à fait naturelle, spontané sans attente, de la simple transmission de penser ou est-ce le besoin que l'on y réponde pour que j'existe ?

Vous le saurez dans votre besoin de réponse et votre impatience à l'attendre !

A chacun alors de regarder sa vie et comment il la vit, plus nous sommes déconnecté de l'Amour dans ce corps et plus nous avons besoin du bocal ! En clair, trop en « faire » à l'extérieur en permanence sans prendre le temps de se retrouver à l'intérieur ou sans y être tout simplement !

Il y a une possibilité du FAIRE en étant connecté à Soi mais l'exercice est très difficile puisque qu'il faut qu'intérieur et extérieur ai fusionné ...

Nathalie explique cela beaucoup mieux que moi en entrant dans le détail...

Revenons au couple qui est vraiment une bonne base pour étudier notre fonctionnement psychologique, ses interactions, ses recherches de sécurité.

Un couple ne devrait-il pas pouvoir vivre et mourir à chaque instant ? Nous ne pouvons pas vouloir vivre dans l'instant sans accepter que le couple n'en fasse pas partie ! Si vous tiquez c'est que le couple fait partie de façon importante de votre bocal ... Si nous revenons à ce que nous avons abordé en ce qui concerne les groupes, leur raison d'être , ce besoin de sécurité de survie, nous pouvons comprendre que le couple est un mini groupe, quand les enfants sont là , il s'agrandit et sécurise encore un peu plus ... à savoir que: plus grand la face plus grand le dos, et la sécurité trouvée d'un côté est totalement illusoire puisque plus vous vous croyez en sécurité plus vous allez avoir peur ! De perdre un enfant, votre conjoint etc ... Ils ne sont que les cacahuètes dans votre bocal mais qui ne font que vous montrer que notre survie dépend de ce qui est concret et nous définit ... Nous avons une peur viscérale de la mort, normal, l'expérience ici-bas se doit d'être vécue en faisant attention de rester le plus longtemps possible sur la Terre, c'est l'instinct de survie

mais tout cela a été biaisé au travers de cette survie psychique qui ne devrait pas avoir lieu d'être et qui d'une certaine façon nous a enfermé dans notre tête ... Je pense que c'est la déconnexion de notre origine que l'on pourrait dire divine qui nous pousse à cette survie totalement illusoire de notre ego ... Observons qu'il y a un programme de survie physique à l'intérieur de chacun de nous et commun à tous les règnes, je me brûle j'enlève ma main ! Le programme de survie psychique a été implanté tout spécialement pour nous humains, et quand je souffre psychologiquement j'ai deux solutions : je détruis le danger ou je m'en protège et m'en éloigne...

Sans ce programme de survie nous devrions pouvoir expérimenter la peur la joie la haine la paix ou la guerre comme nous expérimentons le soleil ou la pluie sans souffrance psychologique mais juste en voyant ce qui est ....

## L'attachement

Difficile de séparer attachement et plaisir : nous sommes souvent attachés à un plaisir, un bien-être que nous procure une personne, une activité ...

Pourquoi cet attachement a-t-il lieu ? Sûrement pour rééquilibrer un manque, non ?

Je suis attaché à ma compagne, aux câlins qu'elle m'offre, parce que j'en ai besoin, un besoin même très fort puisque j'y suis attaché ! Qui dit attaché dit liens, dit peut-être chaînes avec cette image de liens puissants et indestructibles, dit aussi emprisonnement, eh oui, les chaînes, c'est souvent pour bien attacher un objet et pour que ce soit solide et inviolable, le garder pour nous ... Nous tombons dans le manque de liberté, puisque je peux être complètement perdu si je n'ai plus ce à quoi je suis attaché...

Une fois vue la compréhension de notre attachement, il reste encore toute une approche pour aller bien l'observer, en voir toutes les ficelles, c'est le cas de le dire !

Observons mon attachement à Nathalie, à sa présence, à ses textos... Je le vois, si elle ne

répond pas rapidement, cela vient déclencher en moi un mal-être, une sensation désagréable ... Pas facile de bien identifier le besoin que j'ai à l'intérieur, je vois de l'extérieur ce qu'il se passe mais à l'intérieur, quel déséquilibre y a-t-il en moi pour chercher à ce point son contact, sa communication ?

Si entre conjoints, nous arrivons à parler facilement de tout cela, nous pouvons nous aider mais bien souvent, c'est plutôt source de conflit et même si l'autre exprime correctement ce qu'il voit en moi, je ne vais pas forcément l'écouter puisqu'il est la source aussi bien de mon équilibre que de mon déséquilibre et je ne vais pas lui faire confiance alors qu'il peut être très juste...

Nathalie avait bien identifié mon attachement à sa présence, son contact et je ne voulais pas vraiment l'entendre... Il a fallu une autre rencontre avec une femme différente, plus simple relationnellement parlant, sans lutte directe, mettant encore plus face à l'attachement d'une façon beaucoup plus claire sans le brouillard des excuses des disputes sur un point ou l'autre !

Dans le conflit nous perdons notre lucidité sur nous-même et sur les autres ... Et là je n'ai pas eu le choix que de bien voir que Nathalie n'avait rien à voir dans mon besoin, n'était pas la



responsable que j'essayais de trouver, mais que ce besoin était en moi et reproductible avec une autre personne...

C'était le temps de la prise de conscience, et quand c'est le moment, s'enchaînent alors les synchronicités pour libérer d'une façon ou d'une autre ces chaînes, il y a bien une période que j'appelle « sensible » pour cela ... Chacun à notre façon, nous pouvons aller équilibrer ces déséquilibres créés bien souvent dans l'enfance, mais qui sont, j'en suis persuadé aujourd'hui, des buts de vie, d'expérimentation de notre « physiquité » sur Terre, vous n'êtes pas obligé d'adhérer à ma vision bien sûr !

Il est de très nombreux attachements, à chacun de les observer, de les comprendre et si c'est le moment de les intégrer, ayez confiance en la vie ! Je ne parle pas de supprimer, pour moi tout est en nous, plus ou moins activé, mais tout restera de toute façon, avec, cependant, une interaction moins brutale dans les relations ...

## La famille recomposée

C'est parti pour un sujet de plus en plus commun à beaucoup d'Européens, puisque la séparation du couple devient presque un standard de nos vies, pas question de dissenter sur le bien-fondé de ces épisodes de la vie, c'est juste un fait. Qui dit séparation peut dire aussi reconstruction et formation d'un nouveau foyer ...

N'y ayant pas échappé, je vais parler de mon expérience mais en l'axant plus sur une réflexion des problématiques psychologiques liées aux peurs, ces peurs véhiculées lors d'une recomposition familiale...

Ce qui ressort aujourd'hui de mes réflexions, c'est le fait de se concentrer sur ce qu'est une famille et à quoi cela peut-il bien servir ...

Prenons un exemple, une bonne base, pour aller toucher du doigt ce qui se cache derrière la famille. Partons du côté de l'Italie, et de la familia ! Eh oui, la famille c'est un groupe d'individus, partageant un lien sanguin dans ce cas, un groupe qui a des codes partagés, des individus qui se soutiennent les uns les autres créant un lieu rassurant pour chacun des membres puisque tout est bien cadré et chacun

en acceptant les règles. Pas de surprises, pas de craintes, tout est bien défini ...

Soyons clairs, créer un groupe ou une famille a un caractère très rassurant, on sait que l'on peut compter sur son conjoint, son père, sa mère, les membres du groupe tout simplement ...N'y a-t-il pas une notion de survie derrière tout cela inscrite au plus profond de notre génétique ?

Qui dit rassurer, dit bien sûr avoir peur ! Tout groupe peut être un moyen d'affronter, disons plutôt de faire baisser le niveau de tension lié à nos peurs, puisque chacun suit les mêmes règles et donc ne viendra modifier le cadre et sortir des sentiers battus vecteurs d'appréhensions ... Le groupe, c'est aussi la survie face à nos peurs de ceux qui sont différents, une guerre de pouvoir tapie, qui bien souvent est au départ de toute guerre, qu'elle soit dans une famille ou dans le monde. Notez-le bien s'il vous plaît, évidemment il y a le plaisir de partager des points communs mais regardez bien ce que vous pouvez aussi y trouver ... Si le groupe ne vous manque pas après plusieurs semaines d'absence, bravo, il est là pour le plaisir d'un instant et vous êtes relativement libres sûrement.

Plus nous sommes nombreux à penser et agir de la même façon, plus nous augmentons notre pouvoir, notre force, permettant d'affronter le

monde ou les autres groupes, cherchant alors à dominer et à imposer notre vision à l'extérieur, nous libérant en apparence de nos peurs par une uniformisation d'agir et de penser dans le groupe ...

Une famille est donc un groupe à lui tout seul, avec ses propres codes, liés aux parents et à leur façon d'éduquer, de réagir aux stimuli de la vie, codes qu'ils ont eux-mêmes reçu de leur propres parents possiblement (eh oui le groupe, la famille, c'est une jolie pieuvre intergénérationnelle !!).

Une fois ces codes bien implantés et pratiqués, imaginez que ce groupe, cette famille, éclate, chacun partant de son côté avec ses codes, et qu'une nouvelle rencontre se fasse avec une autre personne et ses enfants, porteuse de ses propres codes, que va-t-il se passer ?

Nous allons nous retrouver dans un nouvel environnement, une nouvelle famille, où la recherche de sécurité est toujours au cœur du sujet (même si ce n'est pas vraiment ressenti intellectuellement), où un tri des codes des uns et des autres va être fait pour voir émerger un nouvel ordre ...

Mais cela est perturbant : certains codes vont disparaître, d'autres vont être imposés, et que ressort-il de tout cela ? Les deux parents doivent

posséder une grande flexibilité ou adaptabilité permettant ces changements, idem pour les enfants, flexibilité à géométrie variable en fonction de l'âge bien sûr mais aussi des peurs de chacun !

Cela mène à une perte des anciens repères, pour des nouveaux repères, donc à une instabilité, les peurs non mises en avant dans le couple précédent vont devoir être affrontées ... Qui dit peurs dit réactions des uns et des autres, chacun pouvant même aller à défendre ses anciens codes, son ancien groupe, plus rassurant que les nouveaux ! Et c'est... la guerre !

Les liens du sang sont partie intégrante de notre survie, ne nous leurrions pas sur notre monde et l'humanité, une famille recomposée est un mini-monde qui voudrait un « vivre tous ensemble », et ce que nous voyons dans le monde est en nous et aussi dans notre famille recomposée ...

Pour résumer, une famille recomposée est un nouveau groupe, mais avant tout elle est la réunification de deux groupes, chacun chargé de ses codes, la fusion étant l'exercice le plus difficile, chacun tenant à ses anciens codes, gages de l'équilibre psychologique et de la survie de l'ancien groupe...

Il nous suffit d'aller voir l'histoire de l'humanité  
ou de regarder tout simplement Koh-Lanta pour  
comprendre tout cela par l'expérience !!

## Le plaisir

Ah voilà un sujet des plus intéressants ! Soyons tout d'abord d'accord sur le fait que le plaisir n'est pas malsain bien au contraire, le plaisir est une sensation de liberté que l'on prend à faire une action, que ce soit la lecture, l'amour, un sport, un travail, etc.

Le plaisir, c'est pour moi, profiter de la vie pleinement avec tous mes sens en éveil et en pleine émulation ! C'est là que je me sens pleinement vivant, mon odorat est ressenti, ma force musculaire est ressentie, ma vision est utilisée à son maximum, c'est vraiment entrer en plein dans la matière qu'est le corps et se connecter à l'extérieur via le corps et les sens ...

A noter que quand je prends du plaisir, le mental, les conflits ne sont plus présents, tout disparaît, je suis pleinement dans mon instant ... je joue avec la vie, avec ma vie et ce qui m'entoure ... fuite ou réel vécu de l'instant ?

La problématique liée au plaisir va apparaître lorsqu' il n'est pas assouvi, lorsque ce plaisir est anticipé et attendu ou lors d'une frustration qu'il ne soit pas vécu...

Et surtout nous pouvons très vite comprendre que la recherche du plaisir, et je parle bien d'une recherche, une force qui me pousse à chercher pour « éviter de », est alors tout simplement une échappatoire vis-à-vis du mental qui remplit tellement la tête, qui boucle, que l'on cherche à lui échapper au travers du plaisir ... Ce mental occupe tout l'espace, ce mental qui est dans le faire, l'anticipation, le retour dans le passé, l'utilisation du passé ...

