

GUÉRIR
D'UN **BURNOUT**
PAR SOI-MÊME ?

C'EST POSSIBLE

GUÉRIR
D'UN **BURNOUT**
PAR SOI-MÊME ?
C'EST POSSIBLE

5 PILIERS, 11 ASTUCES

Pour s'en sortir durablement grâce à la méthode K.I.N.N.A.

CATHERINE KINNA

© Catherine Kinna, 2018
Site Internet : guerirdunburnout.com

Auteure : Catherine Kinna
Titre : Guérir d'un burnout par soi-même ? C'est possible.

Première édition.
ISBN 978-2-9602249-0-0
Dépôt légal : Octobre 2018

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Mise en page et couverture : BVG.Studio
Illustration de couverture : Jeanne Halleux

Impression : Snel – www.snel.be

TABLE DES MATIÈRES

10 AVANT-PROPOS

14 LA MÉTHODE K.I.N.N.A.

18 PREMIER PILIER : LA KINESTHESIE

19. Première astuce : le repos

- 19. Sommeils flash
- 20. Qualité du sommeil et de la literie
- 21. Pas de WIFI ni télévision
- 23. De la digestion...
- 23. ... et du repos en solitaire
- 24. Rêver c'est ce qu'il y a de plus beau
- 24. Le rituel du soir
- 26. Un peu de théorie

28. Deuxième astuce : la remise en mouvement

- 31. Un peu de théorie sur le Qi Gong

34 DEUXIÈME PILIER : L'INTUITION

35. Troisième astuce : la méditation

- 35. Ses bienfaits pour le cerveau et la santé

TABLE DES MATIÈRES

- 36. La reconnexion à soi, l'ancrage
- 40. Méditation silencieuse
- 42. N'êtes-vous pas mieux ici, dans l'instant présent ?
- 43. Méditation à l'aide des bols chantants en cristal
- 44. Vivre dans un état méditatif
- 45. Un temps pour soi
- 46. Seul ou en groupe ?
- 48. Un peu de théorie

50. Quatrième astuce : l'écriture

- 50. Une douche quotidienne
- 53. Écriture automatique
- 54. Mémoire collective

56. Cinquième astuce : la gestion des émotions

- 56. Les Fleurs de Bach
- 64. L'EFT – Emotional Freedom Techniques

68

TROISIÈME PILIER : LA NATUROPATHIE

69. Sixième astuce : la nature, l'air, l'eau pour nourrir son énergie de vie et son âme

- 70. Un peu de théorie

72. Septième astuce : l'alimentation

- 75. Un peu de théorie
- 79. Un mot sur la viande

TABLE DES MATIÈRES

- 80. L'équilibre acido-basique, qu'est-ce que c'est ?
- 80. Certaines combinaisons sont à proscrire

84 QUATRIÈME PILIER : LE NON JUGEMENT

85. Huitième astuce : l'écoute de soi

- 97. Comprendre mes besoins, les identifier
- 101. 1° J'observe sans interprétation
- 102. 2° Je reconnais mes besoins psychologiques
- 102. 3° J'identifie mes vrais besoins

105. Neuvième astuce : la reconnexion avec son corps

- 106. Un peu de théorie

108 CINQUIÈME PILIER : L'AMOUR

112. Dixième astuce : les soins énergétiques, en particulier le LaHoChi

- 114. Un peu de théorie

117. Onzième astuce : les sons

- 118. Un peu de théorie

120 ÉPILOGUE



AVANT- PROPOS

Une nuit, alors que j'étais en congé, je me suis relevée à 2 heures du matin pour répondre à un mail professionnel. Je n'ai jamais eu le temps d'y répondre car un flot de larmes m'a envahie et m'a complètement submergée jusqu'au matin. Une douleur atroce dans tout le corps. Je tremblais comme une feuille, m'étouffant dans mes suffocations.

Le burnout avait déboulé dans ma vie avec la terrible nouvelle qu'il fallait que j'arrête immédiatement de travailler... pour **ME REPOSER**.

Passé les moments de larmes et d'effroi, c'est l'étonnement et le refus d'accepter que, oui moi, je puisse avoir un burnout. Pourquoi moi d'ailleurs ? Moi qui aimais travailler, toujours à l'heure, toujours pointilleuse sur le travail fourni... Et voilà qu'on me demande d'arrêter toute activité.

Alors j'ai décidé d'écouter mon corps, parce qu'au fond c'est lui qui avait réellement quelque chose à me dire, c'est lui qui en avait assez d'être malmené, non écouté ou plutôt mal écouté.

Ce fut le grand déclic pour « enfin » prendre soin de moi.

Cet ouvrage je l'écris pour vous qui voulez en sortir par vous-mêmes, sans passer nécessairement par la case médicaments.

Vous qui, comme moi, avez été submergés d'apprendre que vous étiez « en burnout » et voulez y faire face en mettant en place des petits outils qui vous feront prendre conscience que jusque-là vous avez maltraité votre corps bien involontairement et n'avez pas été dans le respect et l'écoute de celui-ci.

C'est un ouvrage à compulsier là où votre intuition vous dira d'aller en premier lieu. Il n'y a pas de chemin à suivre si ce n'est celui de votre cœur et de vos sensations.

Je vous livre ici tous les outils, toutes les astuces qui m'ont permis de m'en sortir jour après jour. Il y a cinq piliers fondamentaux et onze astuces. Libre à vous d'utiliser un ou plusieurs outils par jour, au gré de votre énergie et de vos envies. Mais en tout cas au moins un au moment où vous vous sentirez bien pour le faire.

La mise au repos forcé vous laisse un temps inimaginable où l'on se retrouve seul face à soi-même, où on a le temps d'explorer plusieurs pistes. Bien qu'il soit difficile d'accepter le fait d'être mis en congé de maladie, optez pour cet espace de liberté qui vous permet de faire un break, de repenser votre vie progressivement et de faire des démarches pour éviter de retomber quelques années plus tard dans le même genre de pathologie. Restez positifs et profitez de cet espace-temps pour vous accueillir dans le respect de vous-même.

Je vous souhaite un beau chemin vers un bien-être retrouvé. Je dirais même plus vers un bien-être non encore exploité mais qui était là prêt à émerger ce jour où vous avez eu envie de vous faire du bien.

Belle route à vous,

Catherine

LA MÉTHODE K.I.N.N.A.

*Une méthode holistique
et innovante développée
autour de cinq piliers
et de onze astuces.*

Le premier pilier concerne la **kinesthésie**, le mouvement. Lorsqu'on tombe en burnout, le corps est excessivement fatigué, cassé en deux comme s'il était divisé au niveau de la poitrine. Tout au début du burnout, il vaut mieux se reposer le plus possible. Le **sommeil** et tous les éléments tournant autour du sommeil sont capitaux. Même si dormir ne semble pas être un « mouvement », la qualité du sommeil est fondamentale pour vous donner les bases nécessaires pour rebondir. Ensuite, petit à petit, vous pourrez vous remettre en mouvement lors de balades dans la nature ou en pratiquant des **techniques de remises en mouvement** comme le yoga ou le Qi Gong.

Le deuxième pilier est celui de l'**intuition**. Souvent peu utilisée et parfois rejetée, l'intuition est cependant la voix de l'âme qui agit comme une vibration en vous. Ce chapitre s'articulera autour des trois astuces que sont la **méditation**, l'**écriture** et la **gestion des émotions** par les Fleurs de Bach et l'EFT.

Le troisième pilier est celui de la **naturopathie**, cette voie naturelle que prend le corps pour s'auto-guérir et viser l'homéostasie, c'est-à-dire le retour à l'équilibre. Pour y parvenir, deux astuces seront développées. Celle qui englobe d'une part la **nature**, l'**air** et l'**eau**. D'autre part, l'**alimentation**, élément essentiel pour un retour au bien-être.

Le quatrième pilier est le **Non Jugement** dans un souci de respect de soi-même et de l'autre. C'est l'accueil, l'écoute de soi et l'empathie que vous aurez pour vos multiples aspects intérieurs par une reconnexion à votre corps mais aussi l'empathie que vous développerez à l'égard d'autrui en mettant en pratique les Accords Toltèques.

Finalement le cinquième pilier est l'**Amour**, avec un grand A, l'amour comme source de tout, comme ingrédient principal de votre vie. L'Amour de soi. L'Amour de l'Autre. Deux techniques vous permettront d'y accéder à une vitesse exceptionnelle : le LaHoChi, un soin énergétique fabuleux et les sons.

*Ce livre, je me l'offre
comme un cadeau pour
aller mieux, comme
la première étape
d'une prise de conscience
que je suis la seule
personne capable
d'améliorer ma vie.*

Mon nom :

.....

Date :

.....

– PREMIER PILIER

LA KINESTHESIE

PREMIÈRE ASTUCE : LE REPOS

Repos, repos, repos... Premier enseignement pour récupérer d'un burnout. De toute façon, cette fois votre corps vous empêchera d'en faire trop. Vous êtes tellement épuisé que vous n'aspirez qu'à une chose : dormir. La nuit, l'après-midi, dès que vous en sentez le besoin. Et c'est tant mieux car ce corps fatigué, qui a été maltraité, malmené, va enfin pouvoir retrouver son énergie dans le sommeil. Ne vous culpabilisez pas... Cette petite vaisselle qui traîne, la poussière qui s'amoncèle dans les coins... Pas grave. Il sera toujours temps de se remettre à ces petites tâches quotidiennes plus tard. Profitez de votre congé de maladie pour rester plus longtemps au lit, pour vous affaler dans votre canapé. De toute façon, personne ne vous demande quoi que ce soit, alors laissez-vous aller à la somnolence.

Plus tard, quand vous irez un peu mieux, au lieu de dormir toute l'après-midi, vous pourrez mettre en place des

Sommeils flash

Il s'agit de micro-siestes d'un quart d'heure.

Programmez une minuterie de 15 minutes. Installez-vous confortablement sur une chaise, le dos droit et contre le dossier de la

chaise. Mettez vos pieds sur le sol. Ne croisez pas vos jambes pour que l'énergie puisse circuler librement. Contractez une bonne fois tous vos muscles, puis laissez-vous gagner par le sommeil jusqu'à ce que votre minuterie vous réveille. Ce type de sieste vous permet de vivre un cycle de sommeil complet de l'équivalent d'une heure trente sans connaître les affres d'une sieste non réparatrice qui dure trop longtemps en milieu de journée.

Cet exercice peut aussi se faire en vous couchant sur votre lit mais dans ce cas, assurez-vous vraiment d'avoir un réveil à vos côtés pour ne pas dépasser le temps imparti.

Qualité du sommeil et de la literie

Un bon sommeil réparateur dépendra aussi de la qualité de votre habitat et de votre literie. Nous sommes en permanence exposés aux facteurs perturbateurs de la santé que sont les nuisances sonores et électromagnétiques, les matériaux de mauvaise qualité.

Si vous en avez l'occasion, faites appel à un géobiologue ou à une personne compétente en Feng Shui qui pourra vous aider à orienter convenablement votre lit pour avoir un sommeil réellement profond. A défaut de cela, il y a de multiples sites sur internet qui peuvent vous aider à décorer votre chambre pour qu'elle soit douillette et propice à une nuit dans les bras de Morphée. Vous y trouverez des conseils en Feng Shui, qui est « l'art chinois ancien consistant à améliorer chaque aspect de votre vie en agissant sur l'environnement selon l'harmonie et les flux énergétiques ».

En énergétique chinoise, la chambre à coucher est la pièce la plus importante de la maison. Elle nourrit l'énergie de ou des adultes qui à leur tour nourrissent l'énergie des enfants. C'est en

cela qu'il convient de particulièrement bien choisir son emplacement puisque son énergie se reflètera sur tous les membres de la famille.

Si possible, établissez votre chambre dans la pièce la plus éloignée de la porte d'entrée principale. Dans le cas contraire, et particulièrement si votre chambre à coucher se trouve au centre de votre maison, cela peut engendrer chaos et confusion, perturber votre sommeil et votre tranquillité d'esprit. Si ce n'est pas possible de choisir une autre pièce, il existe des techniques en Feng Shui comme celle du grand miroir placé à l'arrière de la maison qui va tirer symboliquement le lit à un endroit plus favorable énergétiquement.

Choisissez aussi une literie bio. Certes c'est un peu plus cher qu'un matelas traditionnel. Cependant une literie écologique en latex naturel et sans ressorts métalliques n'aura pas d'effet perturbateur sur votre santé.

Pas de WIFI ni télévision

Un conseil judicieux est celui de couper vos GSM, PC et autre WIFI **AU MOINS DEUX HEURES** avant d'aller vous coucher. Quand on connaît l'effet néfaste des ondes sur notre corps, on comprend qu'il faut mieux se déconnecter un certain temps avant d'aller dormir pour permettre au corps de rentrer progressivement dans une phase de sommeil.

Surtout n'attendez pas de vous endormir dans le canapé ! Au moindre signe de fatigue, de picotement dans les yeux, de bâillement, de fourmillement dans les jambes... hop direction votre lit... après le passage par la salle de bain.

Dans tous les cas, **BANNISSEZ** de votre chambre à coucher tout appareil wifi et télévision. La chambre est bien un endroit où se reposer ; elle ne devrait pas accueillir une télévision ou un gsm qui continueront à vous assaillir de leurs rayons même éteints...

Dans le même ordre d'idée, si votre smartphone vous sert de réveil, pensez à le mettre en mode avion avant de vous endormir pour limiter au maximum l'effet des ondes électromagnétiques.

Dans un monde où nous sommes continuellement bombardés d'ondes, notre cerveau sature complètement. En coupant votre smartphone, vous permettez à votre corps d'être un peu moins sous l'emprise des ondes durant quelques heures. L'idéal serait de couper votre « box » mais je peux imaginer le cri de vos enfants s'ils n'ont plus accès à leur PC. Quoique... c'est peut-être justement le moment de les éduquer à vivre sans WIFI, à apprendre à faire autre chose qu'à pianoter sur les réseaux sociaux et leur faire comprendre les méfaits des ondes sur leur santé.

Listez ci-dessous ce qui pourrait être changé ou retiré de votre chambre à coucher pour privilégier un sommeil de qualité :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De la digestion...

C'est aussi durant le sommeil que le corps digère. Un sommeil de 8 heures est une digestion de 8 heures C'est un mini jeûne de 8 heures durant lesquelles votre organisme va nettoyer ce qui doit l'être, va épurer et transformer la matière première que constituent les aliments en énergie assimilée par vos cellules. Il est donc indispensable d'avoir une longue période de digestion pour éviter d'être en digestion chronique et donner à votre corps une surcharge de travail d'élimination.

Lorsque le corps digère, il participe au processus d'auto-guérison. Les nutriments, oligo-éléments et autres minéraux sont assimilés par les cellules et les organes qui en ont besoin afin de vous faire vivre et d'éloigner de vous tout risque de maladie. D'où l'importance de bien s'alimenter, je reviendrai sur ce point dans un autre chapitre.

C'est durant le sommeil que ce grand travail de dégradation alimentaire s'opère. Tout ça pendant que vous dormez paisiblement, sans que vous ne vous rendiez réellement compte ! La nature est décidément bien faite. Sauf bien sûr si vous avez pris un repas gargantuesque avant d'aller dormir, car dans ce cas, le travail à fournir sera tellement important qu'il vous maintiendra en éveil ! A bannir lorsque vous êtes en burnout et que vous avez tellement besoin de sommeil.

... et du repos en solitaire

Que vous soyez en couple ou célibataire, essayez dans la mesure du possible de dormir seul... Oui oui je vais peut-être en choquer plus d'un en énonçant ceci mais il est évident qu'on l'on dort mieux en étant seul. Pas de ronflement ou de souffle sur votre visage, de personne qui se retourne subrepticement sur vous, vous touche du

piéd ou du bras, ou pire encore vous prend dans ses bras contraignant votre corps à n'être que dans une posture, bien peu libre de ses mouvements. Tentez de dormir seul une nuit. Vous constaterez rapidement que la qualité de votre sommeil s'en fait ressentir, que vous pouvez bouger librement. C'est ce que vous allez très vite faire après quelques nuits seulement de célibat.

Loin de moi l'idée de ne plus batifoler... Retrouvez-vous le temps de ces moments de complicité avec encore plus d'ardeur et glissez dans les bras de Morphée... seul...

Rêver c'est ce qu'il y a de plus beau

Durant le sommeil, vous aurez aussi l'occasion de rêver, c'est-à-dire de vous libérer de toutes les contraintes que vous aurez subies durant la journée. Ce sont les rêves qui permettent de remettre les pendules à l'heure, d'évacuer le trop plein de stress acquis, les frustrations et autres tracas que vous aurez connus. Il est évident que la plupart d'entre nous ne se rappelle pas de leurs rêves. Si vous en avez l'occasion, **TENEZ UN PETIT JOURNAL** à côté de votre lit et notez vos rêves dès votre réveil avant qu'ils ne s'évaporent complètement. Cet exercice est très intéressant car il permet de travailler sur les résistances et les sources de vos soucis. Les rêves ne sont jamais anodins. Ce sont des amplificateurs de situations réelles mis sous une forme irréelle et dans des situations improbables. C'est justement cela qui fait qu'il peut être intéressant de les noter pour ensuite en trouver la signification. A tester quand vous vous sentirez mieux.

Le rituel du soir

Optez pour un petit rituel au moment de vous glisser sous vos draps. Soyez dans la **GRATITUDE** des moments que vous avez pas-

sés durant la journée. Les remerciements agissent sur votre état d'esprit. Au plus vous serez dans la gratitude, au plus votre vie vous paraîtra belle et des événements heureux vous arriveront. Essayez ceci. Je l'ai fait, en étant aussi dubitative. Je n'ai pu que me rendre compte qu'effectivement « ça fonctionne ! » Être dans la gratitude imprime réellement une « positive attitude ».

Passez en revue chaque moment de votre journée. Souvenez-vous de chacun des petits éléments qui l'ont composée. Vous verrez très vite combien de petits moments heureux vous avez passés. Ne fut-ce que d'avoir eu de la nourriture, d'avoir pu manger ce que vous vouliez, d'avoir des vêtements, un toit, un lit, une table, des chaises... Tout ce qui compose votre habitat. Même si le matériel ne fait pas le bonheur, rendez-vous compte de la joie que nous avons de ne pas nous préoccuper de ces aspects-là. Même si vous êtes un peu juste financièrement... nous vivons quand même dans des pays de cocagne où il n'y a pas trop lieu de s'inquiéter des aspects nourriciers de notre vie. Soyez aussi dans la gratitude de pouvoir rencontrer des gens. Si vous êtes en congé de maladie et que vous ne sortez pas ou plus, soyez dans la gratitude de pouvoir bénéficier d'un congé de maladie qui vous permet justement de vous retaper !

Je vous invite, à la fin de la journée, à lister au moins dix événements pour lesquels vous avez de la gratitude.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bien sûr ne prenez pas mes écrits comme parole d'évangile. Ceci est vrai pour ce chapitre et tous les autres à venir. **EXPERIMENTEZ, TESTEZ** et faites votre propre jugement. Sachez que toute bonne habitude ne s'acquiert qu'après un cycle de 21 jours d'affilée, alors je n'ai qu'un conseil : tentez l'expérience !

Un peu de théorie

Le repos est indispensable pour tout organe ou toute fonction après avoir fait son activité qui lui est propre. L'alternance activité/repos est l'une des conditions d'une santé harmonieuse et optimale. La relaxation et le sommeil sont des phases indispensables de recharges énergétique et physiologique pour tout organe ou fonction.

Notre corps vise en permanence l'homéostasie. Ce terme médical désigne la capacité du corps à maintenir son équilibre malgré les circonstances changeantes.

Le Système Nerveux Autonome (SNA) régule l'ensemble des fonctions inconscientes et automatiques du corps. Nous n'avons aucune prise sur ce système. Ce sont la respiration, les battements du cœur, la digestion, l'avancement du bol alimentaire. Ce SNA est composé de deux sous-systèmes antagonistes, quand l'un est dominant, l'autre est inhibé (ça ne veut pas dire qu'il s'arrête mais qu'il est freiné) :

- › **Le système orthosympathique** qui se met en route chaque fois que nous devons fournir un travail, un effort. Il est en action lorsque nous sommes éveillés, actifs.
- › **Le système parasympathique** lorsque nous sommes en phase de repos, de régénération, de récupération. C'est un système involontaire.

Le sommeil est capital puisque c'est dans les phases parasympathiques que le corps se régénère, qu'il reconstitue toutes ses forces vitales, qu'il récupère. C'est aussi à ce moment que le processus d'auto-guérison s'installe. L'épuration du corps se passe principalement durant la première phase de sommeil au niveau du système digestif.

DEUXIÈME ASTUCE : LA REMISE EN MOUVEMENT

Viens le temps de reprendre une activité physique à son rythme sans brusquer son corps, sans le violenter par des exercices qui ne lui conviennent pas, en étant simplement à l'écoute de soi, dans l'acceptation de ses faiblesses physiques et des douleurs ressenties à l'intérieur de vous.

Reprendre une activité, c'est aussi faire la démarche d'aller vers l'extérieur, d'apprendre à communiquer à nouveau avec les autres si vous vous en sentez le courage. Si tel n'est pas – encore – le cas, ce n'est pas grave. **SE RESPECTER** est la première des maximes à suivre pour sortir d'un burnout. Vous pouvez sortir de chez vous pour faire une petite promenade dans la nature, à la campagne, en forêt, dans le parc près de chez vous. Le contact des plantes et des arbres vous donnera aussi un peu d'énergie.

—
*Le mouvement c'est celui
de vous à vous, c'est aussi
celui de vous à l'autre.*
—

Surtout ne faites pas d'exercices qui pourraient blesser votre corps physiquement. Vous avez subi un traumatisme avec le burnout, inutile d'alourdir la charge des dégâts... Allez-y progressivement, à votre rythme, quand vous vous sentez bien pour le faire. Danser chez soi, c'est déjà se remettre en mouvement.

Si vous rêvez de retrouver les abdos de vos vingt ans, pensez plutôt à la gymnastique hypo-pressive qu'à des abdominaux classiques qui, si vous êtes une femme, auront tôt fait de provoquer la descente de vos organes et de privilégier les fuites urinaires... A proscrire !

Faire des mouvements qui font circuler votre sang et votre lymphe est particulièrement bénéfique. C'est le cas du Qi Gong, du yoga, mais aussi d'autres techniques d'art martiaux, de gymnastique ou de danse douce, ou encore d'Aqua-bike puisque dans ce cas, grâce à l'eau, vous ne sentirez pas vos muscles ni pendant la séance, ni le lendemain.

Peu importe ce que vous aurez choisi, l'important est que vous puissiez reprendre le contact avec votre corps, et ressentir à nouveau le mouvement de ce flux qui vous parcourt constamment.

En général ces techniques se pratiquent dans un premier temps en groupe, ce qui permet aussi une reconnexion aux autres. Ce qui est particulièrement difficile quand on est en burnout.

Vous allez devoir sortir un petit peu de votre zone de confort.

C'est pourquoi il est important de choisir le groupe dans lequel vous vous sentirez bien. Nul besoin d'établir des relations. Si elles viennent tant mieux. Prenez juste le temps de rétablir ces liens avec une communauté dans laquelle vous vous sentirez en harmonie. Il sera aussi sans doute difficile de pouvoir y aller avec régularité car le burnout a aussi cette particularité de connaître des jours de profond repli sur soi, de besoin de vivre dans son cocon car il n'y a plus que là que l'on peut retrouver un semblant d'énergie et de bien-être. Choisissez d'autant mieux le groupe qui vous accompagnera dans vos exercices. N'optez pas pour un cours régulier et obligatoire

hebdomadairement. Trouvez vraiment l'endroit où vous irez avec joie et quand vous avez réellement envie de sortir de chez vous. L'important est de se remettre en mouvement. Si possible, privilégiez la marche à pied pour vous y rendre. Ce sera déjà une première mise en mouvement, une connexion à la terre. Ressentez vos pas, vos jambes qui avancent et l'énergie qui s'écoule lentement.

Essayez de ne pas vous brusquer, de vous aimer tel que vous êtes maintenant avec vos faiblesses et vos difficultés. Retrouvez un moteur dans votre vie.

—
*Oui mais moi je n'aime pas
du tout le sport...*
—

Comme déjà évoqué, une belle promenade dans la nature aura aussi cette faculté de vous reconnecter à vous-même. Y faire quelques étirements ajoutera une dimension supérieure, celle de faire circuler la lymphe correctement dans vos vaisseaux que sont vos méridiens, des trajets énergétiques.

Nul besoin de vous inscrire dans une salle de sport si vous en avez horreur et que vous savez au fond de vous que jamais vous n'y mettrez les pieds. Sortir de sa zone de confort, oui mais pas faire n'importe quoi !

Marcher – au lieu de prendre sa voiture – c'est déjà être en mouvement. Faire du jardinage si vous avez la chance d'avoir un jardin, c'est aussi être en mouvement.

Achetez-vous un vélo et allez-vous balader, ne fut-ce qu'une demi-heure...

Si vous n'êtes vraiment pas capables de sortir de chez vous, faites des étirements, dansez sur une musique que vous aimez.

Mais surtout faites-vous plaisir !

Quels sont les mouvements à mettre en place dès aujourd'hui :

.....

.....

.....

.....

.....

Dans quels mouvements je me sens réellement bien :

.....

.....

.....

.....

.....

Un peu de théorie sur le Qi Gong

Le Qi Gong existe depuis 5000 ans. Il consiste en une pratique quotidienne dans la culture chinoise. Vous aurez probablement

déjà vu des films montrant des chinois exercer des mouvements lents dans un parc, c'est cela le Qi Gong. C'est par ce canal médiatique des reportages en Asie que le Qi Gong est connu dans nos pays depuis les années 80.

Qi, que l'on prononce Tchi, signifie le souffle ou l'énergie.

Gong peut se traduire par travail, méthode ou pratique.