Prenons un exemple : je travaille beaucoup, mon travail n'est pas très intéressant et facteur de pression, nous sommes d'accord, ce n'est pas durant ce temps que je me connecte au fait de vivre pleinement mes sens , dans l'instant ... Il y a donc déséquilibre, et je vais logiquement aller chercher ce qui me permet de compenser, et c'est dans le sport, une activité où je trouverai mon instant, mon moment de jeu en oubliant passé et futur !

Disons que tout cela est très logique, un excès entraîne un autre, et surtout va finir par créer le besoin. Dans un sens négatif, si ce besoin ne peut être suffisamment assouvi, il va y avoir frustration, on ne peut rester dans un déséquilibre très longtemps sans qu'il se manifeste une force qu'elle soit physique ou psychologique qui vient le compenser et nous le montrer, si nous souhaitons bien le voir !



Pour certains, ce sera sur le plan émotionnel que tout sera manifesté, par des sentiments comme la colère, le désespoir, la tristesse et pour d'autres, cette énergie ne pouvant sortir par les sentiments, sortira via le corps, jusqu'à la maladie du corps dans les deux cas ...

Nous avons tous l'exemple autour de nous d'une personne ayant refoulée ses émotions, émotions qui ne sont qu'énergie, et cette force non exprimée s'est localisée dans un organe jusqu'à le saturer, créant un déséquilibre au niveau cellulaire et donc l'apparition de la maladie.

Pour résumer nous devrions essayer de prendre plaisir en permanence à ce que nous faisons, sans aucune notion de jugement sur le plaisir puisqu'il est le fait de vivre pleinement sa vie dans son corps, sans réfléchir à demain ou hier.

Mais le hic, c'est qu'aujourd'hui nous vivons dans un monde du faire, de responsabilité, de non spontanéité, avec une cogitation permanente de l'impact de nos actions, une projection dans le futur, une utilisation du passé pour cette projection ! Une vie non pas de plaisirs de l'instant mais de contraintes en général, souvent temporelles : le plaisir se résume alors à la recherche d'une source de rééquilibrage, d'un mental débordé et dont la seule porte de sortie pour retrouver de l'instant reste nos petits

plaisirs, mais le piège, c'est l'addiction, faute de mieux, qui va être générée ...

A chacun alors d'observer en lui-même si la suppression du plaisir prévu, mène à une frustration, si c'est le cas, vous êtes dans le piège ! Bienvenue sur la planète Terre !

## Le corps, notre véhicule

Il est un point aujourd'hui sur lequel j'insiste, c'est la fatigue que nous pouvons créer en nous...

Cette fatigue est le vecteur principal de tous nos maux, sol fertile, elle va révéler nos déséquilibres, qu'ils soient physiques ou psychiques ... Nous pouvons lui dire merci par certains côtés !

Notre belle machine, que j'appelle souvent matrice, celle qui nous accueille dans ce monde physique, fonctionne à l'énergie, énergie qu'elle peut tirer de nos aliments, mais aussi de notre environnement... Ensuite cette énergie est dépensée dans nos activités, qu'elles soient physiques, la construction ou l'utilisation de mon environnement, comme aller au travail, à l'école, passer la tondeuse tout aussi bien que psychiques comme réfléchir à la résolution d'un problème, anticiper dans le temps, vivre nos émotions...

Toute dépense inconsidérée va mener à une défaillance d'énergie, nos cellules ont besoin de celle-ci pour se reproduire correctement, se réparer ... Comment notre matrice va-t-elle faire si une carence en énergie prédomine ? La

réponse : comme elle peut ! Et souvent pas comme elle devrait !

La maladie physique va apparaître, bien souvent, tout se passe dans la dépense psychologique avant de se voir dans le corps physique ...

C'est pour cela qu'il peut être intéressant de porter attention aussi bien à mon assiette qu'à ma tête et ce qu'il s'y passe !!

L'exemple flagrant est cette peur qui rôde dans les esprits concernant l'alimentation et sa toxicité due aux modes de culture par exemple. Cette peur ne peut-elle faire plus de dégâts que les dits aliments « nocifs » mangés dans la gaieté et la joie d'un esprit léger ? N'enlevons rien au fait que faire attention à notre terre nourricière est tout aussi important que le respect de notre corps, de notre environnement, faisons bien attention à notre façon d'appréhender tout cela, lucidité ou peur nous poussant à agir ... Toute la réponse est là ...

Si vous voulez manger sainement, mangez peu, mangez dans la joie et le calme, mangez au plus proche de ce que la nature vous offre autour de vous ! Et vous serez sur une voie plus simple et légère permettant les adaptations rapides de votre corps aux différentes difficultés à affronter au cours de votre vie ...

Attention à vos dépenses d'énergies psychiques, c'est un peu le but de ce livre soit dit en passant. Elles sont à mon avis beaucoup plus énergivores et sources de blocages qu'une bonne séance de gym trois fois par semaine !!

Prendre soin de ce qu'il se passe dans notre tête devient donc presque primordial pour le bien être de notre corps.

Je vais prendre quelques minutes pour parler du café et de ses effets indésirables. Notons que si il est aussi prédominant aujourd'hui dans notre civilisation c'est qu'il y a sûrement plusieurs bonnes raisons ! La première, n'étant pas buveur de café, est le plaisir je suppose, c'est comme la cigarette ou tout autre plaisir, c'est un moyen de se poser, de lâcher le mental le temps de quelques minutes... La deuxième, lorsque je ressens la fatigue, c'est un moyen de me stimuler, le café va agir sur les glandes surrénales, en effet ce poison est immédiatement identifié, ordre est donné de tout faire pour l'éliminer, d'où cette montée en puissance de nombreuses fonctions et cet effet punchy ! Mais nous vivons alors à crédit sur notre énergie, en effet nous étions fatigué, avec un besoin de repos, et c'est l'option je fouette le cheval qui est prise ...

A noter pour terminer, que lorsqu'un danger est présent ce sont également les surrénales qui

envoient le signal de mettre en suractivité tout le corps pour faire face ! En clair boire du café c'est comme faire croire à votre corps qu'un danger puissant vous menace, difficile alors de ne pas réagir alors parfois fortement lors de conflits ou difficulté si l'état de fatigue est prononcé ... Votre corps étant déjà sous la pression de la peur due au café, au fur et à mesure des années, vos surrénales vont fatiguer, il sera alors bien difficile au corps de trouver alors les bonnes parades face à tous les dangers que la vie nous propose !

Evidemment, si vous avez une santé et un corps en parfait état de fonctionnement tout est permis ! C'est bien là aussi une des raisons de bien entretenir son enveloppe, nous permettant alors de vivre tout !

## Fatigue et petite mort

Toute la réflexion concernant la fatigue vient de mon expérience de vie commune principalement où, si l'on est un petit peu observateur, nous pouvons nous rendre compte à quel point la fatigue vient faire ressortir chez chacun ses pires démons ! J'ai souvent refusé cet état de fait, si la personne en face de vous est également fatiguée c'est tellement plus simple de lui reprocher !

Par démons entendons nos modes de fonctionnement et surtout d'expression des points les plus sensibles, inscrits au plus profond de nous mais qui n'attendent que ces coups de fatigue pour bien émerger au grand jour si nous voulons bien nous y attarder ...

Je dis sensibles mais toujours liés « à la peur de ... ». En effet à chaque fois que je vais m'énerver, eh oui c'est bien souvent la façon de reconnaître qu'un conflit est en moi, je vais dire certaines choses, les exprimer à ma façon, parfois ce sera directement intelligible, parfois il faudra un tout petit peu de recul pour voir derrière l'arbre, la forêt !

Mais pourquoi la fatigue est-elle tant une passerelle vers ce qu'il y a de plus sombre ou

enfermant en nous ? C'est une question que je me suis posé il y a peu, j'avais conscience que la fatigue mettait au grand jour mes conflits intérieurs mais je n'étais pas allé chercher le mécanisme qui se cachait derrière tout cela ...

Comprenons ce que la fatigue est : en deux mots nous pourrions dire et c'est une expression bien connue, un « je suis vidé », et vidé de quoi ? De mon énergie tout simplement. Que se passe-t-il alors pour un être vivant vidé de son énergie ? Réfléchissez bien ... Ralentissement du mouvement, perte de la lucidité sur ce qui est autour de moi, donc réactions aléatoires, pouvant causer encore plus de dégâts dans certains cas à mon corps. Prenons l'exemple de la voiture, chacun sait que quand je suis fatigué, les réflexes baissent, l'état de vigilance diminue, et que risquons-nous ? L'accident tout simplement et donc la perte totale de notre corps.

Notons à quel point les états de fatigue sont toujours liés à un risque de mort imminente (un corps qui a perdu son énergie), vous trouvez que je vais un peu loin et que ce n'est souvent pas le cas, mais c'est oublier comment nous fonctionnons, avec la survie en point de mire. C'est oublier que dans un très grand nombre d'accidents il y a un état de fatigue due à une chose ou une autre, je ne parle pas de celui qui



subit l'accident bien sûr mais de celui qui le créé. La mort en soi est un état de fatigue extrême du corps, par usure, et finalement par manque d'énergie de régénération également.

Tout cela est bien codé dans notre matrice, et une baisse importante d'énergie nous fait approcher d'un risque de mort, non ? Et que fait alors un corps encore un tant soit peu réactif ?

Deux solutions, la première : observation de cet état et décision lucide de prendre du repos, le meilleur des cas bien sûr ! Permettant une mise à l'abri du corps de tout risque, une position allongée permettant récupération d'énergie et recharge.

La deuxième : bien souvent mise en pratique ! Manque de lucidité, poursuite d'un but jusqu'à épuisement total bien souvent jusqu'à l'accident ou bien tentative de destruction de toute possibilité pouvant porter atteinte à moi puisque je suis dans un état de faiblesse. Eh oui, soit je ne vois rien et cela va mal se terminer, soit je ne vois qu'une chose, c'est tout ce qui peut porter atteinte à mon intégrité et donc essayer de la supprimer de quelque façon que ce soit !

C'est là que nous allons observer le mode de fonctionnement de notre psychisme, je suis fatigué, et je vais entrer en conflit dans un but radical d'exister et de survivre !

Objectifs en point de mire ? Mon travail, mon épouse, mes enfants, ma famille, mes relations proches, une autre race, une autre forme de penser etc ...

C'est aussi parfois dans un but d'exister aux yeux des autres puisque je me sens disparaître, attirer leur attention tout simplement ou bien de les annihiler si mon mental choisie l'option ennemi et agression face à moi ...

A noter un grand parallèle se faisant en rapport avec les petites morts connues par le passé, notamment dans le fait d'attirer l'attention pour mieux exister ...

Par petite mort j'entends les expériences passées où nous frôlons la mort, souvent psychologique !

Prenons mon exemple vous allez vite comprendre, à vous ensuite de bien vous observer et d'en tirer les même conclusions, ma vérité devenant alors aussi votre vérité.

Sébastien a été abandonné par sa mère et son père quand il avait 3 ans, mère qui avait besoin de vivre une autre vie et père dans l'incapacité de s'occuper de sa progéniture. N'est ce point approcher d'une mort psychologique pour un enfant ? De qui dépend sa survie ? De sa mère et de son père en priorité, tous les liens de filiation et tout le codage adn qui va avec poussant à cela.

La mémoire de cette petite mort va rester graver.

Quand un état de fatigue sera rencontré, donc alerte en rapport avec son existence, dans quasiment tous les cas, il y aura une interprétation de mon environnement, vers une quasi « paranoïa » du fait que je suis abandonné et que j'ai besoin que l'on s'occupe de moi.

C'est le syndrome du traumatisme passé, identifiez toute approche de la mort psychologique vécue, observez comme elle reviendra à votre mémoire dans votre présent par moment de fatigue...

La fatigue peut donc être vue comme une chance de mieux se connaître puisqu'elle vient nous éclairer sur notre passé et nos modes de survie, dans mon cas et c'est celui de beaucoup, « j'ai besoin que l'on s'occupe de moi ! » pour exister et ne pas mourir une nouvelle fois. Sinon je vais suivre l'option : destruction de l'autre, supprimant ainsi la cause de ma mise en insécurité.

Notons que si j'arrive à l'observer, si j'ai cette sensibilité et ouverture à l'observation, je pourrai rapidement prendre une décision lucide, celle de me reposer ! Et ensuite pourquoi ne pas aller voir ce qui peut être fait, en rapport avec cette blessure forte en moi ...

## La relation avec les autres

Etre en relation, c'est être au « contact de »... Sans le contact, qu'il soit physique ou psychologique, il ne peut y avoir relation. Aujourd'hui nous avons à notre service de nombreux outils relationnels, merci aux progrès de l'électronique, être au contact de l'autre est facilité, l'instantanéité est à portée de main : les mails, les réseaux sociaux, les textos, le téléphone, Skype, etc.

Il y a les « pros » et il y a les « antis », je pense qu'à toute chose, il y a un avantage et que plus cet avantage est important, plus il aura un inconvénient à la hauteur de son bon côté... Prenons l'exemple du texto : c'est immédiat, instantané, gain en spontanéité, gain du choix du tempo où je communique, c'est mon instant ! Le receveur pourra également répondre spontanément quand ce sera son instant, cela donne un bon goût de liberté et d'être dans le maintenant ! Des avantages c'est une évidence. Parlons des inconvénients : attente d'une réponse, qui dit attente dit « besoin de », à vous de chercher pourquoi et voyez la perte de l'instant qui se remplit d'une projection vers un événement futur : la réponse ! Parlons aussi des mauvaises interprétations, sans pouvoir immédiatement infirmer, pas de contact visuel

qui apporte des couleurs aux mots et leur donne un sens plus clair !

Etre en relation, en communication avec l'autre me permet de savoir aussi qui je suis. Communiquer, c'est avoir le retour de mon image, de ma façon de m'exprimer, au travers de l'autre... Sans la réaction de mon prochain, impossible de savoir ce que je crée chez lui et pourquoi je suis allé le créer ! Rien n'arrive par hasard, on parle souvent de l'effet miroir mais c'est un peu ça ! Si je ne me sens pas bien, que je m'exprime d'une façon dans ces cas bien particulière, agressive, disons pour résumer, celui qui est en face de moi va y répondre d'une façon qui lui sera propre mais reliée à ce que je suis aussi, et deux solutions sont alors possibles : l'Amour est en lui et il saura m'accompagner dans mes conditionnements créant cette agressivité ou alors il est fatigué, conditionné aussi, et le dialogue deviendra vite un dialogue de sourds ...

Exemple : un soir où rentrant fatigué du travail, j'ai donné beaucoup de temps, d'Amour, d'attention et d'énergie à un groupe de personnes... un déséquilibre s'est installé en moi. Dans la vie tout est question d'équilibre, de l'Amour doit alors me remplir à nouveau : habituellement, je pourrais me le donner à moi-même, en prenant soin de moi, mais ce soir-là,

j'en suis incapable tellement je suis fatigué et c'est à l'extérieur de moi que je veux aller le chercher...

Deux solutions relationnelles possibles : la première, je ne me sens pas bien, et personne ne me demande comment je vais ou si j'ai besoin de quelque chose, alors je suis blessé et je vais reprocher au monde de ne pas faire attention à moi, de ne pas me donner de l'attention !

Le conflit relationnel est à portée de main et va éclater si les personnes autour de moi sont tout autant fatiguées ou pas lucides sur mon état, chacun allant se reprocher l'origine du conflit qui voit le jour ...

La deuxième solution: j'ai conscience de ce vide en moi, et je l'exprime au travers de ma relation, en ne le faisant pas supporter à l'autre mais en lui demandant de l'aide ... Soyons quasiment sûrs que tout va bien se passer... C'est la relation avec moi-même que j'ai perdue, en étant dans le faire, plonger dans notre monde matériel, poussant parfois le don de soi à l'extrême. A vous de comprendre ce « don de soi » (avoir besoin de reconnaissance ou être un sauveur par exemple, les possibilités sont nombreuses)... J'ai alors besoin d'un coup de pouce ! Généralement, il ne faut pas grand-chose, un peu d'attention, beaucoup d'empathie et ça repart !!

La relation permet d'être vivant par l'image que l'on me renvoie, je vais interagir avec les autres, parfois bien, parfois mal, ne jugeons pas, c'est en prenant la décision de mieux observer ma relation avec ceux qui m'entourent que je vais apprendre qui je suis...

## Prédation

Le prédateur est celui qui tue ses proies pour s'en nourrir. Alors bien sûr tuer est un énorme mot chargé d'une énergie puissante observez comment vous l'avez reçu en vous, avez-vous senti tout le poids de cette énergie ? C'est un mode de fonctionnement où je ne peux survivre sans l'autre, je dois l'utiliser pour vivre. Je dois prendre sa vie pour sauver la mienne. Remarquez comme le mot survie est immédiatement sur nos lèvres...

Nous avons déjà partagé quelques idées à propos de la survie, ce besoin de maintenir la vie qu'elle soit psychologique ou physique. Notons comme la survie physique, de notre avatar, notre enveloppe ou notre corps est importante. Sans ce mode de fonctionnement sécuritaire impossible d'expérimenter la vie sur la Terre, ceci est donc d'une logique toute naturelle.

Observons cependant que la survie psychologique est beaucoup plus abstraite et que nous pouvons nous poser la question sur son bien-fondé. Une personne voulant me détruire par ses mots peut-il vraiment me détruire ? Et si oui comment y arrive-t-il ? La réponse nous l'avons en nous, la destruction n'est possible que si nous sommes destructible, si nous avons des



parois au bocal, ce bocal qui est notre sécurité psychologique et nous maintient à l'abri des prédateurs qui porteraient atteinte à l'intégrité de notre personne.

Ce qui est caché derrière le mot prédation en terme psychologique est tout simplement détruire mon prochain, je me nourris de mon interaction avec lui pour survivre en tant que personne, nous avons vu que le bocal se construit suite à nos pérégrinations dans ce monde, toutes les interactions pouvant porter atteinte à ma vie psychologique, vont créer qui je suis en tant que personne, et c'est tout cela qui va construire mon bocal, c'est mon enveloppe psychologique, donner la forme à ma personne, à ce que je suis.

Je suis Sébastien, je connais très bien mon environnement, les interactions possibles, je suis calculateur, je peux prévoir et anticiper, toute personne venant perturber mon calme artificiel sera étiquetée comme ennemi. À noter que l'autre nourrit alors mon besoin de bocal, si nous ne nous mettions pas les uns les autres en insécurité, il n'y aurait plus de prédation entre nous, plus de besoin de détruire, mais c'est prendre le problème à l'envers nous ne fonctionnons pas comme ça.

C'est tout le message de ce livre, prendre conscience de nos modes de survie, pour un jour

les dépasser et pouvoir agir et vivre sans prédation pourquoi pas ! Mais n'en faisons pas un but, ce serait vouloir faire le puzzle avant même d'en avoir observé toute les pièces. Je pense qu' il ne faut tout simplement pas oublier qu'il y a un puzzle, juste s'amuser à voir les pièces, s'amuser à voir leur complémentarité et finir un jour par magie à voir une image entière.

Alors je serais peut être apte à dire je souhaite vivre comme cela, ou comme ceci, sans en vouloir à l'autre, sans se sentir énervé ou agressé ... quand je prends le temps de bien observer, j'apprends à faire la différence entre une énergie saine et une énergie de conflit. L'énergie saine est dans le rien n'est grave, ceci ne m'empêche pas d'agir bien sûr, alors qu'une énergie ou je suis dans mon bocal sera plus tournée vers c'est grave, je dois supprimer la cause de mon insécurité !

Je me souviens de cette anecdote concernant une personne qui m'agressait directement, je ne mettais pas les poubelles au bon endroit et j'utilisais la poubelle d'un lotissement. Cette personne me hurlait dessus avec une énergie de prédation puissante, et je crois que je n'ai jamais été aussi calme, j'ai essayé de bien l'écouter, je tentais de lui expliquer que si il me parlait calmement je ne pourrai que mieux le comprendre, j'étais ce matin-là dans une énergie

bien particulière ou le monde aurait pu s'écrouler sans que cela ne me fasse ni chaud ni froid et où j'acceptais l'autre dans son bocal parce que justement ce matin-là je n'en avais pas ... Plus le semblant de discussion avançait plus le calme s'installait, j'ai fini par comprendre qu'il y avait d'autres poubelles plus communes à la rue un peu plus loin. Ce matin mon bocal était quasi inexistant et donc j'étais indestructible puisque je n'étais rien, je n'étais personne ... Je n'avais pas peur d'être détruit, mon énergie restant tranquille, je n'avais pas de soucis d'aller un peu plus loin pour poser ces poubelles, après tout quelle importance...

Essayons de détecter quand c'est la Personne qui parle, généralement ce n'est pas calme en moi, il y a ce besoin de survie, cette peur d'être détruit par l'autre. Ce qui est amusant c'est qu'en prendre conscience fait justement lâcher et ça c'est magique, j'en viens bien souvent à rire, d'une façon joyeuse, de moi-même et de la situation, ça devient un peu comme une caméra cachée quand enfin on découvre que c'est une vaste blague et que notre pire ennemi n'est autre que notre propre frère en train de jouer dans le même bac à sable et qui essayait juste de casser notre château en nous ayant « piqué » la pelle juste avant !!

## « C'est celui qui dit qui est »

J'avais déjà lu ces mots plus d'une fois mais je crois que je viens de plonger pleinement dans la compréhension il y a encore quelques minutes avant d'écrire !

Nous avons déjà abordé le sujet du comment je réagi face à une menace, ou à une personne ou autre qui me met en insécurité, et nous avons pu observer que chez Sébastien c'était l'ignorance (qui n'est qu'une fuite) qui lui permettait de s'en sortir...

Mais penchons-nous maintenant sur celui qui dit qui est ! J'aime cette phrase que nous utilisons déjà étant enfant et qui prend toute sa valeur à mes yeux aujourd'hui !

En clair, et je vais prendre mon exemple, je ne supportais pas la non linéarité, que les choses ne se passent pas tranquillement, en douceur, je refusais quand une personne n'est plus elle-même, dans le bon sens, quand elle bascule dans l'ignorance de son corps, de sa relation à l'autre. D'autant plus si l'autre c'est moi ! Et nous savons pourquoi, surement relié à mon enfance et un besoin de linéarité émotionnelle et relationnelle entre deux personnes qui s'aiment très fort. Je n'imaginai pas que la relation puisse être parasitée par les aléas de la vie ou du

corps, même si aujourd'hui il y a plus de recul sur tout cela, je dois encore le voir régulièrement, l'observer, et si je suis fatigué eh bien je tombe assez facilement dans un mal être ... Heureusement tout ce qui a été vécu depuis cette dernière année ne me fait pas y rester trop longtemps, juste le temps pour moi de m'apercevoir de la prison dans laquelle je suis en train de m'enfermer et là j'arrive à rebasculer hors du bocal ! Ouf, les parois ne sont plus si épaisses !

Mais revenons à nos moutons, je ne supportais pas la non linéarité chez l'autre, soyons clair, je ne supportais pas ma propre non linéarité ! Et j'ai tout fait jusqu'à présent pour trouver toutes les techniques pour l'éviter en moi, du contrôle sur moi-même en quelque sorte ! Mais d'autres trouverons la destruction, la méditation, la respiration, tout cela n'étant pas bien sûr vraiment « curatif » mais une solution immédiate en attendant la prochaine fois ! En clair j'ai trouvé la solution en moi pour m'éviter de ne pas être « non linéaire », je donne ce sentiment d'être quelqu'un de posé et calme, ce qui n'est pas faux vu de l'extérieur mais à l'intérieur je ressens toutes mes fluctuations et je les « gère ». C'est bien là le problème, j'ai appris à gérer mais quand une personne en face de moi ne gère pas, c'est catastrophique et cela devient insupportable pour moi et je vais dire :

« c'est impossible à vivre que tu ne sois pas linéaire ». Total refus de moi-même dès le départ avant même de refuser un peu plus tard l'autre bien sûr...

Plus vous refusez ce qu'est l'autre, plus vous avez en vous cette chose que vous refusez, vous avez trouvé toutes les parades possibles pour ne pas la voir en vous, l'étouffer dans l'œuf, donc vous allez dire que tout est ok chez vous, vous êtes une personne très linéaire et vous avez tout fait pour, mais c'est une chose qui est fortement là, tapis dans l'ombre, avec une énergie colossale qui ne demande qu'à sortir quand votre propre maîtrise ne fonctionne plus et alors je deviens moi-même totalement non linéaire ...