Le Qi Gong permet de capter l'énergie de l'univers et de la redistribuer aux méridiens par un ensemble de méthodes qui consistent en des mouvements spécifiques qui ont une suite logique entre eux. Dans le Qi Gong, la respiration entre également en jeu. Les exercices permettent de se concentrer sur sa respiration pour ne pas la gaspiller inutilement et la mettre à profit dans le but d'augmenter son capital énergétique et dès lors de prolonger la vie. Lentement et doucement on apprend à diriger le Qi, l'énergie, dans le corps.

On pourrait dire aussi que le Qi Gong est un type de méditation dans le sens où l'esprit est concentré grâce à une représentation mentale unique. Il n'y a pas dissipation des idées. Chaque mouvement permet une introspection et une concentration vers le but à atteindre par la pratique même de l'exercice proposé.

Il existe deux types de Qi Gong. Ceux qui sont assimilés à des arts martiaux, comme le Tai Qi Chuan et le Kung Fu. Et un Qi Gong plus « mou » qui s'utilise à titre préventif ou pour guérir certains types de pathologie. Il a un impact direct et évident sur la santé car il vient renforcer le système immunitaire, régule le système endocrinien et le système nerveux neurovégétatif. Selon votre morphologie ou votre envie d'être plus dynamique ou plus dans

l'introspection, vous pourrez choisir l'un ou l'autre type. Ou pourquoi pas les deux.

Pratiqué à l'extérieur, il peut également prendre la forme du Xi Xi Hu, composée de 5 marches ayant des rythmes différents. Ces 5 marches apaisent le mental et permettent d'harmoniser le schéma émotionnel.

Enfin, le Qi Gong s'inscrit dans la tradition taoïste dont voici une citation de Lao Tseu :

—
*On façonne l'argile pour en faire
des vases, mais c'est du vide interne
que dépend leur usage.*
—

Le Taoïsme est une philosophie, une vision cosmique qui étudie l'Univers et ses lois et cherche à définir la place de l'Homme dans cet Univers.

– DEUXIÈME PILIER :

L'INTUITION

TROISIÈME ASTUCE : LA MÉDITATION

Ses bienfaits pour le cerveau et la santé

Méditer... en voilà un mot tendance ! Aujourd'hui, on médite à toutes les sauces. Vous aurez certainement déjà vu des propositions de méditation sur les réseaux sociaux, via mail, dans les journaux...

Pourquoi la méditation devient-elle si importante dans notre société occidentale ? Il me semble que dans nos vies où l'allure est effrénée, où l'on passe d'une activité à une autre comme une poule sans tête, prendre un temps pour soi s'avère une nécessité, un moment particulièrement privilégié pour remettre les pendules à l'heure, et surtout pour revenir dans l'instant présent.

De nombreuses études démontrent les bienfaits d'une méditation régulière sur le cerveau. Elle est à l'origine de nombreuses nouvelles connexions, de l'exploitation de zones peu utilisées et d'un meilleur échange entre les deux hémisphères cérébraux. Elle a aussi un effet bénéfique sur la santé en général. Lorsque vous méditez, vous vous permettez une pause salutaire durant laquelle tous vos organes sont mis au repos et peuvent effectuer les fonctions pour lesquelles ils sont destinés. Votre respiration ralentit, votre circulation sanguine aussi et un sentiment

d'apaisement s'installe très vite. Elle a aussi un impact sur votre pression artérielle qui se réduit. Elle améliore l'arrivée d'air à vos poumons, relâche votre système nerveux central.

Outre l'aspect physique et les bienfaits sur le corps, la méditation agit aussi au niveau psychologique. Elle renforce la confiance en vous-même, augmente votre vitalité et le sentiment d'être jeune – même si vous ne l'êtes plus vraiment au regard de votre carte d'identité – réduit le vieillissement cérébral, développe votre intuition, améliore les capacités de mémoire et d'apprentissage, vous aide à résorber des peurs précises comme le trac ou la timidité et des peurs plus diffuses sans raison apparente, augmente votre intelligence émotionnelle, réduit vos addictions ou permet carrément de les arrêter par une prise de conscience de l'effet néfaste d'une prise trop régulière d'alcool ou de cigarettes, permet de récupérer physiquement par l'état de conscience modifiée dans lequel vous êtes en méditant.

Finalement la méditation apporte des bienfaits spirituels indéniables par le sentiment d'apaisement qui s'installe très rapidement et une sensation de joie.

La reconnexion à soi, l'ancrage

La méditation permet de se reconnecter à soi. Même si cela peut paraître étrange, de nombreuses personnes ne sont plus connectées à leur corps, à leur ressenti et à leurs émotions. C'est un peu comme si elles vivaient en n'étant pas réellement présentes à elles-mêmes. Leurs gestes quotidiens se font avec automatisme sans prendre conscience de leur impact éventuel. C'est le cas par exemple lorsqu'elles mangent. Elles se nourrissent de ce qui leur semble bon. Si cela peut l'être au niveau gustatif, ce n'est pas

pour autant que l'alimentation ingérée agira avec bienfait à l'intérieur de chacune des cellules. Être connecté à soi, c'est prendre conscience de l'impact de ses pensées, de ses gestes, de ses attitudes sur le comportement, la façon d'être et de penser.

Être connecté à soi, c'est se recentrer sur la chance immense que nous avons de vivre cette vie sur terre, que ce passage n'a qu'un temps très limité à l'échelle de l'humanité et que ce temps nous est donné pour trouver notre mission de vie, c'est-à-dire la raison profonde de notre vie.

Prendre conscience de sa mission de vie ne veut pas pour autant dire être sérieux et ne plus trouver de plaisir dans le quotidien. Au contraire ! Une fois que ce chemin est déterminé, que vous faites tout pour tendre vers cet idéal, la vie prend tout à coup une saveur toute particulière, faite d'enthousiasme, de joie de vivre et dirigée vers un but. C'est mettre des jalons qui peuvent évoluer en fonction des circonstances, des événements vécus mais avec l'envie ultime de se réaliser dans une cause au service des autres.

L'ancrage c'est avoir les pieds bien sur terre et la tête dans les étoiles. C'est continuer d'avoir des rêves et faire tout pour qu'ils prennent naissance, qu'ils se réalisent. Les rêves nous permettent de sortir du marasme d'une réalité parfois difficile à vivre. Nous créons notre réalité par l'énergie que nous y mettons. **EN VIVANT À DE BASSES FRÉQUENCES ÉNERGÉTIQUES, ON ATTIRE DE BASSES FRÉQUENCES...** Cette maxime peut sembler cruelle et non justifiée. Cependant, à y réfléchir de plus près, nous avons tous vécu des événements heureux pour lesquels nous avons tout mis en place pour qu'ils se passent de cette manière ! Pensez à une fête que vous avez organisée par exemple. La joie avec laquelle vous avez pensé à tous les détails et l'envie omniprésente que tout se passe bien ! C'est pareil dans la vie. **LORSQUE NOUS METTONS TOUT**

NOTRE CŒUR À LA RÉALISATION DE NOS PROJETS, NOUS NE POUVONS QUE TENDRE VERS LA RÉUSSITE.

Bien sûr parfois il faut réajuster certains points. Une reconnexion à nous le plus souvent possible nous permet justement de savoir si nous sommes toujours alignés, en phase avec nos désirs les plus profonds, ceux qui nous mèneront vers la réalisation de nos objectifs.

L'ancrage se fait de préférence pieds nus, debout, les yeux fermés ou pas. Vous ressentez en vous cette connexion très forte à la terre, la terre-mère, nourricière et en même temps une énergie subtile vous parcourt tout le long du corps, cette énergie de laquelle émergeront vos projets, vos idées, vos flashes de génie !

L'ancrage se fait aussi par la méditation, assis, le dos droit et les pieds au sol. Vous ressentez cette double sensation, celle d'être ici-bas et en même temps, les vibrations au niveau du cerveau. Ce sont des moments intenses d'émotion et de créativité. Au début, lorsque vous apprenez à méditer, cela peut vous paraître abscons, bizarre. Vous avez l'impression de faire des efforts pour arriver à cela, sans trop bien comprendre ce qu'on vous demande de faire. Vous le faites parce qu'on vous a dit que la méditation c'est bien et que cela n'apporte que des bénéfices. Et votre cerveau, qui a horreur des changements, qui ne veut pas croire à toutes ces sornettes, fera tout pour que vous décrochiez et abandonniez rapidement. Je vous invite vraiment à persévérer, à vous plonger dans la méditation comme dans un délicieux bain qui fait du bien à toutes les parties de votre corps. Après quelques séances, surtout si vous êtes guidés par un sophrologue qui vous fera prendre conscience du relâchement musculaire de tous vos membres, vous allez très vite ressentir cette connexion à vous, ressentir votre respiration au plus profond de vous. Vous pouvez aussi le faire seul en parcourant un à un tous vos muscles, en les décrispant depuis le visage, TOUS les mus-

cles du visage, ceux du front, des yeux, du nez, de la bouche, du menton... et en descendant le long de votre corps en oubliant aucune partie de votre corps. Faire cet exercice vous procurera déjà un réel soulagement, un réel sentiment de bien-être. Petit à petit vous arriverez très vite dans un état de conscience modifiée et vous pourrez encore aller plus loin dans votre méditation, dans votre ancrage à vous-même et cette reconnexion à qui vous êtes réellement.

La méditation à ce stade se pratique bien dans l'ici et maintenant. Quand vous faites attention à chacun de vos muscles, chacun de vos membres, vous ne pouvez pas être dans le passé ou dans le futur. C'est impossible. L'exercice même de concentration sur votre corps vous connecte automatiquement à l'instant présent, le seul qu'on vit...

Être ici et maintenant c'est oublier les tracas de la vie quotidienne, les souvenirs douloureux, ceux qui sont heureux aussi bien sûr, mais ceux-là en général ne posent pas de problème. C'est aussi rester ici et ne pas vivre par anticipation de ce qui pourrait se passer. Et si et si et si... C'est calmer le mental, apprécier le fait d'être là tout simplement, heureux de l'activité que vous êtes en train de réaliser, heureux d'être en vie, l'apprécier pleinement, ressentir le sang qui coule dans vos veines, votre respiration calme et profonde et oublier complètement les pensées obsédantes qui vous empoisonnent bien souvent.

La méditation peut se pratiquer en silence, à l'aide de musique comme les bols chantants ou bien encore en vivant dans un état méditatif.

Méditation silencieuse

La méditation silencieuse est, comme son nom l'indique, celle qui se fait dans le plus grand silence, libérant automatiquement toute forme de stress liée à la pollution acoustique. Le silence peut être source de trouble anxigène à une époque où le bruit est partout, enfin presque partout, car certains endroits heureusement ne sont pas encore envahis. Mais à bien y réfléchir, même à la campagne, vous pourrez encore entendre le bruit d'un moteur ou d'un avion...

Méditer en silence, c'est s'abstraire de ces bruits de fond qui nous perturbent et nous empêchent d'être profondément relaxés.

Certains personnes ont littéralement peur du silence. Elles ont besoin d'avoir un bruit de fond en permanence, celui de la radio ou de la télévision qu'on n'écoute même plus mais qui est là comme une présence, presque comme une personne vivant sous le même toit. Ce bruit continu permet au cerveau d'être toujours en connexion avec autre chose que notre propre corps. Il entend au loin une musique et l'esprit commence à penser, à rêver à ce que nous fait penser ce morceau qui passe, cet air sur lequel on a vécu tel événement ou fait telle rencontre.

Si vous en avez le courage, éteignez toute source de bruit ou de musique autour de vous. Votre méditation n'en sera que meilleure. Ce n'est pas pour autant qu'il faut vivre comme un ermite, reclus dans les fins fonds de son désert. Essayez de faire cet exercice au moins lorsque vous décidez de méditer.

Méditer permet de se reposer rapidement en envoyant un message fort à son cerveau pour lui dire qu'on déconnecte le mental quelques temps. En cas de burnout où l'on est particulièrement

fatigué, c'est un outil vraiment très intéressant pour prendre un peu de temps pour soi.

La méditation est une pratique qui permet de cultiver et de développer certaines de nos qualités humaines fondamentales. Nous ne sommes pas toujours conscients de posséder ces qualités. La méditation pratiquée de manière régulière va nous aider à retrouver nos qualités et nous amener progressivement à une meilleure confiance en soi. Elle permet à la fois de se concentrer, d'augmenter ses capacités de concentration et en même temps à pratiquer le lâcher-prise. Comme la méditation a un temps limité, elle a ce pouvoir de prise de conscience puissante de l'instant présent. A chaque fois que votre esprit s'égare, que vos idées voyagent, vous avez la possibilité de vous reconnecter au moment présent grâce à cet exercice.

La méditation n'est pas l'absence de pensées. Il est impossible de s'arrêter de penser. C'est l'acceptation et le lâcher-prise de ce qui n'est plus et de ce qui n'est pas encore. C'est vivre ici et maintenant puisque de toute façon nous n'avons plus aucun pouvoir sur ce qui s'est passé et qu'il n'en reste que des souvenirs, au mieux édulcorés, au pire carrément affreux, mais des souvenirs quand même. Et le futur n'est que projections sur lesquelles nous n'avons pas de prise non plus. Bien souvent vous réaliserez que les choses ne se passeront justement pas comme vous les avez pensées. Alors pourquoi essayer d'avoir une prise sur ces événements ?

N'êtes-vous pas mieux ici, dans l'instant présent ?

Personnellement, je médite régulièrement en me faisant des auto-traitements de LaHoChi ¹. Je vous expliquerai le LaHoChi dans le chapitre consacré aux soins énergétiques.

Vous trouverez sur Internet différents sites proposant des méditations accompagnées.

Je médite aussi sans aucun support, simplement en rentrant dans l'intention d'être pleinement dans cet instant de méditation et en me connectant au moment présent.

Pratiquer la méditation demande un peu de discipline au début car le petit vélo va se mettre à pédaler dans votre tête. C'est inévitable... Vous penserez à la liste de vos courses, aux personnes que vous devez appeler, à une discussion qui ne s'est pas très bien passée... Autant d'éléments perturbateurs qui vont essayer de vous empêcher d'être totalement présent à votre méditation. Pour ce faire, il vaut mieux **SE CONCENTRER SUR SA RESPIRATION**. Au début, ça paraîtra un peu « forcé » mais très vite vous arriverez dans un état de conscience modifié où vous ne ferez plus qu'un avec l'espace qui vous entoure, où vous prendrez conscience que vous ne faites qu'un avec l'univers et le cosmos, que vous êtes aussi bien interconnectés avec les autres humains qu'avec la nature. Cette prise de conscience de l'unicité se fait progressivement et puis un jour elle devient une réelle évidence... C'est ce que certains appellent l'Eveil.

¹ LaHoChi: technique de rééquilibrage énergétique

Méditation à l'aide des bols chantants en cristal

Un autre type de méditation est celui qui utilise la musique en tant que guide. J'ai l'occasion d'assister régulièrement à des méditations qui ont lieu à la Pleine Lune et durant laquelle je suis bercée aux doux sons des bols chantants en cristal. Ici le bol chantant sera l'outil qui vous permettra de rester concentré sur ce qui est. Une petite astuce pour y arriver si votre mental ne peut décrocher est de répéter mentalement :

*– Je suis ici maintenant
dans ce qui y est –*

Le cristal a cette propriété d'activer des fréquences très particulières, qui agissent directement sur notre cerveau. Les harmoniques naturelles des notes sont données par les fréquences multiples, exprimées en Hertz, de la note fondamentale. Ces fréquences seront détaillées dans la rubrique consacrée au son.

Ainsi à chaque bol correspond une note. Activer un bol, le faire chanter, permet de libérer les blocages d'énergie. Cependant, ce n'est pas parce que vous jouez la note « mi » qui est en relation avec le système digestif, que pour autant vous soignerez ce système. Les bols chantants font partie des moyens naturels et holistiques de soigner le corps. Comme le cristal est fait à base de silice, il entre directement en symbiose avec notre corps qui en est largement constitué. Les ondes acoustiques se propagent des bols aux multiples cellules de notre corps et rentrent en vibration avec elles apportant une paix instantanée et un relâchement profond. Les ondes agissent exactement là où elles doivent aller, que ce soit dans le but de soigner une douleur physique mais aussi à un niveau plus subtil voire spirituel.

Le son du bol chantant en cristal agit comme une véritable douche énergétique qui se propage le long de nos méridiens et vise à ré-harmoniser nos chakras qui sont en lien avec le système endocrinien. A chaque chakra correspond un organe. En harmonisant vos chakras, vous soignez directement l'organe en lien.

Actuellement, il n'est plus à démontrer que l'origine des maladies remonte à des blocages énergétiques ou émotionnels. Si votre système énergétique est défaillant, l'énergie ne pourra plus s'écouler librement et vous ressentirez très vite une fatigue ou un manque d'énergie.

Vivre dans un état méditatif

Après un certain temps d'expérimentation de la méditation, vous arriverez facilement à la conclusion que l'on peut être – quasi – tout le temps dans un état méditatif.

Une fois que vous aurez dit « zut » aux petites pensées qui vous assaillent alors que justement vous n'avez pas envie de les entendre, vous vivrez chaque instant intensément. Pour y parvenir, n'hésitez pas à coller quelques post-it chez vous sur lequel vous écrirez « **ALLUMÉ TA CAMÉRA** ». Cette petite phrase vous rappellera d'être connecté à ce qui se passe et non de fuir dans vos pensées. Elle vous ramène à vous. L'idée est de se voir agir comme si une caméra vous filmait. Vous pouvez les mettre dans votre salle de bain pour les moments où vous prenez votre douche, mais aussi dans votre cuisine lorsque vous préparez le repas, ou encore dans votre petit coin privilégié ou sur votre lieu de travail... Après un certain temps, la seule vision du post-it vous ramènera dans l'ici et maintenant ! C'est une expérience que j'ai faite et qui a été très inspirante.

Si vous en avez l'occasion, tâchez aussi de manger en conscience. Je m'attarderai plus longuement sur cet aspect dans le chapitre consacré à l'alimentation.

Donc si au départ la méditation peut s'avérer être une action non naturelle, vous vous rendrez très rapidement compte à quel point il est vraiment bon d'être dans un état méditatif et de gratitude à chaque instant. D'ailleurs je suis sûre que vous connaissez cet état de grâce lorsque vous regardez un coucher de soleil...

Un temps pour soi

La méditation c'est définitivement un temps pour soi, pour **VOUS** uniquement. Le moment que vous aurez choisi pour vivre avec vous-même et faire fi de ce qui se passe tout autour de vous. Si vous en faites un rituel, ce seront **VOS** 15 ou 20 minutes quotidiennes rien que pour vous. Dans nos vies super chargées, ne vous est-il jamais arrivé de vous demander en fin de journée à quoi vous avez passé votre temps ? Cela est dû au fait que bien souvent nous faisons les choses à l'instinct, sans une réelle planification... Vous ne devez évidemment pas tout **PROGRAMMER** mais apprenez à déterminer des plages horaires ; une pour votre travail, une autre pour votre famille et vos amis, une troisième pour vous, une quatrième pour vos courses/médecins... Apprenez à mettre des blocs dans un agenda. Vous serez surpris de voir que vos journées prennent un sens tout différent.

Prendre du temps pour soi, c'est apprendre à se respecter et à mieux se connaître. Si vous vous sentez bien, votre entourage le ressentira et cela se reflétera sur eux comme autant d'ondes positives.

Lorsque vous êtes fatigués ou avez simplement un coup de pompe, prenez ne fut-ce que cinq minutes pour vous. Isolez-vous dans une pièce. Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil ou sur un zafu si vous en avez un, ce petit coussin destiné à la méditation et sur lequel vous avez directement la bonne posture. Faites une ou deux respirations lentes et profondes. Fermez les yeux et rentrez en connexion avec votre ressenti. Essayez de ressentir vos émotions. Identifiez-les et accueillez-les avec bienveillance. Les émotions sont le moteur de votre âme. Vivez en paix avec elles car elles ne demandent qu'à être écoutées pour se sentir dans un état de sérénité.

Ce type de méditation très rapide, de 5 à 10 minutes, vous permettra de recharger vos batteries et de repartir énergiquement pour le reste de la journée. De plus, comme vous aurez écouté vos émotions, le trop plein sera parti. Si jamais vous aviez des sentiments très désagréables et négatifs envers quelqu'un ou envers une situation, ces quelques minutes vous auront permis de lâcher-prise et de relativiser l'événement. Que du positif !

Seul ou en groupe ?

La sensation est très différente, l'objectif n'est pas le même non plus.

Méditer seul vous permet de vous reconnecter dans l'instant à votre Moi, à votre essence même, à décharger des émotions un peu trop envahissantes.

Le faire en groupe vous offre le partage des énergies des participants. Toutes ces personnes qui, comme vous, ont fait la démarche de venir à cet endroit pour recevoir et offrir leur énergie.

C'est un démultiplicateur vitesse grand V. L'énergie d'un groupe est hyper puissante.

Un autre avantage à méditer en groupe lorsqu'on est en burnout, c'est le fait d'être obligé de sortir de chez soi, de faire cette démarche, de se mettre en route, en mouvement et d'aller vers l'autre. C'est justement là que se trouve toute la difficulté surtout en début de burnout. Bien sûr, personne ne vous demande de rentrer en réel contact avec les participants. Vous pouvez juste être présent à la méditation et partager un bon moment. Petit à petit cependant, vous pourriez être amenés à faire de nouvelles rencontres et qui sait, celles-ci se révéleront peut-être intéressantes et le début de nouvelles amitiés.

Profitez de l'été pour faire un stage en pleine nature, de quelques heures à plusieurs jours. C'est aussi l'occasion de sortir de chez vous, de renouer avec la nature et les autres. De vous faire du bien tout simplement.

Enfin, il existe de nombreux livres sur le sujet. En général, vous y trouverez des affirmations positives que vous pourrez utiliser comme des mantras en les notant et les épinglant chez vous de façon à les voir plusieurs fois par jour et vous les rappeler comme des petites litanies. Ça marche magnifiquement, croyez-moi !

Et vous, quelles sont vos citations préférées ? Pouvez-vous en trouver cinq ?

1

2

3

4

5

Un peu de théorie

Avec une pratique régulière, la méditation agit sur les phénomènes de dépression à long terme. Elle apaise le mental, régule les émotions, clarifie les décisions à prendre, permet de prendre du recul et surtout de se retrouver soi-même en tant qu'être unique.

Méditer permet aussi d'**ACCEPTER LA DOULEUR PHYSIQUE** en faisant corps avec elle, en transmutant cette douleur et en plongeant en elle. Ainsi la douleur s'en va bien plus rapidement car il n'y a plus aucun blocage pour la retenir.

La méditation développe la **CRÉATIVITÉ** en créant de nouvelles connexions cérébrales. Elle augmente aussi les capacités de concentration. Si au départ, ce sont les pensées qui émergent, elles laissent très vite la place aux émotions qui permettront d'arriver à un état de pleine conscience.

Avec une augmentation des perceptions et un renforcement des processus cognitifs et attentionnels, il a été démontré que

l'état méditatif se caractérisait par une augmentation de la puissance des ondes cérébrales de type thêta, notamment au niveau du lobe frontal. Cette augmentation de l'activité thêta signifie une augmentation de l'activité au niveau de la cognition et de la conscience.

Méditer permet au corps de passer dans des ondes Alpha (voir plus loin explication sur les sons) qui favorisent la concentration mais aussi l'endormissement. Lorsqu'on a des ondes Alpha en suffisance, on a aussi moins d'anxiété. L'activité alpha se situe au niveau de la partie postérieure du cerveau et est liée à un état d'attention interne.

—
*Le but ultime de la méditation est
de se transformer soi-même pour
transformer le monde.*
—

En travaillant sur soi, on agit sur notre entourage, sur notre famille, nos amis mais aussi à plus large échelle selon la théorie de l'effet papillon. Méditer s'inscrit dans une démarche altruiste, de réflexion sur sa vie tout en souhaitant le bonheur des autres, une harmonie entre soi et l'Univers, un idéal d'harmonie entre chacun.

QUATRIÈME ASTUCE : L'ÉCRITURE

Une douche quotidienne

Écrire comme une douche quotidienne qui vous débarrasserait de tous vos soucis et vous libérerait du stress caché au fond de vous !

Pour ceux qui n'en ont pas l'habitude, écrire peut sembler difficile. Cependant, c'est un exercice très intéressant à réaliser car en écrivant «à votre journal», vous allez pouvoir vous vider de toutes les émotions envahissantes et néfastes. Inutile d'écrire comme un écrivain réputé, personne ne doit a priori vous relire. Laissez libre cours à votre imagination, allez-y avec enthousiasme.

Ce travail vous le faites pour vous-mêmes uniquement. L'idée est d'écrire quelques pages pendant un temps imparti, **DE MINIMUM DIX MINUTES**, au moment qui vous convient le mieux. Soit en début de journée, en notant toutes les choses pour lesquelles vous êtes dans la gratitude, toutes celles qui vous embêtent, les paroles que vous souhaiteriez dire à telle personne durant la journée, vos peurs, vos craintes, vos désirs ou souhaits... Soit le soir pour remercier pour toutes les belles choses que vous avez vécues. Ce type d'écriture n'a pas besoin de relecture. Il vaut mieux dans ce cas ne pas se relire car aussi horrible que cela puisse paraître, quand vous êtes malade et remettez, vous n'allez pas manger à nouveau ce qui vient de sortir de vous ! Alors ne le faites pas avec l'écriture, laissez évacuer toute votre rancœur et votre amertume... mais n'oubliez jamais d'être aussi dans la **GRATITUDE** ! C'est important car lorsqu'on est dans la joie et dans une attitude positive, la vie paraît plus belle et il y a encore plus d'événements positifs qui s'offrent à vous !

Les carnets dans lesquels vous aurez exprimé votre mal-être ne sont pas à conserver, ni à relire. Jetez-les, débarrassez-vous en.