Arrêtons de reprocher à l'autre ce qu'il nous montre de nous-même, parce qu'il n'a pas lui-même trouvé la maîtrise de cela, la maîtrise restant un petit mensonge à soi-même sur ce que l'on est ... Un refus de la dualité tout simplement.

Observons bien ce que je reproche à l'autre, allez-y, regardez-vous, vous allez découvrir ce qui vous habite au plus profond, et comment vous avez trouvé les mécanismes qui vous permettent de maîtriser ou pas tout cela, parce qu'il y a ceux qui maîtrise et ceux qui ne contrôle pas, et l'un comme l'autre n'ont toujours pas fait un pas vers la sortie ... Je

voudrai insister sur le fait que « celui qui dit qui est » est valable dans le cadre d'une personne parlant avec colère, énervement et dans un total déséquilibre, si vous êtes totalement en paix en vous et avec l'autre alors il est possible que vos paroles soient justes et votre sensation est juste ! Mais si vous êtes énervé, ne cherchez pas : « celui qui dit qui est » !

Pour clore ce chapitre ne cherchons plus la maîtrise de soi, mais plus l'observation de ce que l'on est, dans notre façon d'ignorer, notre manque de linéarité, la recherche du contrôle de soi. Apprenons à nous aimer nous-même, sans nous juger, et nous pourrons enfin aimer les autres sans conflits ...

## L'effet miroir 300%

Nous avons pu aborder dans le chapitre précédent comment nous projetons en l'autre ce que nous avons au plus profond de nous et que nous avons consciencieusement bien caché !

Non seulement nous le projetons mais nous rencontrons exactement la bonne personne qui va jouer les mêmes jeux ...

Je vais prendre l'exemple d'une personne qui déteste et ne supporte pas le mensonge. Si nous observons bien le bocal est la vérité pour elle, si la vérité l'entoure alors tout est sous contrôle, aucune surprise, elle est en sécurité ! Et c'est bien connu elle se l'applique à elle-même et ne ment jamais ou dit qu'elle ne sait pas mentir, ce qui est tout à fait vrai dans la vie courante ... Faisons lui rencontrer un Sébastien, qui lui est capable de mentir, ce n'est pas un souci pour lui, le mensonge ne le met pas autant en insécurité et ne fait pas parti de son bocal. Il l'utilise plus pour se protéger de l'instabilité de l'autre, puisque que quand il dit la vérité il peut déclencher des émotions fortes, une instabilité notoire, et hop mise en insécurité ! Vous suivez les mécanismes qui sont quasi parfaits tous basés



sur la recherche de sécurité au bout du compte chez l'un comme chez l'autre !

Continuons, quand je mens je suis dans l'interaction du miroir, chacun se faisant reflet, l'insécurité de l'un à l'autre ... Tous les deux sont dans leur bocal se criant que c'est la faute de l'autre ! Il faut alors toute l'énergie de l'observation pour aller voir en chacun ce qu'il en est et sans reprocher quoi que ce soit.

Parlons maintenant, d'un effet miroir parfait, ou que j'appelle parfait parce qu'il est pur dans le sens où l'autre n'intervient pas dans l'interaction. Le miroir est justement dans sa perfection d'Amour si je peux dire. En clair je fais une action tout à fait normale et sans conflit, la personne en face va l'interpréter à sa façon et partir en live toute seule comme une grande. C'est possible aussi, la perfection du miroir viendra surtout par la non réaction totale de celui qui est dans une paix infinie et qui va regarder ce qui se passe avec des yeux libres de tout conflit, aimant son prochain tout simplement.

Et c'est là que nous avons deux possibilités : la première étant un manque total d'observation de celui qui agresse, le retour du boomerang va se passer dans un niveau inconscient mais très destructeur !! La victime devient son propre bourreau, notez qu'il n'y a plus de bourreau extérieur comme dans l'effet miroir habituel ...

La deuxième possibilité étant dans l'observation, il y a alors un petit moment difficile à passer, le retour du miroir parfait est tout aussi violent mais en pleine conscience, venant déclencher auto jugement, regret, culpabilité ... Le temps de s'en apercevoir si vous avez assez de recul et vous allez pouvoir vous en sortir si vous avez bien intégré que vous n'êtes pas parfait, et que votre personne joue son rôle tout simplement ...

J'insiste bien sur cet effet boomerang à 300% puisque lors d'un effet miroir habituel la puissance renvoyée n'est pas aussi foudroyante, divisée possiblement en deux puisque nous avons deux antagonistes ...

Fréquenter des personnes dans la paix étant alors source de puissance mutationnelle forte, elles peuvent être un simple enfant ou une personne ayant un petit peu plus d'aisance avec tout ce que nous racontons ... La bienveillance sera alors toujours face à vous permettant si c'est le moment ce retour miroir puissant mais tellement transformateur si c'est le moment !

## La liberté

Voilà le sujet qui m'occupe depuis plusieurs décennies (comme si j'avais 90 ans :) !! ), Sérieusement je recherche la liberté depuis mes 17 ans. Liberté qui va prendre de nombreuses formes en passant par l'autonomie monétaire, des réflexions sur l'éducation à la maison, les différentes approches éducatives comme Montessori ou Steiner, la liberté d'habiter, de construire, de ne pas être dépendant d'un réseau (électricité-eau), liberté de mon corps en poussant les connaissances de santé naturelle en dehors des sentiers battus, liberté de naître (accouchement à la maison), liberté de penser etc ...

Aujourd'hui je pense avoir compris une chose : il n'y a qu'une liberté et elle n'est pas de ce monde ! Nous verrons bien quand nous serons morts si les choses sont différentes :))

Nous vivons dans un monde duel, où deux énergies vont créer toutes nos interactions et enfermements, qu'elles soient psychologiques ou physiques, aujourd'hui il fait beau, cool ! Mince, demain il pleut ! Nous ne serons jamais vraiment libres ici-bas, nous dépendrons toujours d'une chose ou d'une autre.

Bien sûr, moins nous interagissons avec le système en place qui atteint le summum de l'enfermement actuellement (sous des airs de grande liberté), plus nous aurons la sensation de gagner en liberté, ce qui, parfois, est vrai par certains côtés, mais ne rêvons pas, nous risquons de nous emprisonner dans d'autres !

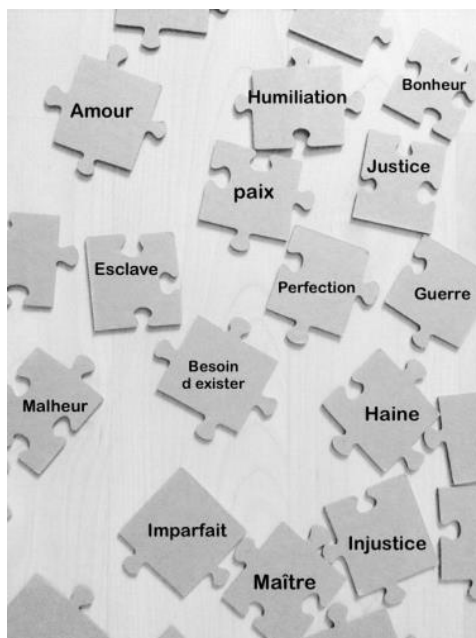
Une réflexion amusante, c'est qu'en observant le monde qui m'entoure, en en comprenant les interactions, le pourquoi des agissements des uns et des autres, y compris mes réactions, un vrai petit vent de liberté commence à souffler. Si je sors de tout jugement, si j'accepte la présence de ce qui m'entoure et ne le refuse pas, tout en posant mes limites quand il y en a besoin, mais pas dans une réaction exacerbée signe d'un conflit intérieur, je comprends mieux le mouvement du monde, le monde c'est moi, avec tous mes défauts et mes qualités, et je suis plus lucide sur la vie, plus humble, et je navigue mieux au milieu de cette rivière faite de temps calmes, de tourbillons, de rochers et d'écueils à éviter ou pas ...

## **Puzzle / ordre et désordre**

C'est une image qui m'est venue à l'esprit un soir et je vais la partager... Nous retrouverons cette notion d'ordre et de désordre, les complémentaires dans les concepts qui meublent nos vies et sont cause de nos conflits (guerre/paix, amour/haine, justice/injustice...).

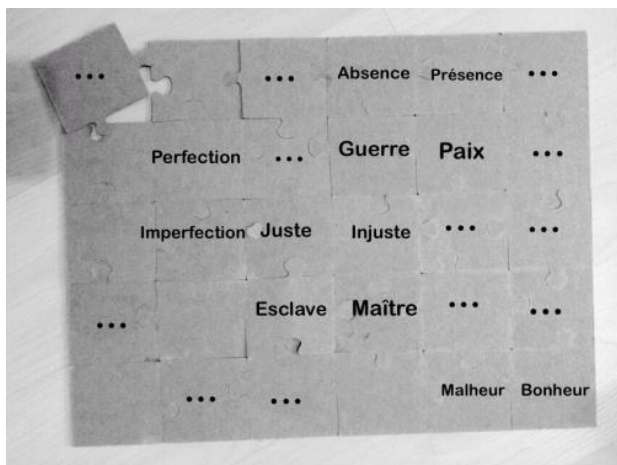
Imaginez la vie psychologique comme une boîte de puzzle d'un très grand nombre de pièces et vous décidez de faire le puzzle, bravo ! Cela fait des années qu'il est là, que vous ne savez pas à quoi il ressemble mais vous avez la passion et l'énergie de le découvrir aujourd'hui !

Bien commençons : tout d'abord vous videz les pièces sur la table et devant ce tas d'éléments vous vous sentez perdu ?



Comment trouvez la solution si ce n'est en observant bien chaque pièce, une par une, bien attentivement, en essayant de repérer sa forme son orientation, sa couleur, et en venir à trouver son complémentaire, celle qui va avec l'autre ... Attention, je ne juge pas de la forme de la pièce (belle ou pas), ni des couleurs qu'elle possède, ni du sentiment qu'elle pourrait faire monter en moi! Et j'accepte son complémentaire! Cela

demande toute votre attention, une bonne partie de votre énergie... Petit à petit, vous trouvez un ordre, une place pour chacune, toujours sans juger du droit d'avoir sa place dans le puzzle ... Vous n'avez pas le choix ! Chaque pièce existe, en jeter une ne vous permettra jamais de finir le puzzle et d'en voir sa beauté, que dire si c'est plusieurs que vous refusez !



Apparaît alors le puzzle terminé, en ordre, avec chaque pièce à sa place... Vous acceptez que chaque pièce trouve sa place, si vous refusez une pièce parce que vous refusez qu'elle existe, le puzzle ne peut être construit comprenez bien

cela. En observant de façon intense le désordre de cette boîte vidée sur une table, l'ordre est apparu tout naturellement.

Ressentez bien ce que j'exprime, vous n'avez pas cherché la solution du problème, vous l'avez bien observé dans le détail de chaque pièce et il s'est solutionné par votre observation. C'est la qualité de votre observation qui a permis à chaque pièce de trouver sa place, votre passion de jouer à faire ce puzzle, aucun jugement sur sa couleur, les mots imprimés dessus ... Si vous refusez une pièce, par jugement, le puzzle ne pourra avancer, vous ne pourrez pas voir le puzzle dans sa globalité.

L'Unité ne sera possible que quand chaque partie sera à sa place, et je sais où chaque place se trouve, je peux maintenant très facilement mélanger à nouveau les pièces, mais je sais où aller, puisque j'ai compris, je peux appréhender la vie en toute confiance, dans l'acceptation et sans jugement. Une fois le désordre bien apprivoisé, il est beaucoup plus facile de jouer dans l'océan qu'est notre vie et d'y nager comme un poisson dans l'eau.

Attention je tiens à préciser qu'acceptation ne veut pas dire non action ! Pour moi l'action doit être la plus lucide possible, lucidité qui ne sera jamais présente si l'agressivité y est ! Plus nous avons la conscience, la compréhension,



l'acceptation du puzzle psychologique, plus nous serons lucide, parfois après nos erreurs, parce que personne n'est parfait, mais toujours en évitant de nous juger nous-même.

# L'écran mental

## et la solitude

Maintenant que nous avons commencé à comprendre que nos concepts qui jalonnent notre vie, ne sont que les pièces du puzzle de notre façon psychologique d'appréhender le monde, maintenant que nous avons compris pourquoi nous refusons certaines pièces, et le désordre que cela entraîne, nous allons observer comment elles se projettent sur notre écran mental et ce qui en découle en terme d'isolement, de solitude.

Cette observation du désordre est déjà un grand pas vers une action pleine de passion d'aller voir le film que je joue chaque jour à chaque seconde. Ce film qui me maintient dans ma réalité individuelle, celle qui me donne mon rôle, l'acteur que je suis.

Observons comment à chaque seconde ce sont plusieurs images qui peuvent venir s'afficher sur mon écran mental, par écran je veux parler vraiment de ces images qui sont projetées par ma pensée quelque part dans ma tête,

personnellement je peux presque les situer en avant de mon front, projetées comme sur un écran de cinéma... Allez-y, un petit effort, je suis sûr que vous pouvez tout autant que moi vous focaliser sur ce qui traverse votre tête !

Et c'est là que nous plongeons dans la qualité de l'observation du monde si chère à Jiddu, tant qu'aucune image n'est formée par ma pensée lorsque j'observe ou vie quelque chose, je suis proche de la vérité de ce qui est. Dès que la pensée qui juge, qui compare, qui se déplace dans le temps, va commencer à projeter une image, je vais perdre ma relation directe avec ce que j'observe, un voile, une surimpression va se créer et je ne vais plus qu'avoir une vision déformée de la réalité. Nous allons très vite comprendre que la pensée va mettre son grain de sel dans l'observation, la pensée dans ce cas est vieille, puisque c'est de souvenir dont elle va se servir, hors un souvenir, on ne peut pas faire plus vieux ! Et bien sûr que vais-je perdre ? L'instant ! La relation vraie avec ce qui dans l'instant est devant moi ...

J'insiste sur la pensée issue du mental, mais je ne rejette pas l'intelligence du mental qui est capable de comprendre ou d'analyser une situation ...

Nous allons prendre un exemple récent, c'est arrivé hier et vous allez voir comment le

« vieux » empêche toute tentative d'appréhension spontanée, avec une réaction tout aussi vraie et spontanée. La spontanéité est totalement dénuée du temps, elle est action dans l'instant, sans pensée vieille ni pensée de projection future, ce peut être une émotion, joie ou colère, une action comme de prendre dans ses bras, toucher, parler ... Notez que la spontanéité est sans jugement, dès que le jugement apparaît, c'est la pensée qui agit allant chercher la sécurité, les croyances etc ...

Nous allons voir comment l'intervention de la pensée, va venir couper la relation vraie et directe avec ce qui est observé et comment les actions ou non actions qui suivront seront totalement faussées.

C'était hier, mon fils Jules rentre de la piscine, je suis allé le chercher, Nathalie passe le weekend avec nous, ses enfants étant chez leur papa.

Jules entre dans la maison, Nathalie gentiment, pleine d'attention, lui demande comment s'est passé ce joli moment partagé avec sa petite copine. Jules répond sèchement, ne regarde pas Nathalie dans les yeux et baisse la tête, première observation dans l'instant et spontané en moi : Jules ne répond pas dans la douceur, étrange, Nathalie est attentive à Jules, ça c'est l'analyse vraie de mon mental. Et c'est à ce moment que

les premières images apparaissent, jusque-là l'observation était vraie et correcte.

Spontanément j'aimerais faire remarquer à Jules que son ton n'est pas celui de d'habitude, sans jugement et qu'il l'observe. Mais ma pensée va intervenir, si je dis cela à Jules quelle réaction va-t-il avoir ? Il va s'énerver, il l'a déjà fait (notez comme déjà les premières images issues du passé interviennent). Je n'ai pas envie de gérer un conflit, j'en ai peur, peur de l'instabilité que je peux créer (ça c'est la base de ma pensée, cette peur de l'instabilité qui empêche d'agir spontanément et de façon vraie). Deuxième image, comment Nathalie peut-elle réagir à cette forme d'agression de la part de Jules, si la relation vraie en Nathalie est là, pas de soucis, mais c'est à nouveau une image du passé et des réactions de Nathalie possibles qui vient à émerger sur mon écran mental. Bilan je perds encore plus ma spontanéité, ayant peur de commencer un débat avec Nathalie en intervenant, qui peut se terminer avec une montée en puissance de l'instabilité générale si personne n'arrive à maintenir le vrai.

Ma pensée est venue totalement bloquer ma spontanéité mentale, le tout basé sur de l'ancien ! Qu'est ce qui me prouve que Jules ne va pas bien accepter la remarque, que Nathalie va cautionner tranquillement ma remarque ?

En deux mots : Jules avait perdu sa relation vraie avec nous, il refusait la communication, il était donc en état de solitude (surement due à une contrariété, un conflit créé bien sûr par sa pensée, insatisfaction devant ce qui « est », le fait de ne pas avoir pu manger avec sa chérie je pense n'y étant pas étranger), j'ai également basculé dans une relation non vraie, parce que ma pensée est venue me pousser à la sécurité, perdant immédiatement ma spontanéité, par peur d'enclencher des mécanismes d'instabilité. Merci à Nathalie qui a su rester calme, acceptant la réalité de ce qui est, avec une vision spontanée et sans jugement, laissant la vie faire le reste. Ce qui nous a permis ensuite d'en parler tranquillement puisque elle et moi avons au départ une conscience vraie partagée.

Il est à noter que dès que je cherche la sécurité, c'est la non spontanéité qui va prédominer, tous les filtres du jugement de ce qui est, que je ne veux pas vivre, vont se mettre en place et ne pas permettre une action vraie. J'en viens à perdre la relation vraie avec moi-même, mon Moi (celui qui a peur) se retrouve en position de totale solitude (ça l'arrange bien comme ça en ignorant il se croit en sécurité) , devant rompre toute relation avec ce qui est, la vérité de ce qui est. Chacun des protagonistes pouvant en faire de même, voyez-vous à quel point la solitude envahie la relation ? Comment nous ne sommes

plus en relation vraie avec nous même, comment nous ne sommes plus en relation vraie avec celui qui est en face de moi ? Et cette solitude est source de mes névroses, elle ne peut que les amplifier, nous avons besoin de la relation, nous sommes des êtres de relation, pas des solitaires.

Allez y observez quelles images se forment sur votre écran mental, comment elles vous coupent de la relation vraie, quels sont vos modes de protection, le tout sans juger, nous sommes là pour observer la vie, l'expérimenter, et pourquoi pas toucher l'ordre, naissant de l'observation du désordre, et tout ça dans le vrai !

L'ordre est la relation vraie, permettant la spontanéité de chaque instant, observer le désordre est déjà action spontanée et permet la reconnexion vraie avec soi-même ! Et quand je suis vrai avec moi-même, je peux devenir enfin vrai avec le monde.

## Le temps et l'instant présent

« Carpe diem », ici et maintenant, c'est rabâché des centaines de fois ici ou là mais comment arriver à le comprendre, à le toucher, à l'observer ? Je ne l'ai vraiment intégré et disons commencé à le vivre qu'après avoir lu Jiddu Krishnamurti, grand philosophe indien dont vous trouverez facilement les livres sur ses causeries, et je vais partager avec vous, au travers de mes mots et de mon expérience ce petit voyage dans le temps.

Eh oui, tout est là, le temps, ce temps qui passe, qui est devant, qui est derrière, ce temps qui, si on s'y accroche, nous empêche d'être totalement libre dans notre instant, et quand je parle de liberté, je parle d'observer comment tout peut basculer. Me croyant léger, libre et gai, je vais passer à la frustration, à mes petites prisons ...

Rien ne vaut l'exemple pour aller toucher du doigt ce que le temps véhicule ... hop, sautons à pieds joints en plein film temporel dans le mental de Sébastien, suivez-moi et bienvenue dans notre jolie prison dorée où le temps est le maître incontesté et que l'on croit incontestable !

« J'ai tellement envie de voir Nathalie demain, nous allons pouvoir nous toucher, nous



embrasser, partager des moments de gaieté et c'est tellement bon avec elle ... Cela me rend joyeux et je suis tout léger au travail, avec mes enfants, avec la petite mamie qui promène son chien, tout va bien dans le meilleur des mondes ! »

Observons juste deux secondes que c'est le souvenir des moments passés qui est dans mon instant et qui me rend heureux, si heureux. Le passé vient imprégner mon présent, me rend léger et mon dieu, que c'est bon ! Est-ce que je vis pleinement les instants avec mes enfants vraiment ? Est-ce que je suis vraiment celui que je suis ou ne suis-je qu'une image de ce passé radieux ? Sans cette rencontre que j'imagine d'ici quelques heures serais-je aussi gai ? Si votre réponse est oui, parfait ! Vous êtes dans votre instant ; si vous en doutez, comprenez que c'est votre mémoire, mémoire du passé qui vient à être dans l'instant, et dans l'instant, je me projette vers demain ...

Revenons à nos moutons amoureux, «un texto arrive, désolée je ne pourrai être là demain, trop de travail ». Observons celui qui était imprégné de son passé, des tellement beaux sentiments éprouvés, du conditionnement au beau, pourrait-on dire même ! Conditionnement que nous pourrions qualifier de positif, bon, sain, mais conditionnement tout de même et c'est là que je

souhaite insister sur le fait qu'un conditionnement ne se montre pas toujours comme quelque chose de négatif.

Nous sommes aussi bien conditionnés par nos bons que nos mauvais moments soit en voulant les répéter soit en voulant les éviter !!

Oups, j'ai oublié Sébastien au passage, « pauvre de moi, je suis au désespoir, j'avais temps espéré ces moments passés pour demain, quelle déception ! Ce n'est pas juste et cela m'énerve grandement, un enfant ne fait pas ce que je lui demande et je vais le réprimander, la mamie me sort par les yeux avec son petit chien tout moche, les humains ont vraiment besoin de compagnie ! ».

Et voilà le temps futur était rempli de mes jolis souvenirs passés, et maintenant tout s'écroule ! Il y avait tellement de projection dans ma tête, j'étais tourné vers ce futur qui arrivait, complètement tendu vers lui, au point où je vivais pour lui... Je me suis perdu dans les méandres du passé et du futur ...

Chaque instant ne pourrait-il pas être une succession de temps, chaque chose en son temps et non un temps élastique formé du passé et du futur ...

Observons comme nous sommes formatés par la reproduction de nos plaisirs ou désespoirs que

nous souhaitons reproductibles ou pas !  
Comment le passé peut venir « empoisonner »  
parfois notre instant, et il n'est pas question de  
chercher à éviter les plaisirs, par peur de ne pas  
pouvoir y accéder à nouveau (observez la  
projection temporelle avec la peur comme  
indicateur) mais plus de chercher à les vivre  
comme quelque chose d'unique parce que  
chaque instant est différent d'un autre...

Et c'est à ce moment que nous nous retrouvons  
face à un vide sidéral, de quoi sera fait demain,  
si je n'utilise pas mon passé pour l'anticiper ?

Le temps vécu comme passé ou futur nous  
permet de vivre remplis et non pas vides ...

N'avons-nous pas peur de ce vide tout  
simplement, comme un manque de confiance en  
ce que la vie nous réserve ?

## Vision des blessures du passé

### (Images / émotions)

Je vais partager avec vous mes expériences concernant les modifications possibles concernant les traumatismes du passé, ceux-ci étant à la source de ce que je suis en terme de besoin de sécurité et donc de bocal !

Une fois compris que mes modes de réaction face aux aléas de la vie, par exemple dans mon cas, mon ignorance face à une situation qui vient me mettre en insécurité, qui me permet de dire « hop je ne te vois plus, tu n'es plus là ! », nous allons essayer de remonter les trames du temps à la recherche du tout début de l'histoire. Pour cela il existe plusieurs façons de faire, retrouver le traumatisme grâce à votre mémoire, ou bien passer par une technique plus « space » avec l'aide d'une personne compétente qui vous aidera à faire émerger à nouveau les soucis rencontrés. Ils ont été cachés par votre conscience qui veut vivre avec l'oubli et ainsi se croire plus tranquille tous les jours, mais ça c'est une erreur évidemment, la vie peut paraître plus tranquille c'est une évidence, mais dans un bocal ! Attendez d'être face à la difficulté, parce

que la vie est bien faite et trouvera toujours un moment pour faire ressortir les épreuves, observez bien comme le vécu est souvent une répétition, d'autant plus je pense en ce moment où tout semble aller plus vite et sans tourner autour du pot ...