Par contre, ceux où vous indiquez vos objectifs, vos désirs et vos plans d'action sont bien sûr à conserver et à consulter régulièrement pour faire le point de la situation et réaliser à quel point vous avez déjà avancé.

L'écriture est par définition un moment pour soi. Il s'agit, par exemple, d'un quart d'heure de rencontre avec vous-même où vous puisez au plus profond de vous pour sortir tout ce qui doit l'être et mettre les choses à plat. C'est une reconnexion totale avec qui vous êtes, avec vos faiblesses et aussi avec vos qualités. Notez aussi ce qui s'est bien passé, les moments heureux que vous avez vécus, partagés, les rencontres, les phrases qui vous ont fait du bien, les compliments que vous avez reçus, tout cela va renforcer votre image de vous, image bien souvent détériorée dans un burnout. N'ayez surtout pas peur de faire des fautes d'orthographe ou d'avoir une vilaine syntaxe. On s'en fiche ! Personne ne participera à cette douche quotidienne, c'est pour vous !

Pour éviter à votre cerveau de venir interférer dans ce geste, privilégiez un endroit que vous aurez dédié à cet effet. Il peut s'agir de la table de la salle à manger, peu importe mais revenez toujours au même endroit et de préférence aux mêmes heures aussi car petit à petit cela deviendra une routine. Et qui dit routine, dit cerveau heureux.

L'écriture permet aussi de concrétiser des **PLANS D'ACTION**, de structurer sa pensée. Particulièrement lorsque vous êtes en burnout, vous aurez besoin de mettre petit à petit des choses en

place pour vous en sortir. L'écriture peut être le premier moyen d'y arriver. Notez simplement tout ce que vous avez envie de réaliser, vos objectifs privés et personnels, vos rêves et vos aspirations, peu importe comment ils vous viennent. Notez-les comme une liste de choses à réaliser. Ensuite prenez le temps nécessaire pour les structurer, c'est-à-dire ajoutez une date de réalisation et les moyens pour y parvenir. Ne soyez pas trop durs avec vous-mêmes. Inutile de mettre des deadlines que vous ne pourrez pas respecter. Visez large ! Ce type de liste vous permettra d'avoir une trace, une mémoire et dans ce cas-ci il est évident qu'il faudra la conserver, y revenir, y ajouter des annotations, l'endroit où vous en êtes dans votre développement, ce qu'il faut améliorer, revoir, amender...

C'est une astuce **TRÈS TRÈS UTILE** pour avancer et vous évaluer !

Le fait de passer du cerveau à la main permet de concrétiser les choses, de les ancrer dans la matière, de les rendre réelles. C'est d'ailleurs un bon moyen pour étudier aussi si vous décidez de suivre l'une ou l'autre formation. Et d'écrire vraiment, pas avec le clavier de votre ordinateur, mais avec votre main. **C'EST CE GESTE DE LA MAIN QUI IMPRIME LA PENSÉE**. Cela va stimuler plus de zones cérébrales qu'à l'ordinateur et augmenter l'épaisseur de la gaine de myéline. Même s'il est vrai qu'on écrit plus de mots à la minute en tapant sur son clavier que lorsqu'on écrit à la main, des études ont démontré qu'il y a plus de liens, qu'on fait les choses de façon plus conceptuelle. De plus, écrire a aussi un côté sensoriel, d'autant plus si vous écrivez avec un stylo à encre, vous passez dans le côté sensuel de la plume qui gratte le papier, de l'encre qui s'imprime sur votre page. Vous verrez, vous y prendrez vite goût.

Écriture automatique

Testez l'écriture automatique si vous le pouvez. C'est un exercice qui peut sembler difficile dans un premier temps car il défie toutes les règles de logique et de pragmatisme.

L'idée est de poser une question à votre Moi Supérieur, c'est-à-dire en quelque sorte à votre âme et d'écouter la réponse qui provient de l'intuition, de sphères très peu utilisées de votre cerveau.

En pratique, vous posez une question très précise que vous écrivez. « Dis-moi, mon Moi Supérieur (vous pouvez même lui donner un nom, si vous osez), que penses-tu de telle situation ? » Et puis vous laissez votre main écrire pendant au moins dix minutes sans lever la plume de votre page. Si jamais vous n'avez plus rien à écrire, c'est que le mental s'est emballé. **CONTINUEZ** à écrire, même des phrases comme « je n'ai plus rien à écrire » « je ne sais plus quoi faire maintenant » jusqu'à ce que de nouvelles idées surgissent. Continuez sans cesse pendant dix minutes et plus si vous en avez l'envie ou le courage. Persévérez. Au bout de ce temps, fermez votre cahier. Oubliez ce qui vient d'être écrit. Revenez-y quelques heures ou jours plus tard et lisez la réponse à la question que vous avez posée. Vous allez être surpris de la réponse ! C'est souvent une réponse que vous pressentiez mais parfois il arrive qu'elle diffère complètement et vous avez devant vous LA solution au problème évoqué. C'est d'une grande puissance.

Si vous avez l'âme d'un écrivain finalement, l'écriture est une trace indéniable de votre passage sur terre, de vos ressentis, de vos opinions, de **VOUS** ! Écrire permet de transmettre aux générations futures, à vos enfants, à ceux qui auront la joie de vous découvrir via ce canal. C'est un magnifique cadeau que vous vous faites et que vous leur faites. Vous serez surpris de voir à quel

point vous êtes doués pour cela, qu'il vous arrive d'avoir de jolies idées mises en mots et en phrases. Au plus vous écrirez, au plus vous serez dans la confiance de vos possibilités, de l'étendue de vos capacités.

Écrivez votre histoire comme trace de ce que vous avez vécu. Combien de personnes âgées disent avoir envie d'écrire leurs mémoires pour transmettre leur vie à leur descendance... Et finalement elles ne le font pas, par manque de temps, d'énergie ou simplement parce qu'il y a de très gros trous dans le souvenir de leur vie. Apprenez à écrire régulièrement pour éviter cela. Tout d'abord cela vous permettra de vous décharger d'émotions trop fortes comme expliqué avec la méthode de la douche quotidienne, mais cela vous permettra aussi d'éventuellement rédiger vos mémoires lorsque le moment sera venu.

Mémoire collective

Ecrire fait partie de la mémoire collective. L'écriture s'inscrit dans un processus plus large de l'humanité. Les livres sont le reflet des opinions d'une époque, des croyances, des limitations et des espoirs. Écrire c'est envoyer un message hyper puissant à l'Univers, c'est vous relier à tous ceux qui, comme vous, passent du cerveau à la plume pour former un égrégore de pensées.

Dans ce siècle malmené, sur cette planète où les pires choses coexistent en ce moment, il est bon d'avoir un rassemblement de pensées positives, d'avoir un groupe de plus en plus important qui prend conscience de ce qui se passe et part un peu au flambeau. En écrivant, vous participez clairement à cette mouvance. Vous vous inscrivez dans la lignée de ceux qui lancent d'abord une petite pierre dans la marre et écrivent ce que d'autres pensent tout

bas. Petit à petit cette pierre va grandir et venir rejoindre d'autres pierres. C'est le début de l'effet boule de neige. Vous vous sentirez soutenus dans vos dires et sentirez réellement cette énergie collective qui est en train de grandir pour que les choses bougent.

Dès aujourd'hui, je m'achète trois jolis cahiers. L'un qui me servira de douche quotidienne pour y déverser tous mes soucis, mes colères.

Dans le deuxième, j'y note tous mes objectifs, mes aspirations, mes moments de gratitude.

Le troisième est un petit cahier que je mets à côté de mon lit pour y écrire mes rêves dès que je me réveille.

CINQUIÈME ASTUCE : LA GESTION DES ÉMOTIONS

Les Fleurs de Bach

Le docteur Edward Bach, médecin anglais, est à l'origine du système qui porte son nom. Inspiré par les travaux du Docteur Hahnemann, père de l'homéopathie, le docteur Bach s'est fortement interrogé sur la gestion des émotions. L'homéopathie tout comme les fleurs de Bach agissent au niveau subtil de l'être humain. Il ne s'agit pas de médicaments mais de méthodes énergétiques directement en lien avec ce que nous sommes, c'est-à-dire des êtres d'énergie et de vibrations.

Selon lui, toute émotion mal vécue et non exprimée, c'est-à-dire enfouie en soi, peut être à l'origine de troubles du comportement et déboucher sur la maladie. D'où l'importance de la prise de conscience de l'émotion, de la capacité à l'exprimer, à pouvoir en parler et de l'accompagner jusqu'à ce qu'elle s'apaise avant de finalement disparaître. Une émotion mal résorbée va vous titiller, persister en vous, créant de fortes perturbations. Lorsqu'il n'y en a qu'une, c'est encore possible de ne pas s'en préoccuper mais sachant que nous sommes tous empreints d'émotions en permanence, imaginez le brouhaha interne de ces multiples émotions mal canalisées...

Le docteur Bach avait une approche très «naturopathique» de la vie, c'est-à-dire qu'il l'envisageait de manière holistique en privilégiant un mode de vie simple, se nourrissant de nourriture non transformée, saine et en quantité restreinte, faisant de l'exercice mais pas à outrance, appréciant une belle balade dans la nature, à l'abri des grandes foules et du bruit. Outre le corps, il nourrissait aussi son âme et ses pensées par la méditation et la prise de conscience de

ses actes et pensées sur son corps mais aussi à plus large échelle sur le monde entier par la magie d'une pensée positive.

Il appliquait également le principe de se guérir soi-même en étant à l'écoute de ses besoins profonds, de ses émotions bien sûr et de ses sensations. Il pratiquait l'auto-guérison et plus fondamentalement était convaincu du principe de l'homéostasie, c'est-à-dire du retour à l'équilibre du corps qui a été perturbé ou malade, simplement en lui permettant de se rééquilibrer par le jeûne ou la monodiète et l'absorption de ses fameux remèdes.

Sa méthode est l'œuvre de sa vie car il est décédé après l'avoir définie, à seulement cinquante ans. Ses travaux ont été perpétués par ses fidèles collaborateurs et aujourd'hui, cent ans plus tard, ses petits flacons aux étiquettes jaunes sont en vente dans toutes les pharmacies et de nombreux autres commerces.

Je vous livre ici un extrait de son livre « La guérison par les fleurs »

« Quant à nous, nous devons nous entraîner à la paix, à l'harmonie, à l'individualité et à la fermeté de nos résolutions, nous pénétrer de plus en plus de l'idée que nous sommes en essence d'origine Divine, enfants du Créateur, et que nous avons donc en nous, pour peu que nous nous donnions la peine de le développer et comme en définitive il faudra bien que nous y arrivions, le pouvoir d'attendre à la perfection. Cette réalité doit s'imposer à nous jusqu'à devenir le trait le plus marquant de notre existence. Nous devons constamment réaliser la paix en nous, en imaginant notre esprit comme un lac à maintenir toujours calme, sans vagues, sans la moindre ride qui vienne troubler sa tranquillité, et développer graduellement cet état de paix jusqu'à ce qu'aucun événement de la vie, aucune circonstance, aucune autre personnalité ne puisse agiter la surface de ce lac ou faire naître en nous

un sentiment d'irritation, de découragement ou de doute. Il nous sera d'un grand secours de nous isoler chaque jour quelques instants pour méditer sur la beauté de la paix de l'âme et nous représenter les avantages que nous apporte le calme, de nous convaincre que ce n'est ni en nous tracassant ni en nous agitant que nous accomplissons le plus, mais que c'est dans le calme, en réfléchissant et en agissant posément que nous devenons plus efficaces dans tout ce que nous entreprenons. C'est en vérité une grande chose que d'harmoniser notre conduite en cette vie avec les désirs de notre Âme et de nous maintenir dans un état de paix tel que les épreuves et agitations du monde ne puissent nous ébranler. Nous y gagnons une sérénité qui dépasse l'entendement, et bien que cela puisse de prime abord nous paraître un rêve inaccessible, c'est en réalité avec de la patience et de la persévérance, à la portée de chacun de nous. »

En pratique, le docteur Bach a défini 38 fleurs qu'il a répertoriées dans sept grandes familles d'émotions qui sont la peur, l'incertitude, l'insuffisance d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences et aux idées, l'abattement et le désespoir et finalement le souci excessif du bien-être d'autrui. Au sein de chaque famille se trouvent quelques fleurs avec une thématique plus approfondie sur le sujet. C'est ainsi, par exemple, qu'autour de la peur, vous trouverez une fleur pour une peur précise, une autre pour une peur concrète, encore une autre pour une peur qui vous tétanise, ou encore une peur vague, diffuse, indéfinie, ou une peur exagérée pour autrui, ou une peur de perdre le contrôle de soi.

Chaque fleur a une polarité positive et une polarité négative lorsqu'elle est en déséquilibre. Nous avons en nous les 38 émotions décrites par le docteur Bach. A certains moments de notre vie, l'une d'entre elles va resurgir de façon plus forte et créer un désé-

quilibre difficile à vivre et source de mal-être. C'est à ce moment que la prise de la fleur qui correspond à cette émotion va vous aider à retrouver l'équilibre et à ne plus être envahi par une émotion très désagréable et difficile à vivre.