Nous avons trouvé la source, dès le départ un certain schéma de vie s'est mis en place, comme un scénario à jouer. Affronter la violence, la trahison etc ... Toutes les occasions seront bonnes au cours des années qui passent de vous présenter encore et encore les même épreuves si vous voulez bien vous y attardez quelques secondes et si vous ne les fuyez plus. Quelle est le but ? Franchement, je ne sais pas, tout est croyance et je ne peux donner de réponse qui soit la vérité vraie, pour moi c'est augmenter, enrichir, l'expérience de la vie sur Terre tout simplement, mais voilà ce n'est que ma croyance bien sûr !

Une fois toutes les données de l'expérience bien identifiées, et si une recherche de vivre libre mais en toute conscience que tout cela existe (cf. le chapitre concernant le puzzle), eh oui, si vous ne voulez pas que la violence existe sur ce monde, il va être bien difficile de vous en débarrasser justement. Tout blocage est un refus d'existence : que ce soit de la mort, de la guerre , de l'injustice ou du mensonge par exemple.

Après acceptation que la violence existe sur ce monde, tout comme la douceur, allons voir en nous comme je peux être moi aussi violent, « c'est bien souvent celui qui dit qui est », attention exercice très difficile parce que notre besoin de sécurité a sûrement mis en place un filtre intérieur pour que nous nous croyons non violent, sous la forme d'un control conscient ou pas !

Ca y est nous commençons à avancer petit à petit vers la tombée du voile, j'ai accepté de voir que je suis moi-même violent, donc je peux enfin accepter de le voir chez l'autre, grand progrès primordial pour moi pour aller au bout du processus ...

Maintenant nous nous Aimons nous même, avec un grand A, celui qui a été violent avec nous également, s'Aimer c'est aussi accepter de se voir en l'autre, le point suivant sera de revivre les émotions, qui sont je dirai la mémoire plus directe de l'évènement dans la conscience. A noter que je ne fais pas de différence avec l'inconscient qui pour moi n'en est que la continuité, et ces émotions nous allons les revivre. Mais d'une façon un peu différente dans le cadre, en effet nous sommes assis gentiment, entouré de bienveillance par notre thérapeute, ou par nous-même (nous verrons cela après), et les larmes vont couler. Je revis mes émotions dans

un cadre bienveillant, avec l'amour pour moi et pour l'autre dans la scène.

L'image suivante vient donner du concret et visuel à ce que je viens d'exprimer par les mots, nous avons notre vie sous les yeux avec tous les moments vécus, avec les personnages qui ont été les participants à la scène mais aussi un cadre émotionnel du vécu qui donne son empreinte ...



Certains souvenirs sont là, tranquilles, d'autres sont plus puissants avec des émotions fortes mais aussi des personnes marquantes et qui vont créer ce que je suis, être à l'origine de mes conflits, de mes systèmes de sécurité pour me protéger...

Et le miracle se produira ou pas si ce n'est pas encore le moment, quelques minutes après je peux reprendre ma vie avec un poids en moins, c'est totalement possible ! Et vous ne pouvez-vous y tromper, c'est tout ou rien ! Si cela ne fonctionne pas c'est qu'une étape n'est pas allée au bout pour x raisons, à vous de revoir ce qui a été écrit au-dessus ...

Maintenant je vais vous parler de mes expériences, aussi bien vécues seul qu'avec un thérapeute.

Mes premières expériences, que je qualifierai de régression puisque tout est dans le fait de repartir dans les trames du temps et aller ensuite les transmuter, quand je les ai vécu seul, ont été à chaque fois totalement spontanées, en clair je ne me suis pas préparé par une technique ou une autre à vivre les choses. Ce qui est assez surprenant, c'est qu'elles se sont produites lors de l'encadrement de mes semaines de jeûne, je ne jeûne pas durant la semaine mais je réduis très fortement mon alimentation passant à un repas jour, le soir. Ceci a sûrement un impact sur



la lucidité et une connexion plus directe avec le pêle-mêle du temps. Quasiment à chaque fois la musique était présente, elle devait être je suppose le pont entre la conscience éveillée et les émotions passées. Bien sûr que la chanson permettant cette connexion devait être importante, les paroles pouvant être parfois vecteur de celle-ci mais pas toujours ! À chaque fois le phénomène s'est produit le matin, jamais la nuit ni en journée, comme si l'énergie montante du matin venait apporter cette éveil nécessaire pour faire renaître...

J'ai la chance dans cette vie ci, de ne pas en vouloir aux personnes qui ont pu me faire du mal, ce qui me permet déjà d'avoir un « travail » en moins puisque bien comprendre et intégrer que chaque chose a sa place et que l'autre c'est Moi, permet L'Amour des personnages de la scène. Il ne me fallait donc vivre que l'émotion et dans un cadre de bienveillance, cette bienveillance m'étant apportée par moi-même dans ces cas précis ... C'est ainsi que certains épisodes ont été spontanément transmutés, notamment l'abandon de ma mère. Soyons d'accord il y a eu au préalable identification de la photo dans le pêle-mêle, avec les acteurs, cela n'est pas venu comme ça sans base consciente, une prise de conscience a eu lieu les jours qui ont précédés. Je reste cependant persuadé qu'il peut aussi y avoir spontanéité totale sans base. Je

pense que durant un jeûne c'est ce qui peut se produire, la personne vit un état d'âme venu de nulle part et qui va passer relativement rapidement, comme une épuration spontanée sans aucune intervention de la conscience. C'est peut-être pour cela que le jeûne était utilisé au départ en Russie pour les troubles psychologiques ...

Venons à mon expérience vécue avec un thérapeute, il s'agit dans mon cas d'hypnose humaniste. Il n'y a pas hypnose totale mais mise dans un état de conscience légèrement modifié où tout est vu, entendu et avec interaction verbale entre moi et le thérapeute. J'ai voulu en faire l'expérience puisque Nathalie était suivie depuis quelques mois de cette façon, je souhaitais établir une comparaison avec mon vécu plus spontané ... Le résultat fut tout aussi réussi, bien plus programmé bien sûr puisqu'il y a prise de rendez-vous ! Avec un risque sûrement, c'est de ne pas être tout à fait dans un état réceptif ce jour-là ! Mais vous ne vous y trompez pas, dans ce cas la séance ne portera pas ses fruits. J'ai eu la chance sur les six séances vécues d'être à chaque fois dans la synchronicité du bon moment. Le déroulement de cette technique est une mise en état de relaxation du mental je pense, légèrement physique aussi via la voix du thérapeute, sûrement un état proche de l'alpha, puis nous plongeons dans le temps à la recherche du

traumatisme, si il est identifié c'est parfait et c'était mon cas à chaque fois. Suivra le revécu de l'émotion associée à l'utilisation de symbole ou archétypes permettant la « coupure » du lien dit « toxique » avec les participants à l'événement.

Je vous avoue que pour moi cette coupure ne semble pas utile, nous sommes tous reliés les uns aux autres, vouloir couper n'est-ce pas déjà refuser nos connections ? Peut-être que ce sont alors les croyances qui prennent toute leur importance et que la méthode est utile pour le mental, bref j'ai joué le jeu sans soucis et cela a très bien fonctionné.

Il existe de nombreuses thérapies aujourd'hui, je suis bien incapable de juger si une est meilleure qu'une autre, la seule chose importante étant votre ressenti, et surtout la suite des événements, si tout a repris une place calme et tranquille dans votre mémoire, aucun problème, vous ne serez plus mis face à des situations identiques dans votre vie futur...

## Les rêves

Je pense qu'il y a plusieurs façons de rêver, il y a les rêves suite à une surcharge alimentaire, créant des rêves perturbants et désagréables, ils sont faciles à identifier puisqu'il suffit d'observer son alimentation de la veille ou avant-veille, tout cela étant due à des perturbations physiologiques tout simplement. Comme les substances hallucinogènes peuvent vous faire voir des éléphants roses, une « intoxication » alimentaire avec des mauvaises digestions, putréfactions et sur-fermentations est toujours possible ... Il suffit alors d'adopter une alimentation saine et légère pour voir revenir un équilibre digestif et donc un équilibre de vos nuits ! A noter que durant les jeûnes, les personnes se plaignent de rêves parfois difficiles, des modifications du sang, avec rejet de toxines ou toxiques pouvant expliquer le phénomène. D'autres possibilités bien sûr sont envisageables et nous allons continuer notre petit tour du royaume de la nuit...

Rêves initiatiques, ceux-ci sont très intéressants à observer et très rares dans une vie en général du moins pour moi ! Possible que pour vous ce soit différent, seul le souvenir indélébile qu'ils laisseront dans votre mémoire même 20 ans

après en sera le signe. Et ils ne doivent pas être confondus avec les rêves de nos voyages dans l'astral, ce monde au-delà de la réalité dit physique, qui sont des rêves que l'on pourrait penser initiatiques mais qui sont des rêves au milieu de nos croyances reliées à d'autres vies passées, notre ADN et ce qu'il porte des croyances familiales, voir même de rencontres avec les entités, les défunts qui nous entourent et sont contents de vous rencontrer et vous passer leur propre messages tout aussi enfermé dans l'astral possiblement ...

Nous ne pouvons louper ces rêves initiatiques puisqu'ils nous marqueront toute votre vie, avec un souvenir tellement puissant qu'il est impossible de les oublier... Pour ma part je n'en ai vécu que deux, le dernier étant assez récent mais laissant une belle trace dans ma mémoire ! J'insiste sur la belle image qui reste en moi, une image sans douleur ou peine, avec une sensation d'ouverture vers quelque chose de beaucoup plus grand, ces deux rêves ont été très courts, ce n'est pas toute une histoire mais une question de quelques secondes dans mon cas ...

Pas de rêves du tout, c'est aussi possible et j'ai pu également l'expérimenter de nombreuses fois, certains diront des rêves dont on ne se souvient pas, c'est possible, ce qui est sûr c'est que l'on se réveille après une belle nuit, douce et

pleine, prêt à recommencer à vivre une journée dans la joie et la gaité avec un grand sourire sur les lèvres ! Pour moi c'est un bon état de santé mental et physique que l'on peut noter alors dans ces cas ...

Les rêves perturbants, ou il y a de la violence, un manque de paix évident, une reprise des évènements de la journée ou des jours passés, un replay ou une projection avec pour départ des situations déjà vécues. Tous ces rêves sont basés sur nos peurs, le royaume de la nuit restant le royaume de ce qui est obscur et caché. Quand j'écris caché, je veux dire que nous ne sommes pas au courant dans la journée de tout ce dont nous sommes porteurs ! Allez faire un petit tour du côté du transgénérationnel qui vous donnera moult détails sur comment vos comportements, vos conditionnements d'aujourd'hui peuvent trouver leurs racines même chez votre arrière-grand-père !

Souvent le mot inconscient revient en psychologie mais je me joins à la vision de J. Krishnamurti comme quoi l'inconscient n'est qu'une prolongation de notre conscient mais tellement moins visible que justement nous n'en avons pas conscience. Pour moi il n'y a que deux possibilités : la conscience tout d'abord, faite de tout ce que nous sommes sur cette Terre, passant de ma vie actuelle (les règles de la

société, de ma famille, les traditions disons), ainsi que de ma vie intra utérine, héritage de la lignée familiale ou même de vies antérieures ! Tout cela c'est ma conscience, c'est ce que je suis ici sur Terre. Et il y a l'a-conscience, mais cela je ne sais pas ce que c'est, à peine puis je l'imaginer comme un grand tout au-delà du temps et de l'espace.

Revenons à nos rêves perturbés, rappelons-nous ce que nous avons dit à propos du bocal, des cacahuètes, si dans votre journée la vie vous place dans une totale ou partielle insécurité, donc dans un total désordre, votre mental durant la nuit va essayer à sa façon, que nous connaissons très bien, de remettre de l'ordre dans tout cela histoire de recommencer la journée sur des bases sécurées. Et comment fait-il ? Simplement avec ce qu'il connaît dans un premier temps, c'est-à-dire en utilisant sa conscience (traditions, repères...), pour pouvoir tout bien remettre dans des boîtes bien rangées, exemple : lui c'est le méchant moi je suis le gentil, on me fait du mal etc etc ... Et voilà comment après ce rêves où vous avez revécu éventuellement un évènement difficiles tout est bien revenu à sa juste place ! Dans un ordre bien établi par la société ou votre mental et ses notions de bien et de mal.