En pratique, on prend la fleur sous forme de gouttes qui auront été diluées avec de l'eau minérale dans un flacon. Un minimum de 4 gouttes 4 fois par jour est une dose normale et ce pendant 21 jours. Vous serez surpris de la rapidité avec laquelle les émotions seront très vite résorbées, vous oublierez avec la même vitesse que cette émotion était présente. N'oubliez pas de bien **NOTER LES ÉMOTIONS** qui sont les vôtres et la raison pour laquelle vous prenez tel type de fleurs car très vite, vous obtiendrez un résultat et peut-être oublierez aussi rapidement la raison qui vous a poussé à la prendre.

Tout le monde peut prendre les fleurs de Bach, il n'y a aucune contre-indication. Vous pouvez même en donner à vos animaux de compagnie !

Cette méthode est réellement simple, efficace et universelle puisqu'elle s'adresse à tout le monde. Elle vise avant tout l'autonomie. C'est un outil très puissant pour se reconnecter à soi-même et pour entamer le processus d'auto-guérison, essentiel au bien-être et à la paix intérieure.

Le docteur Bach a voulu que sa méthode puisse être appliquée par tout un chacun, que les flacons soient à la disposition de tout le monde pour pouvoir pratiquer l'auto-guérison. Cependant, si vous désirez vous faire accompagner par un conseiller agréé, celui-ci aura tous les outils nécessaires pour vous amener à prendre conscience de vos émotions perturbatrices et le processus pourrait être un peu plus rapide.

Vous avez la possibilité de mettre jusqu'à sept fleurs différentes dans un flacon.

Il existe aussi un remède de secours, le fameux Rescue, qui se compose de cinq fleurs. C'est littéralement la solution pour traiter le pré- ou le post-effet émotionnel en cas de choc, de grande peur, de terreur panique, de stress intense et de tension mentale, de désespoir ou de stupeur.

Le Rescue est composé de Cherry Plum (perte de contrôle de soi), de Clematis (sentiment d'être déconnecté ou de s'évanouir), de Rock Rose (terreur), d'Impatiens (agitation) et de Star of Bethlehem (choc).

À avoir avec soi au cas où !

PETIT RÉCAPITULATIF DES FLEURS

POUR LES PEURS :

Mimulus :

j'ai une peur précise, concrète

Red Chestnut :

j'ai peur pour autrui

Aspen :

j'ai une peur indéfinie, vague

Cherry Plum :

j'ai peur de perdre le contrôle
de moi-même

Rock Rose :

j'ai une peur panique,
de la terreur

POUR L'INCERTITUDE :

Scleranthus :

j'hésite entre deux possibilités

Gentian :

je baisse les bras

Wild Oat :

je m'éparpille, je vais dans tous
les sens

Cerato :

je manque de confiance en mes
décisions, je demande toujours
l'avis d'autrui

Hornbeam :

j'ai la flemme, je procrastine

Gorse :

je vois tout en noir

POUR LA SOLITUDE :

Water Violet :

je suis solitaire et me suffis
à moi-même

Heather :

je combats ma solitude en
parlant tout le temps

Impatiens :

je suis nerveux, rapide et
impatient

POUR L'HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES :

Agrimony :

je cache mes soucis derrière un
masque jovial

Walnut :

je suis hypersensible, j'ai des
difficultés d'adaptation

Holly :

j'ai un désir de vengeance, de
suspicion, de jalousie

Centaury :

je suis trop au service des autres,
je ne sais pas dire non

POUR LE SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE D'AUTRUI :

Chicory :

j'ai un amour possessif et des
attentes par rapport aux autres

Vine :

je suis un despote, j'exige et
j'impose

Vervain :

je désire convaincre et ai un
grand sens de la justice

Rock Water :

j'ai une attitude rigide, inflexible
avec moi-même

Beech :

je critique, je suis intolérant

POUR L'ABATTEMENT ET LE DÉSESPOIR :

Larch :

je manque de confiance en mes capacités

Pine :

je me sens coupable

Elm :

je suis submergé par mes responsabilités

Crab Apple :

je suis dégoûté, j'ai honte, j'ai besoin de me purifier

Oak :

je vais au-delà de mes forces

Star of Bethlehem :

je suis en état de choc, de peine, je suis inconsolable

Sweet Chestnut :

c'est la nuit noire de l'âme, je ne vois plus aucune issue

Willow :

je suis victime des autres et de la vie, je suis comme Calimero et me dis « c'est trop injuste »

POUR LE MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT :

Clematis :

je suis un peu décollé de la réalité, je rêve

Honeysuckle :

j'imagine le bonheur que j'aurais pu avoir

Olive :

je suis épuisé physiquement

White Chestnut :

je rumine sans cesse, mes pensées tournent dans ma tête

Mustard :

j'ai tout pour être heureux et pourtant ne le suis pas

Chestnut bud :

je me prends les pieds dans le tapis et je me les reprends, je n'apprends pas de mes erreurs

Wild Rose :

je n'ai plus ni joie, ni tristesse ; ma vie n'a plus de goût, j'ai une attitude « bof »

L'EFT – Emotional Freedom Techniques

EFT signifie « Emotionnal Freedom Techniques ». Il s'agit d'un ensemble de techniques de liberté émotionnelle qui intègre l'utilisation du système énergétique de la médecine chinoise aux pratiques et conceptions de la psychologie occidentale. Basée sur une découverte fondamentale faite par le Dr Roger Callahan, l'EFT a été mise au point dans les années 90 par Gary Craig, un ingénieur américain de l'université de Stanford aux USA. Cette technique, utilisant le corps et l'esprit, nous permet de nous libérer rapidement des émotions qui se sont ancrées en nous à la suite d'événements perturbant de notre existence.

L'EFT s'applique aux pensées qui nous obsèdent, aux émotions en lien avec des événements réels ou imaginaires, vécus ou non, aux sensations corporelles désagréables.

C'est le fait d'être conscient de la nature des pensées, des émotions et des sensations qui permet de s'en libérer.

Tout comme les fleurs de Bach, l'EFT permet de se libérer d'émotions désagréables qui pourraient être à l'origine de troubles physiques ou psychologiques simplement en prenant conscience du problème et en combinant cela à des tapotements sur certains points des méridiens.

L'EFT a pour effet de déconditionner les émotions et les pensées qui se sont associées à ce que nous avons perçu lors de nos expériences vécues. Au niveau du corps, son effet est de produire une profonde détente du fait de la libération de la tension émotionnelle sous-jacente.

C'est une technique très facile à comprendre et à mettre en place, l'idée étant bien de travailler sur l'aspect NEGATIF de l'émotion. En se concentrant sur la pensée et en stimulant son corps par des tapotements, vous agissez de concert sur le corps et l'esprit. La concentration s'obtient par la répétition d'une phrase négative comme un mantra. Il s'agit d'une courte phrase décrivant le problème.

LA RECETTE DE BASE

C'est la marche à suivre pour traiter chaque aspect du problème tout en mesurant la progression effectuée. Une fois le problème choisi, vous allez trouver une courte phrase pour le décrire.

En premier lieu, il est important d'évaluer l'intensité du problème avant et après chaque traitement. Cela se fait sur une échelle de 10 à 0, de l'intensité la plus forte à celle qui a tout à fait disparu. En faisant cela, vous prenez conscience de l'évolution, voire de la disparition totale du problème, en très peu de temps.

Ensuite vous allez corriger l'inversion psychologique. Il s'agit d'une inversion de la polarité énergétique pouvant empêcher l'EFT de fonctionner et créer un blocage.

Pour corriger cette inversion, faites la correction suivante tout en stimulant le point karaté (sur la tranche de la main), et en énonçant **TROIS FOIS** une phrase d'affirmation avec ce problème.

– Même si j'ai... (énoncez le problème), je m'aime et m'accepte complètement. –

Après cela, commence la séquence de tapotements. Vous allez énoncer une fois le problème à chaque point tout en tapotant doucement et rapidement avec le bout des doigts sur chacun des points des méridiens.

Les points EFT sont les suivants :

- › **Tranche de la main**
(point karaté)
- › **Sur le sommet de la tête**
- › **Début du sourcil**
- › **Coin de l'œil**
- › **Sous l'œil**
- › **Sous le nez**
- › **Creux du menton**
- › **Clavicule**
- › **Sous le bras**
- › **Sous le sein**
- › **Coin de l'ongle du pouce**
- › **Coin de l'ongle de l'index**
- › **Coin de l'ongle du majeur**
- › **Dos de la main**
(point gamme)
- › **Coin de l'ongle de l'auriculaire**

En fin de séance, réévaluez l'intensité du problème. Si la résolution est complète, passez à un autre aspect du problème. Si elle n'est que partielle, continuez à répéter la recette de base jusqu'à disparition complète, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'intensité de l'émotion soit égale à zéro.

L'EFT est largement répandue de nos jours. Je ne saurais que trop vous encourager à pratiquer car plus vous vous ferez des au-

to-traitements, plus vite vous trouverez la phrase adéquate pour circonscrire la problématique et agir de manière efficace.

Comme pour tout traitement énergétique, il est important de **BIEN S'HYDRATER AVANT ET APRÈS TOUTE SÉANCE**. L'eau va permettre de dissoudre les derniers éléments de cristallisation des émotions négatives en vous. Elle agit comme une douche dépurative à l'intérieur de votre corps.

– TROISIÈME PILIER :

LA NATUROPATHIE

SIXIÈME ASTUCE : LA NATURE, L'AIR, L'EAU POUR NOURRIR SON ÉNERGIE DE VIE ET SON ÂME

Les plantes vivent grâce au processus de la photosynthèse. L'air est composé d'Azote et d'Oxygène mais aussi, entre autres, de « prana » et d'ions négatifs. Comme l'être humain se recharge par le végétal, il profite directement des mêmes composants.

Le « prana » est une énergie subtile transmise par le cosmos. Elle entre en interaction avec le corps humain grâce aux chakras. On est bien ici dans le domaine spirituel, le monde des énergies invisibles mais cependant vitales.

Tout ce qui se trouve dans notre environnement, contribue à une recharge énergétique. Les ions négatifs sont générés par la mer, le vent froid et vif dans les feuilles des arbres, l'orage et les éclairs, la pluie, les lampes à sel, la douche. On les retrouve aussi à proximité des cascades ou des sources. Ils participent à l'oxygénation et à la revitalisation des tissus et purifient et dépolluent l'air ambiant.

C'est pourquoi se promener dans la nature, respirer l'air des forêts, de la campagne, de la montagne recharge complètement et rapidement nos batteries, apaise notre mental et nous relaxe, pour autant qu'on profite pleinement de ces

balades en marchant à l'aise, conscient de notre marche, de nos pas et du bien-être qu'on est en train de se procurer.

Profitez dès lors de votre congé de maladie si vous êtes en burnout pour faire une petite balade quotidienne d'une demi-heure, voire trois-quarts d'heure. Vous verrez rapidement une amélioration de votre santé. Et si vous avez la possibilité de marcher pieds nus dans la rosée, tous les points réflexes seront dynamisés.

J'ai acheté dernièrement un pommeau de douche « activateur » d'ions négatifs. Ce pommeau contient trois types de céramiques différentes dont l'action conjuguée offre une véritable eau de Spa chez soi. Il s'agit de la céramique rouge Tourmaline, de la céramique noire Germanium et de la céramique blanche antibactérienne. C'est un pur bonheur ! L'eau me dynamise, me ressource. Elle est hyper douce. A côté de cela, j'ai mis un purificateur d'eau sur le tuyau de ma douche. Il existe tant de systèmes sur le marché pour neutraliser les métaux lourds et autres éléments néfastes qui se trouvent dans l'eau. Il faut savoir que toute substance qui passe par la peau (le plus grand émonctoire de notre corps) se trouve dans le sang après 20 minutes ! Alors dès qu'on prend conscience de cela, on n'a plus trop envie de se trouver gorgé de tous ces polluants, de tous ces facteurs perturbateurs de la santé.

Bonne douche à vous !

Un peu de théorie

Notre corps est un système ouvert qui baigne dans l'énergie tellurique. Les énergies vitales que l'organisme capte pénètrent en nous par le système digestif, la peau, les poumons, les yeux, le plexus (c'est-à-dire les chakras qui sont des aura nerveux). Ces

énergies circulent via les méridiens avant d'être stockées dans le système nerveux et dans le système endocrinien, qui est le système hormonal, celui de la thyroïde et des glandes endocrines.

Malheureusement les facteurs perturbateurs de santé nous font perdre un peu de notre énergie vitale. Qui sont-ils ?

Ce sont bien sûr :

- › Les ondes électromagnétiques qui génèrent un champ de plusieurs mètres autour d'eux. Pensez à couper votre wifi avant de dormir ou à tout le moins de mettre vos smartphones en mode avion.
- › Les ondes provenant du micro-ondes (au moins trois mètres autour du four...)
- › Les pollutions diverses ; dans son habitat, celles qui se dégagent de moquettes ou de meubles fabriqués à partir de panneaux de bois où les colles dégagent du formaldéhyde, un composé très volatile et cancérigène.