Cependant il y a un hic à tout cela, c'est qu'aucune observation vraie, hors de tout jugement, n'a eu lieu dans la journée vous permettant d'observer le désordre de façon lucide, et que malheureusement pourrions-nous dire, c'est votre mental qui va devoir faire le travail durant la nuit, mais il est loin d'être lucide et va faire avec ce qu'il connaît à travers le passé, qui est sa base de donnée principale, le bocal étant alors bien reconstitué et à nouveau solide.

C'est pour cela que j'insiste sur le fait de bien prendre le temps et l'énergie dans la journée pour observer ce qui croise mon chemin et me blesse ou me titille, cela me permettra de passer des nuits beaucoup plus tranquilles si mon observation a été la plus juste possible !



## Magie noire et croyances

Je vais à présent vous relater une aventure vécue durant cet été, où la magie noire est venue faire une petite incursion dans nos vies.

Tout a commencé après de belles retrouvailles entre Nathalie et moi en ce début d'été après une nième séparation de quelques semaines. Nous avons passé deux semaines en Corse, camping, nature, un peu de ville à Bonifacio pour ceux qui connaissent, tout était presque parfait, nous étions en syntonie à 95 pourcent de ce que l'on peut connaître. Retour dans notre belle Bretagne, encore quelques jours sans les plus petits qui finissaient leurs vacances avec leur papa. Le temps était au retour au travail, et la mise en place du site internet de Nathalie, un gros travail qui lui demanda beaucoup d'énergie mais qui fut très efficace ! Bien sûr j'ai senti que les 95 pourcent s'amenuisaient, mais rien de particulier, l'énergie donnée au travail expliquant la différence ...

Arrivée des deux enfants, départ de mes trois garçons pour la région Chambérienne et à nouveau départ pour d'autres vacances pour la Sardaigne, oui je sais nous avons été très chanceux cette année-là, merci à la vie de nous

l'avoir permis ! Je commençais à ne pas bien ressentir notre relation, perte de la symbiose et de l'osmose, mais je mettais cela sur l'arrivée des enfants, l'énergie donnée au travail de la semaine dernière ... Arrivée en Sardaigne et là tout va basculer, va monter en moi un conflit concernant ma perte de relation intime avec Nathalie, ce besoin que je peux avoir de maintenir la connexion, et qui quand elle est coupée trop longtemps, ce qui est souvent arrivé mais qui n'est normalement pas notre mode de fonctionnement quand tout est équilibre, vient me perturber à un haut point... Notons qu'il y a un conflit en moi de ne pas accepter ce qui n'est pas linéaire, et hors habitude ou équilibre si je peux dire ...

Vont alors s'enchaîner durant quatre nuits, quatre rêves où mon ex-épouse Sophie intervient. A noter que je n'ai jamais rêvé de Sophie depuis son décès il y a huit mois. Il se passe donc quelque chose d'anormal ... De plus durant une nuit, en demi sommeil, un voile noir va passer devant mes yeux, à noter que Nathalie va vivre quasiment la même expérience de noir, plus un gratouillis dans le dos, dans une zone bien particulière qui plus d'une fois était liée à des connexions avec l'astral, grand monde qui nous entoure ou nous pouvons trouver toute sorte d'énergies, que ce soit des défunts ou autre. Décision est prise de contacter notre amie

habituée à détecter ce genre de choses ... Bilan : magie noire sur Sébastien, rien sur Nathalie. Il y a deux histoires en une en fait, la première concerne Sophie et moi, lors de notre séparation je n'ai pas donné à Sophie toutes les données des raisons de notre séparation, elles n'étaient pas toutes conscientes, et voilà que maintenant cela apparaissait dans ma petite tête, lié à la connexion intime entre un homme et une femme que j'avais perdu à l'époque et qui était en train de se reproduire avec Nathalie. Premier point vu et résolu quelques semaines après ou j'irai sur la tombe de Sophie lui exprimer tout cela.

Revenons à notre magie noire, nous allons vivre plusieurs épisodes encore de ce voile qui passe à mi sommeil, à noter que je n'y réagis pas beaucoup, c'est limite si je m'en fou un peu, pensant que cela n'a pas d'impact sur moi, mais étant quand même dans une conscience que cela peut en avoir sur Nathalie et donc sur notre relation de couple. Décision est prise en rentrant d'aller voir un « sorcier » spécialisé et reconnu qui va bien confirmer le diagnostic et faire ce qu'il a à faire pour nous en protéger... Un petit voile encore la semaine qui suit, eh oui, tout est réinjecté en pleine lune bien souvent mais par la suite, il n'y aura plus de signes ...

Poursuivons dans le temps et nous allons quelques jours après avoir de la magie noire de

retour dans notre environnement mais à travers le temps, Nathalie a dans sa famille une vieille histoire en lien avec la sorcellerie, un grand père décédé étrangement ou un doute plane, un village où la sorcellerie est présente. Tout ce qui nous entoure est croyance, plus nous donnons d'énergie émotionnelle à une croyance ou une autre, plus nous créons sa réalité, si un fait ne fait pas partie de vos croyances, la sorcellerie dans mon cas, même si je sais que cela est possible, ayant pratiqué le magnétisme et donc la magie blanche, mais n'ayant jamais eu affaire avec la magie noire, et ne lui accordant aucune importance, eh bien l'impact en est tout autant réduit.

La forte croyance vient d'un fait passé, qui a été cristallisé, transmis en terme générationnel pourquoi pas, et qui perdure dans la conscience. Toute manipulation d'une personne autour de vous, ayant la même croyance, aura alors tout pouvoir sur votre conscience bien souvent de façon que l'on qualifie d'inconsciente.

Comment faire pour se libérer d'une croyance, assez simple en théorie, plonger dans les méandres du passé et aller le changer tout simplement ... Vous pourrez lire le chapitre concernant les corrections ou intégrations des émotions passées pour mieux vivre aujourd'hui.

## La confiance en soi

Le sujet vraiment à la mode non ?

Combien de livres concernant la confiance pouvons-nous trouver, tous ces livres nous parlant de nos qualités, se voir avec un œil rempli de bonté et d'amour concernant nos qualités, ne pas nous arrêter à ce que d'autres pourraient nous dire, envieux, jaloux qui par les mots essayent et réussissent parfois à nous détruire, cassant notre confiance en nous !

Ne faisons-nous pas cependant fausse route concernant tout cela ?

Redonner confiance en soi, n'est-ce pas jouer les jeux de l'égo, qui veut se reconnaître, se voir avec ses qualités, ses connaissances, ses aptitudes, les meilleures ! Toutes celles qui nous feront enfin avoir confiance en nous ... Surtout évitons de nous concentrer sur nos défauts, sur ce qui nous enferme.

Mais ne parlons-nous pas alors de la confiance en moi ? Et non de la confiance en Soi ! Ce Soi supérieur, au-delà de notre conscience et qui nous guide en permanence. Le moi n'est-il pas celui qui a besoin de survivre, celui qui a construit ce qu'il est dans sa recherche de

sécurité ! « Je suis bien quand je suis comme ci ou comme ça ! J'ai alors confiance en moi ».

Si nous essayons à travers l'égo d'aller chercher la confiance que nous avons perdue, n'est-ce pas aller chercher en nous toutes nos qualités construites au cours de ces années passées, celles qui nous font être reconnus par nous-même ou les autres ? Celles qui, quand je les maîtrise bien, me rassurent dans ce monde, me donnent confiance en moi tout simplement ...

Mais est-ce bien la vraie confiance, celle qui nous permet d'affronter tous les aléas de la vie, même hors de nos compétences et dans la difficulté ! Et oui, c'est bien là que l'on se rend compte de notre manque de cette confiance bien particulière, quand nous ne maîtrisons pas un sujet, c'est là qu'il faut aller la trouver, et elle n'est pas dans notre moi, mais bien ailleurs...

Le Soi, comme l'expression veut bien le dire est bien au-delà du moi. J'espère que vous suivez bien ma démarche, vous éloignant du moi qui quand il se reconnaît lui-même prends totalement confiance en ce qu'il est capable de faire, vous donnant une confiance bien sûr, mais qui sonne bien faux et qui sera toute aussi vite perdue dès que la vie va nous pousser vers la fatigue, ou des difficultés importantes hors de nos aptitudes habituelles et totalement maîtrisées

...

La confiance en Soi, n'a donc rien à voir avec vos qualités, celles qui vous rassurent, la confiance en Soi est une confiance hors des mots, hors du temps, hors de ce que je suis, ou crois être ! Et souvent, que l'on ne peut trouver que dans l'instant présent...

C'est une confiance en la vie, une confiance que chaque chose a sa raison d'être, pour le pire ou le meilleur, question de position, du regard ! Comprendre que chaque difficulté recèle un petit bijou de progrès possible, l'exemple avec la magie noire relaté quelques pages avant en est un, comment ce que l'on croit être négatif a tout aussi bien une face positive, si nous souhaitons bien la voir...

La vie est un enchaînement de circonstances, qui pour moi ne relèvent jamais du hasard. Tout étant énergie, avec ces deux pôles opposés, yin yang, tout n'est qu'attraction ou répulsion permanente en moi ou autour de moi. Plus un pôle sera fort plus il attirera un opposé, pensez aux aimants, psychologiquement il y a un phénomène identique sous-jacent ...

Nous naissons avec des prédispositions pour une chose ou une autre, c'est ce qui va guider nos rencontres, nos expériences, tout est un enchevêtrement très complexe d'interactions.

Chaque évènement à un sens, à observer ou pas, cela n'a aucune importance, nous ne sommes pas obligés en permanence de suivre ce qui se passe autour de nous. Mais ayons conscience que nous n'avons qu'une toute petite idée de la vérité de ce que nous vivons et que la quasi-totalité nous échappe totalement ...

Avoir confiance pour moi, c'est comprendre que chaque chose a un sens, que je ne dirige pas ma vie, que le libre arbitre que je pense avoir n'est qu'un leurre de mon égo qui veut se rassurer en pensant que tout est prévu, prévisible avec les règles qu'il a apprises, qu'il décide, et pourquoi ? Pour se rassurer ! Encore ce besoin de survie qui vient m'obliger à avoir confiance en moi, en ce que je sais, ce que je maîtrise, ce que je comprends !

Mais la plus grande confiance, celle qui va au-delà de l'égo, la vraie confiance en soi, le soi qui est bien au-delà de mon petit moi enfermé, c'est celle-ci qui donne une vraie sensation de liberté.

C'est assez paradoxal, en prenant conscience que le libre arbitre n'existe pas, en prenant conscience que je ne choisis rien, alors que mon égo croit tout choisir, eh bien nous touchons enfin à une confiance bien différente. Tout cela ne nous empêche pas bien sûr d'être dans l'action, mais d'une façon peut être différente, avec l'instant présent en première ligne, une



réceptivité, une sensibilité, hors de tout cadre qui  
donnerai cette fausse confiance...

## Le développement personnel

Je n'avais pas jusqu' à présent d'idée trop précise sur tout ce qui tourne autour de ces deux mots même si il y avait une réticence en moi quand on parle de développement personnel , une sensation d' étroitesse ... mais une petite lecture de quelques mots ajouté au vécu durant les jours passés d'expérience hors du commun , viennent aujourd'hui de mettre le sens sur ce que je ressens de juste ...

Depuis mon plus jeune âge je suis allé chercher mes capacités cachées , communiquer avec un arbre, tordre des cuillères par la pensée, deviner les cartes que ma sœur tient dans la main, mettre un écran psychique pour empêcher une personne de lire mes pensées, utiliser le magnétisme et donc l' énergie dans un but de soin, me renseigner sur les civilisations disparues dont personne ne parle, ainsi que tous les trésors cachés que recèle notre présence dans ce corps de chair ... Tout cela permettant de développer mes capacités disons enfouies, allez à la recherche de ce qui n'est pas habituellement accessible à la conscience éveillée.

Durant les vingt dernières années, j'ai vécu ma vie à un niveau plus basique et conscient,

plongeant plus profondément dans le cartésien la connaissance de mon corps, mes liens avec l'environnement, les interactions entre humains que ce soit émotionnel ou plus simplement dans les relations de la vie de tous les jours. Bien loin de ces niveau plus subtils qui soit dit en passant ne sont ni mieux ni moins bien que le reste !! Mais voilà que depuis quelques semaines je reconnecte tout cela, reprenant conscience des capacités insoupçonnées de chacun, des sens si peu utilisés habituellement, le voyage temporel, le voyage dans mon corps à la recherche des déséquilibres, sentir plus fortement mes interactions subtiles avec l'autre ... Une grande joie est montée en moi au travers de mes yeux émerveillés d'enfant redécouvrant un bac à sable plus grand et plus amusant que ce que j'ai vécu ces dernières années !

Cependant il est intéressant d'observer que cela ne me mène pas plus à la connexion que j'appelle complète et sans nom justement, qui va au-delà de toutes ces expériences ...

Cette connexion qui se nourrie de rien et de tout, celle qui est pleine lumière au-delà des mots et des sens, difficile pour moi de vous en parler, c'est un sentiment de béatitude déconnecté de tout monde qu'il soit subtil ou matériel. C'est un état de conscience ou plutôt d'a-conscience que l'on ne peut oublier quand on l'a vécu une fois.

Un état où je suis là mais je ne suis pas là, un état hors du temps et de l'espace, un flottement au milieu du monde ...

Le développement personnel reste pour moi un bac à sable exceptionnel pour s'amuser de toutes nos capacités mais qui me maintient encore dans la dualité et ses modes de fonctionnement, qui ne me permet pas de trouver une liberté vraie, au-delà de toutes expériences qu'elles soient dans mon corps ou hors de mon corps ... Je parlerai alors de développement de la personne, la personne, c'est la marionnette, bien sûr elle est capable de bien des choses mais toujours dans le champs du voyage sur terre dans ce corps ou relié à ce corps.

Toutes les techniques de développement personnel nous permettent d'aller au-delà du champ de la conscience éveillée de tous les jours, que ce soit le voyage astral, temporel, générationnel, alors oui je me rends compte que je suis beaucoup plus que ce que je crois, que ce que crois la personne, cela ouvre peut être une brèche dans ce que je pensais savoir, mais cela ne fait pas lâcher les cacahuètes, on en découvre tout simplement d'autres, c'est le risque je pense. Ce livre est presque totalement dans ce champ du développement personnel, j'en ai conscience.

Ce n'est qu'une extension du bocal, qui peut pour certains nous sécuriser encore un peu plus, donnant de nouvelles limites, les repoussant, mais ce n'est pas encore la dimension hors de toutes limites, celle qui ne peut être nommée, décrite, mais simplement vécue ...

Je sens bien la différence aujourd'hui et encore plus après avoir justement replongé dans ce super bac à sable du développement personnel depuis quelques jours, le premier sentiment était un sentiment de liberté plus grande, mais d'une liberté encore assujettie à des limites si je veux bien m'attarder à l'observer, plus loin mais toujours dans les limites de la personne et de ce monde même invisible ...

Ces deux mots en soi nous renseignent immédiatement sur leurs sens : développement de la personne et non de l'a-personne ... prenons en conscience et ne faisons pas l'erreur, le mot « erreur » étant bien sûr mal choisi puisqu'il n'y a jamais d'erreur dans le sens bien/mal, toutes ces expériences se trouvent encore dans des connexions plus subtiles mais toujours connexions ... Il est impossible de se tromper une fois que j'ai connu cette a-conscience mais tellement facile de croire qu'elle ressemble à quelque chose que certains qualifieront de magique, alors qu'il n'en est rien, elle est indescriptible et hors de tout connu...

## L'océan et les vagues

Essayons maintenant que nous arrivons quasiment à la fin de cet ouvrage de prendre un peu de hauteur, cherchons une image pouvant englober tout ce que nous avons croisé au cours de ces pages ...

J'ai passé mon enfance au bord de l'eau, des étés à me baigner dans le lac d'Annecy et profiter du calme de cette vaste étendue dans un écrin montagneux. Difficile pour moi de passer des vacances loin de l'élément liquide, que ce soit la mer, l'océan ou les rivières. La Corse regroupant à elle seule quelques petits bijoux limpides, d'altitude ou du niveau zéro !

Nathalie avait parlé il y a plusieurs jours du calme du fond de l'océan, ce calme profond que l'on peut parfois sentir en soi, alors qu'en surface il peut y avoir les tempêtes, nos colères, nos joies, nos peines. Son image était en rapport avec l'individu, son calme intérieur au plus profond, inaltérable et les aléas de son égo en surface l'emmenant ici et là au gré de ses émotions, de ses conflits ...

Une image à plus grande échelle, celle de l'humanité, est celle que l'on retrouve dans des écrits Bouddhistes ou Hindouistes, chaque être

humain pouvant être une vague, unique par ses caractéristiques, et je peux vous confirmer en tant que surfeur que deux vagues ne se ressemblent jamais ! Ne pourrions-nous pas alors voir chaque individu représenté par son égo comme une de ces vagues, avec ses qualités propres, sa hauteur, sa forme, sa force ...

En nous éloignant un petit peu plus, continuons d'observer cet océan d'individus, tous différents si nous sommes proches, alors qu'une uniformité commence à prendre forme si nous prenons encore un peu d'altitude ... Bientôt nous ne verrons plus que des petites rides sur un océan bleuté, nous pourrions encore distinguer le sens des vagues, influencé par les vents. Ne pourrions-nous pas alors imaginer que le sens donné à toutes ces vagues serait une représentation de nos tendances, de nos croyances, sur une zone relative de l'océan, les vents, les pressions, les marées, influençant le sens des vagues, donnant une uniformité de déplacement à chacune.

Imaginez une de ces vagues voulant aller dans un autre sens, refusant le sens du vent, voilà vous avez une rebelle, je vous laisse imaginer la force qu'elle devra trouver pour aller à contrecourant ! C'est le souci lorsque l'on refuse notre société, cela demande une énergie colossale, et cela me fait repenser à mes luttes

intérieures d'égo, cherchant un autre sens à la vie, mais toujours en surface ne l'oublions pas, porté par des idéaux à contre sens de la société. Cette énergie que j'ai pu dépenser parfois, pour une vérité du moment concernant l'écologie ou l'alimentation !

Nous vivons dans notre société avec ses codes, son passé, ses tendances, qu'elles soient d'ordre religieux, d'éducation ou d'enseignement. Tout cela uniformise la pensée, les croyances, donnant un sens, une direction à un peuple. Tout cela créant cette sécurité de l'égo, pas de surprise pour aucune de ces vagues, nous allons dans le même sens portés par les vents, tout est fluide et sans heurts...

Déplaçons notre regard un peu vers l'Est ou l'Ouest et nous verrons que les vagues changent de sens, influencées par cet anticyclone ou cette dépression. Laissons-nous imaginer que nous venons de changer de pays, les croyances ayant tout naturellement changé également. Comprenez alors toute la difficulté de ces vagues, formées par leur égo, avec leur direction propre et voulant influencer les autres à suivre le même mouvement à l'échelle planétaire. Vous avez l'image de notre monde, où toutes ces vagues cherchent leur sécurité, essayant d'obliger les autres à suivre leur direction,



cherchant une uniformité imposée sur toute la surface alors que cela est totalement impossible !

C'est alors que nous comprenons en prenant un peu plus de hauteur, que nous ne formons qu'une grande étendue d'eau et une seule, nous sommes l'océan, tous unis, tous Un. Mais pour cela il faut mourir à nos égos, à nos croyances, nos sociétés, qui ont fait toute la belle diversité de chaque être humain, mais qui par la peur de mourir physiquement ou mentalement, ont créé notre recherche de sécurité et la séparation de notre voisin, qui n'aurait jamais dû être.

Mourir à notre égo ne voulant pas dire le détruire, mais lui redonner sa juste place, celle de celui qui nous anime dans notre corps, dans nos rapports avec chacun, mais sans peur. Retrouver le fond de l'océan en chacun, cette connexion profonde, douce et calme, permettant à chaque vague de vivre son unicité dans un grand Tout.



## Fin

Il n'y pas de conclusion à la vie d'un être humain, à la vie tout court, et donc d'un livre, nous ne pouvons que faire un résumé, un condensé des expériences vécues et c'est ce que je vous propose...

Ne cherchons pas à vivre libres absolument, toute recherche vers un but contient en elle-même son enfermement et ne mène pas à la liberté. Observez le « vers un but » : qu'y voyez-vous ?... Projection vers un futur !... et qu'avez-vous perdu ?... Votre instant... ;)

L'observation me semble plus judicieuse, une observation où j'essaye de ne pas juger ce que je vois, ce que je suis, je sais aujourd'hui que le monde psychologique est à l'image du monde physique, fait de chaud et de froid comme de bonheur et de malheur, chacun ayant sa place. Bien sûr ce n'est pas facile d'être malheureux mais c'est pire de ne pas « vouloir » être malheureux, cela rend le vécu encore plus dramatique quand cela arrive et l'enfermement qui en ressort encore plus profond.

Anticiper ou regarder derrière soi mène à un vécu totalement temporel et je vous invite à observer vos oscillations en avant ou en arrière,

et surtout à observer comme elles remplissent votre instant.

Instant qui pourrait être beaucoup plus léger s'il n'était pas fait de notre passé ou de nos projections. Le but, je le répète, n'est pas de devenir un « pro » de l'instant mais plus celui qui sait observer quand son instant est pollué. Et vous verrez comme la simple observation du phénomène, comme par miracle, vous replonge dans l'instant !

Ne me croyez pas sur parole, je ne suis qu'un ami qui vous parle de lui-même, de son voyage et de ce qu'il a vécu, rien de plus !

Essayez de trouver l'appétit de la vie, d'y goûter, de la toucher, de l'observer, de la sentir, et c'est peut-être comme cela qu'un certain ordre apparaîtra. Jiddu Krishnamurti exprimait que l'observation du désordre mène à l'ordre et que la recherche de l'ordre sécurisant à tout prix ne mène qu'au désordre !

Restons sur cette image d'un puzzle en tas devant nous : comment allez-vous voir l'image qui est cachée derrière ?... Tout simplement en observant chaque pièce minutieusement, sa couleur, sa forme et en acceptant que chacune ait sa place !

La vie est un puzzle, si vous souhaitez voir le puzzle et ce à quoi il ressemble vraiment, allez y videz la boîte !

## Les livres qui m'ont marqué

« L'enseignement de Seth » Jane Roberts

« Le zen macrobiotique » Georges Oshawa

« Le vol de l'aigle » Jiddu Krishnamurti

Les livres traitant d'Edgar Cayce sont tout aussi intéressants.

## Internet

[krishnamurti.hautetfort.com](http://krishnamurti.hautetfort.com)

[naturoyinyang.hautetfort.com](http://naturoyinyang.hautetfort.com)

[jeunezenetharmonie.hautetfort.com](http://jeunezenetharmonie.hautetfort.com)

Je propose aujourd'hui des consultations en toute simplicité, permettant une prise de conscience de ces mécanismes pour mieux vivre notre expérience ... Un nombre restreint (3 à 5) d'entretiens d'une heure sont bien suffisant pour aller ouvrir la boîte de Pandore. La magie de la vie et votre volonté fera le reste !

Ce livre était au départ écrit à deux avec ma compagne Nathalie, chacun avec ses propres mots mais exprimant des sujets communs, finalement nous aurons publié chacun de notre côté nos expériences, les écrits de Nathalie Toulemonde sont tout autant intéressants, vous les retrouverez sur le site de l'éditeur Lulu.com.

Son site internet : [captavie.hautetfort.com](http://captavie.hautetfort.com)

Vous verrez que Nathalie y propose plusieurs thématiques autour de ces idées, journées, entretient ...

## Sommaire

Introduction .....	4
Ma vie .....	7
Mon cheminement intérieur .....	19
Expérience de vie commune.....	36
Le bocal et les cacahuètes .....	40
Les croyances ... ..	49
Féminin Masculin .....	53
Le couple et le bocal .....	59
L'attachement .... ..	63
La famille recomposée .....	66
Le plaisir .....	71
Le corps notre véhicule.....	75
Fatigue et petite mort .....	79
La relation avec les autres.....	84
Prédation .....	88
Celui qui dit qui est .....	92
L'effet miroir 300% .....	96
La liberté .....	99



Le puzzle de la vie .....	101
L'écran mental et la solitude .....	106
Le temps, l'instant présent.....	112
Les blessures du passé .....	116
Les rêves .....	124
La magie noire .....	129
La confiance en soi .....	133
Le développement personnel.....	138
L'océan et les vagues .....	142
Documentation .....	149