Mais aussi les perturbateurs sociaux que sont une vie stressante où la performance est de rigueur ; les difficultés sociales comme le manque d'argent, les fins de mois difficiles ou les difficultés psychologiques comme les ruptures, les séparations et divorces. Vivre loin de sa famille, de ses amis. Avoir des horaires où il n'y a plus de place pour le moindre loisir, si ce n'est le week-end, calés dans une tranche horaire bien définie, ce qui est aussi une source de stress...

SEPTIÈME ASTUCE : L'ALIMENTATION

Voilà bien un sujet sensible s'il en est ! Chacun y va de sa propre expérience, du macrobiotique au végétarisme en passant par le Vegan, il y a vraiment de quoi en perdre son latin et ne plus savoir à quel saint se vouer !

Et si se rapprocher de l'alimentation à laquelle nos gènes ont été habitués depuis des décennies, je n'ose écrire millénaires..., n'était pas la clé d'une **GARANTIE DE BIEN-ÊTRE** ? Cette alimentation serait proche de celle qu'on qualifie parfois de paléolithique, c'est-à-dire basée sur les végétaux (crus ou cuits) et les viandes cuites à basse température, ainsi que sur les légumineuses, oléagineux et fromages de chèvres ou de brebis.

Pour l'avoir expérimentée depuis des années, c'est elle qui d'abord me permet de conserver une silhouette dans laquelle je me sens bien mais aussi celle qui m'empêche d'être malade car elle me fournit tous les oligo-éléments, minéraux et vitamines dont j'ai besoin au moment où mon corps les réclame. C'est ainsi qu'en m'alimentant au gré de ce que les saisons m'apportent comme fruits et légumes, je suis certaine que je recevrai ce qui me convient le mieux au moment opportun. Il me semble, par exemple, que manger des fraises à Noël est une aberration tant d'un point de vue écologique et économique qu'au point de vue nutritionnel. Car d'où vient-elle ma pauvre fraise à cette époque de l'année ? De bien loin et dès lors elle sera dépourvue de toutes ses qualités premières. Certes d'un point de vue gustatif, le résultat sera probablement le même qu'au printemps, quoique...

Manger en conscience est un point essentiel. En conscience de ce que nous avalons et donnons à ce magnifique instrument qui

nous sert d'hébergement à notre âme mais aussi en conscience de l'impact que nous avons sur l'écologie.

Pourquoi manger en conscience ? Pour ne pas avaler tout et n'importe quoi et être mal par la suite.

Quand nous mangeons en conscience, c'est-à-dire quand nous prenons le temps de mettre l'aliment en bouche, de le pré-digérer grâce à notre salive, à le déguster avant de l'ingurgiter, nous donnons un message clair à notre cerveau: oui nous sommes en train de manger ! Il faut environ 10 minutes pour que ce message s'active au niveau du cerveau, alors imaginez la quantité d'aliments que nous pouvons avaler en 10 minutes avant que le cerveau n'ait compris qu'on mange... et donc notre pauvre estomac est en train d'accumuler une quantité incroyable d'aliments, bien plus qu'il n'en a besoin... Pauvre chou...

En prenant le temps de manger, c'est un acte d'amour pour notre corps qu'on est en train de faire. Ce corps qui abrite notre âme, nos pensées, notre personnalité...

Et puis tout ce qui aura été digéré au niveau de notre bouche par nos enzymes salivaires ne le sera pas par notre estomac ! Il aura donc plus de temps pour digérer ce qui est réellement nécessaire.

Et puis aussi quel plaisir d'avoir toutes ces saveurs en bouche.

Loin de moi cependant l'idée de manger triste ! Les nombreuses associations alimentaires que vous pourrez réaliser vous raviront et vous pousseront à toujours plus de créativité... C'est aussi une constatation qui me fait penser que plus je mange sain et équilibré, plus je suis légère « mentalement » et pleine de ressources

pour combiner les légumes un peu oubliés que je trouve sur les marchés ou dans les magasins bio.

En ce qui concerne les cuissons, celles à basse température vous feront redécouvrir le plaisir d'une viande tendre – sans avoir besoin d'être attendrie. Privilégiez les journées où vous êtes à la maison comme le week-end par exemple, pour vous délecter d'un gigot de 9 heures... Oui oui vous lisez bien ! 9 longues heures à basse température (90°C) vous feront redécouvrir une viande digne des grands chefs. A ceux qui rétorqueront qu'il pourrait y avoir une surconsommation énergétique, des calculs ont été faits sur ce type de cuisson démontrant qu'il n'y a pas plus de consommation d'énergie à basse température sur une longue durée qu'à très haute température sur un court laps de temps. Vous trouverez facilement ce type d'étude sur internet.

Cela dit, si vous ne pouvez pas vous passer d'un bon barbecue entre amis, tout d'abord je ne ferais que vous y encourager car il est évident qu'il vaut mieux manger dans la joie, la bonne humeur et la convivialité que seul et malheureux face à son assiette de légumes et légumineuses. Néanmoins en user oui... mais ne pas en abuser. Et surtout évitez les flammes directes sur la viande ! Il est préférable également de badigeonner votre viande d'huile marinée avec quelques herbes. Cela la protégera au moment de la cuisson et de plus cela lui donnera un petit plus gustatif non dédaignable.

Vous l'aurez compris, je privilégie les fruits et légumes au quotidien. Les légumineuses le plus souvent possible. Les viandes, oui, mais pas tous les jours. Préférez également les viandes bio dont vous connaissez la traçabilité. L'abattage des bêtes est une étape très traumatisante pour l'animal qui va renvoyer ce stress dans tout son corps. Et ce que vous avalerez, comportera également

cette trace énergétique d'agressivité... Il semble que l'hyperactivité chez certains enfants provienne d'une trop grande quantité avalée de viandes issues de bêtes abattues dans des conditions plus que déplorables. A méditer !

Un peu de théorie

ENZYMES

Qu'est-ce qu'une enzyme ? Sans entrer trop dans une description scientifique, on peut dire que l'enzyme est une molécule protéique (faite de protéines) qui sert de catalyseur à de multiples réactions chimiques au sein de l'organisme. En général une enzyme est composée de deux parties dont la plus importante est appelée cofacteur qui est un ion (un transporteur) de fer, magnésium, zinc ou calcium. D'où l'importance de ne pas en être carencé...

Lorsque vous mangez cru, les enzymes vont être capables de dissoudre et d'évacuer les cellules graisseuses une à une. Si vous mangez cuit, vos enzymes digestives seront sollicitées pour éliminer des aliments qui ne font pas partie de la plage originelle de l'être humain et qui sont malheureusement dépourvu d'énergie vitale. Elles ne pourront donc pas réaliser le travail pour lequel elles étaient programmées à l'origine.

Cependant, je ne conseillerais pas de manger cru en permanence car vous allez très vite passer pour un original, ce qui en soi n'est pas grave mais malheureusement va vous éloigner d'un réseau social où la cuisson est encore perçue comme une obligation.

Par contre, vous pouvez facilement revoir votre plage alimentaire en adoptant deux tiers de cuisson pour un tiers de cru. La cuisson en elle-même a toute son importance car dès 50°C une destruction des enzymes commence déjà à s'opérer.

50°C	=	destruction d'une partie du capital enzymatique
60°C	=	destruction de la vitamine C
100°C	=	précipitation des sels minéraux, rendus non assimilables
110°C	=	destruction de toutes les vitamines

LES MODES DE CUISSON À PRIVILÉGIER SERAIENT LES SUIVANTS :

- › **Vapeur douce** (cuisson voisine de 90°C) : ce type de cuisson est le plus respectueux de l'aliment car elle n'altère pas la qualité de ses éléments constitutifs comme les minéraux et les oligo-éléments. Comme son nom l'indique, elle se fait en douceur. Actuellement, il existe certains types de cuiseur-vapeur qui récoltent le jus de cuisson. Comme une partie des vitamines s'y retrouve, vous pourrez l'utiliser pour liquéfier vos sauces. C'est vraiment LE MODE de cuisson à privilégier et à utiliser le plus possible !
- › **À l'étouffée** (cuisson < à 95°C) : c'est une cuisson lente dans une casserole avec un couvercle fermé et sans apport de matière grasse. Comme il n'y a pas d'apport d'eau, ce type de cuisson est particulièrement destiné aux aliments qui sont constitués d'une part importante d'eau comme les légumes, certaines viandes et poissons. La saveur de l'aliment sera préservée et, comme pour la vapeur douce, le jus contiendra tous les éléments nutritionnels indispensables en même temps qu'il révélera l'aspect aromatique.

- › **Au four à basse température** (à 90-110°C) : à privilégier quand vous avez le temps ! La viande sera fondante et juteuse et plus jamais vous ne la regarderez de la même manière. Pour une petite pièce de viande ou de poisson, vous pourrez la cuire aux alentours d'une demi-heure sans crainte qu'elle ne brûle. Comme on reste dans les basses températures, on conserve une bonne partie des enzymes. Vous pouvez également cuire vos aliments en papillote dans du papier sulfurisé. Évitez cependant le papier aluminium car il semble qu'il soit précurseur de nombreuses pathologies contemporaines comme la maladie d'Alzheimer.
- › **À l'eau.** Comme vous ne récupérez pas l'eau de cuisson, vous perdrez une grosse partie des nutriments. Cependant cette méthode est indispensable pour les légumineuses, les légumes secs et les céréales. Faites-les tremper dans de l'eau minérale de préférence pendant une nuit. De cette manière, vous accélérerez le processus de germination et réduisez grandement le temps de cuisson. Pour préserver une partie des nutriments, coupez l'alimentation en chaleur avant la fin de cuisson et laissez vos aliments gonfler.

LES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Bien souvent, nous souffrons de ballonnements ou de digestions difficiles alors que nous avons (ré)introduit le bio dans nos vies. C'est très frustrant car passer au bio peut parfois s'avérer le parcours du combattant et la moindre des choses qu'on voudrait éviter, c'est certainement de mal digérer !

Puis il y a les plus téméraires qui sont également passés à l'alimentation vivante, c'est-à-dire une alimentation plus proche de celles

de nos lointains ancêtres cueilleurs-chasseurs faite de légumes et fruits de saison et de viandes cuites à basse température. Mais là encore, rebelote, de nouveau des problèmes digestifs...

Alors quoi... qu'est-ce qui cloche ?

C'est simplement qu'il nous manque dans notre éducation les notions d'**ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES**. De nombreuses personnes mélangent différents types de nourriture sans savoir que leur digestion en sortira alourdie ou pire qu'elles souffriront de difficultés digestives avec tout son lot de ballonnement, constipation, diarrhée... Et à la longue, ça épuise moralement... et physiquement.

Un petit détour par la biochimie vous expliquera ce qu'il se passe lorsque vous commencez à avaler.

Au niveau de la bouche, la mastication active les enzymes salivaires. Une bonne mastication d'environ **15 MOUVEMENTS** permet de faire le travail que l'estomac n'aura plus à faire par la suite...

Ces enzymes salivaires prédigèrent les amidons qui sont alcalins, c'est-à-dire basiques.

Ensuite les aliments se dirigent vers l'estomac où les enzymes sont très acides.

Lorsque vous ne mangez que des amidons comme du riz ou des pommes de terre, votre digestion dure environ 20 minutes.

Il faut 30 minutes pour digérer des protéines (œuf, poissons, viandes).

Mais lorsque vous combinez protéines et amidons, la digestion se rallonge jusqu'à 4 heures dans l'estomac où tous ces aliments seront broyés... Et si vous rajoutez un petit dessert (du glucose), du vin et autre digestif, la digestion peut prendre jusqu'à 8 heures !

Si vous recommencez à manger avant que la digestion ne soit terminée (environ 4 heures), vos protéines non digérées se putréfient, les féculents fermentent et les bactéries se développent dans le système digestif, profitant des nutriments disponibles à leur prolifération.

Les intolérances alimentaires pourraient trouver leur origine dans de mauvaises associations alimentaires qui conduiraient à la naissance de toxines. Celles-ci vont très vite se propager dans le sang et provoquer des troubles désagréables comme des flatulences, des ballonnements, des maux de têtes ou des nausées.

Un mot sur la viande

La viande est une source de protéines directes. Si en manger est capital pour notre survie, en abuser peut très vite conduire à ressentir les symptômes de la fermento-putréfaction, c'est-à-dire des flatulences pestilentielles... Une étude menée aux États-Unis démontre que l'homme transporte près de 2 kilos de matière fécale dans ses intestins, résidu de viandes non digérées, qui collent à la paroi intestinale et provoquent des irritations. Le colon va alors fabriquer plus de mucus pour tenter de capter ces toxines. Cependant en agissant de la sorte et en s'écartant d'une fonction normale de régulation, le colon va devenir spastique et vous pourriez souffrir du fameux symptôme du côlon irritable qui se traduit par une alternance de constipation suivie de diarrhées... Une détérioration trop importante du colon peut même mener au cancer...

L'équilibre acido-basique, qu'est-ce que c'est ?

Ce terme utilisé fréquemment ces dernières années recouvre les notions suivantes :

- › Les **féculents** se digèrent dans la bouche en milieu alcalin (grâce à l'amylase)
- › Les **protéines** se digèrent dans l'estomac en milieu **acide**
- › Dès que les **féculents sont en bouche**, la production d'amylase salivaire est déclenchée, ce qui désactive celle des sucs gastriques
- › Dès que les **protéines sont en bouche**, la production de sucs gastriques est déclenchée, ce qui désactive celle de l'amylase salivaire
- › Il y a trop d'acidité pour permettre la digestion des féculents mais pas assez pour permettre celle des protéines, ce qui provoque un ralentissement digestif.

Certaines combinaisons sont à proscrire

Pour éviter mauvaise digestion, fermento-putréfactions et autres désagréments digestifs.

	FÉCULENTS	FRUITS	PROTÉINES	GRAISSES
FRUITS	Pain		Orange	
TOMATES	Riz Pâtes (1)		Citron Ananas (4)	
PROTÉINES	Pain	Orange	Un seul type de protéine à la fois (5)	Crème fraîche Beurre Huile (6)
Viandes Œufs Noix Fromage	Pommes de terre Riz (2)	Citron Ananas (4)		
SUCRES	Pain			
Miel Confiture Fruits	Céréales (3)			

1. Les fruits empêchent la digestion des féculents (hydrates de carbone) et produisent une fermentation. Le jus d'orange inactive la ptyaline salivaire. À ne **PAS** prendre avec des féculents, comme par exemple, avec un croissant. **PRÉFÉREZ LE JUS D'ORANGE ¼H AVANT DE MANGER.** Le sucre ingéré en fin de repas, va stagner en attendant d'être digéré, le processus digestif étant d'abord occupé à broyer et assimiler les féculents.
2. Pour une bonne digestion, la viande, les œufs, les autres protéines et les noix ne se marient pas avec le pain, les pommes de terre et le riz par exemple. Lorsqu'un repas contient à la fois des féculents et des protéines, le processus de digestion est ralenti.
3. La confiture, les fruits, le miel, le sucre sur du pain ou mélangés à des céréales sont les ingrédients nécessaires pour la fermentation des aliments.

4. Les oranges, les citrons, ananas, etc. ont tout intérêt à ne pas être combinés avec la viande, les œufs, le fromage et les oléagineux. Les fruits acides empêchent la digestion des protéines et provoquent leur putréfaction.
5. Les protéines requièrent toutes des temps de digestion différents et c'est pourquoi il est recommandé de ne manger qu'un type de protéine à la fois.
6. Les graisses telles que la crème, le beurre et l'huile inhibent la sécrétion des sucs digestifs nécessaires à la digestion des protéines.

Comme nous ne sommes pas tous égaux face à la digestion, essayez d'identifier les associations qui vous sont néfastes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– QUATRIÈME PILIER :

LE NON JUGEMENT

HUITIÈME ASTUCE : L'ÉCOUTE DE SOI

Être à l'écoute de soi pourrait sembler à cent mille lieues de l'éducation qui fut la mienne, et probablement la vôtre, où l'on m'a inculqué que s'écouter s'apparentait à une forme d'égoïsme. Ce n'est qu'après un très long travail sur moi-même qu'aujourd'hui je comprends que si je m'écoute et prends soin de moi, et dès lors... vais mieux, cela aura une répercussion sur ceux qui m'entourent.

Cette idée peut paraître étonnante dans un premier temps car elle est très loin de nos schémas de pensées traditionnels. Cependant à y regarder de plus près, il devient évident que je ne peux transmettre aux autres que ce qui émane de moi. Or si je ne vais pas bien, si je véhicule des peurs, des angoisses, des préjugés, de la colère, l'autre les percevra dans l'instant, même si cela se passe au niveau inconscient dans les meilleurs des cas. Car bien souvent, cela passe aussi par le langage et la gestuelle, et là bien sûr on n'est plus du tout dans le domaine de l'inconscient.

Je prends conscience que nous faisons partie d'un univers et que ce qui émane de moi a une répercussion sur l'autre, que ce soit un membre de ma famille, un ami... ou même quelqu'un de l'autre côté du monde. Car nous sommes tous connectés et avons une interdépendance tel l'effet Papillon.

En début de maladie, vous vous sentirez parfois envahi d'un sentiment de culpabilité, ce besoin de toujours trop en faire et de le faire bien va vous envahir. Et alors ? Le burnout est une réelle maladie, invisible certes, mais bien présente. Elle vous empêche de vous concentrer. Elle vous donne l'impression de ne plus avoir aucun neurone connecté. Elle vous fait chercher longtemps dans votre mémoire avant de pouvoir enfin – ou pas – utiliser ce mot que vous aviez sur le bout de la langue.

Ensuite c'est la série de questionnements qui se met en route : suis-je devenue stupide, incapable de raisonner, incapable de me concentrer ? Panique à bord. Mes petites voix intérieures me renvoient à quelqu'un qui n'est pas moi, à qui je ne veux pas ressembler. C'est le moment de parler à toutes ces petites voix... Car elles font bel et bien partie de moi ! Il y a celle qui culpabilise, celle qui dévalorise, celle qui juge mais dans le fond, il y a aussi les « gentilles », celle qui me comprend comme une mère pourrait le faire, celle qui m'écoute, celle qui aimerait me prendre dans ses bras, celle qui se dit que ça n'arrive pas qu'aux autres. Ce sont ces petites voix-là qui doivent aller parler aux culpabilisantes, les rassurer avec amour et bienveillance : « Oui tout va bien, mon corps a juste besoin de repos en ce moment et bientôt ça ira mieux et je pourrai à nouveau être efficace et présente ».

Écoutez votre enfant intérieur

Parlez à vos petites voix, avec empathie et écoute, ne les laissez pas vous envahir. Vraiment, parlez-leur comme à des amies car il y a longtemps que ces multiples parties de vous-mêmes vivent

avec vous, en vous, et tout à coup elles ne comprennent plus le nouveau schéma de vie que vous adoptez... Il y en a qui sont présentes depuis votre enfance. Il faut les comprendre, elles s'affolent car elles ne vous reconnaissent pas.

Isolez-vous dans un endroit qui sera comme une petite grotte ou un temple sacré. Pas besoin d'avoir une pièce entière. Il peut s'agir d'un fauteuil dans lequel vous vous sentez confortablement assis. Mettez-y une bougie, un peu d'encens, une petite fleur... tout ce que votre créativité vous aura amené à composer pour vous y sentir parfaitement. Ce temple sacré deviendra votre refuge pour vos moments de méditation, d'isolement, de reprise de contact avec vous-même.

Une manière d'éviter de vous noyer dans des pensées obsédantes et très peu productives est d'arrêter d'analyser les autres. Pour ce faire, mettez en pratique les **QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES** décrits par Don Miguel Ruiz.

1^{ER} ACCORD : « QUE TA PAROLE SOIT IMPECCABLE »

Le Verbe est créateur. «*Au commencement, était le Verbe*», prologue de l'évangile selon Saint-Jean.

Quand on réalise que tout est énergie et onde, on comprend très vite à quel point une parole peut générer une mauvaise énergie.

Ce premier accord est capital car si vous l'appliquez, vous verrez que très vite votre vie va commencer à changer.

En énonçant les choses, les faits, vous leur donnez vie. Elles deviennent réelles et existent. Si vous émettez un jugement sur

quelqu'un, selon le principe du boomerang, cette énergie vous reviendra. Peut-être pas dans l'instant, mais un jour vous serez étonnés de recevoir le même type d'énergie que vous avez émis à l'encontre de quelqu'un. Et qui plus est, une énergie de très basse fréquence et très désagréable à recevoir.

Parfois cependant la parole dépasse la pensée. A ce moment-là, prenez un temps de recul et imaginez que vous envoyez beaucoup d'amour à la personne que vous venez de critiquer. Pensez le vraiment ! Émettez des excuses à son encontre...

Apprenez à réfléchir avant de parler.

Lorsque vos paroles s'emballent, prenez le temps d'une pause de conscience de quelques secondes et personne ne se doutera de ce qui se passe à l'intérieur de vous. Apprenez à sortir de la réaction.

La parole crée le monde matériel grâce au son qui est émis. Et le son imprime la matière et agit sur elle.

Les odeurs agissent sur le plan émotionnel.

La lumière et les couleurs agissent sur le plan mental.

Selon Olivier Clerc, traducteur des Accords Toltèques, la lumière est au cœur de l'enseignement toltèque qui est un enseignement solaire. On pourrait dire que l'être humain est un rayon de lumière manifesté et que nous sommes des êtres de lumière. C'est en ce sens qu'il s'agit d'un enseignement spirituel car dans un premier temps nos yeux qui sont les fenêtres de l'âme, captent et émettent de la lumière. Ensuite, la parole peut devenir lumière. Elle descend en nous.

L'être humain a un pouvoir sur l'autre par la parole. Il peut aussi bien l'encenser que lui jeter un sort. Coller une étiquette sur autrui, c'est en quelque sorte lui jeter le sort de l'étiquette. Quand vous dites à un enfant qu'il est maladroit, il pensera qu'il est maladroit. C'est ainsi que le sort est jeté et que cette étiquette lui collera à la peau...

La parole est chargée d'affects, d'émotions. C'est pourquoi toute parole manifestée, dite à haute voix, engendre des sentiments et se répercute en émotions ressenties.

Une parole n'est pas impeccable lorsque je l'utilise en médissant, maudissant, calomniant. Ou lorsque je dis des propos négatifs sur quelqu'un en son absence.

Malheureusement ces mauvaises habitudes font partie de notre culture du ragot, de la médisance. La médisance est vue comme une sorte de ralliement entre plusieurs personnes. La plupart du temps, on n'en mesure même pas l'impact. Ces ragots agissent comme un virus d'ordinateur dont je ne vois pas la trace mais qui au final le détruit complètement. On peut détruire une vie par la rumeur et même pousser au suicide.

Respecter l'autre, c'est le voir comme un être unique, entier et intègre. Même s'il y a une part d'ombre en lui, en tout cas vue comme telle de notre point de vue, il y a en chacun de nous une part de lumière également car nous sommes faits de cette dualité, du yin et du yang, de l'ombre et de la lumière.

Une parole impeccable est une parole neutre, qui n'a pas de connotation de jugement. Lorsque je juge, à commencer par moi, c'est-à-dire lorsque je me juge, je ne me considère plus comme un être d'amour, unique. C'est une forme de rejet de moi.

A partir de maintenant j'utilise mon énergie à bon escient, c'est-à-dire sans critiquer ni émettre de jugement sur les autres mais aussi sur moi-même.

– *J'arrête de m'auto-juger*
J'arrête de m'auto-critiquer –

Je ne suis pas responsable de la façon dont l'autre perçoit mon message. C'est la responsabilité de l'autre d'analyser mes paroles.

Là où se pose mon regard, que l'espoir renaisse et que la conscience s'établisse.

Là où porte ma voix, que refleurissent l'amour et la sagesse.

Là où se pose ma main, que re-circule la vie abondante et généreuse.

Là où je passe, que le bonheur afflue.

Là où je demeure, que la vérité transparaisse.

Là où je siège, que la lumière soit !

Bashistya Shivananta

Pour illustrer ce premier accord, voici le magnifique texte de Marianne Williamson, tiré de son livre « Un retour à l'amour »:

Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.

Notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de toutes limites.

C'est notre lumière et non nos ténèbres qui nous effraie le plus.

Nous nous demandons :

*“Qui suis-je pour être brillant, magnifique,
talentueux et fabuleux ?”*

En fait, qui es-tu pour ne pas l'être ?

Tu es un enfant de Dieu.

Te restreindre et voir petit, ne rend pas service au monde.

*Il n'y a rien de brillant à se diminuer afin que les autres
ne puissent pas se sentir menacés autour de toi.*

*Nous sommes tous nés pour briller, comme des
enfants le font. Nous sommes nés pour rendre
manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.*

*Elle n'est pas seulement chez certains d'entre
nous, elle est en chacun de nous.*

*Alors que nous laissons notre propre lumière
briller, inconsciemment nous donnons aux
autres la permission d'en faire de même.*

*Alors que nous nous libérons de notre propre peur,
notre présence libère automatiquement les autres.*

Vous est-il arrivé de parler de quelqu'un de façon négative ?
Comment vous êtes-vous sentis à ce moment-là ? Avez-vous déjà
vécu un retour de flamme, même bien plus tard ?

.....

.....

.....

.....

.....

2ÈME ACCORD : « QUOI QU'IL ARRIVE, NE PRENDS PAS LES CHOSES PERSONNELLEMENT »

Tout être humain est fait d'émotions. Quand je parle de moi, quand je mets mon âme à nu, quand je parle d'amour, j'évoque mes points faibles, mes difficultés émotionnelles. Quand l'autre parle de lui, il fait la même chose. C'est la raison pour laquelle nous avons souvent tendance à prendre les choses personnellement. Nous les interprétons à notre sauce, avec une réactivité énorme et beaucoup d'émotions.

Ce deuxième accord tend à nous faire sortir de cette émotivité. C'est le plus difficile des accords à mettre en pratique. C'est pourquoi il faudra du temps et peut-être même une vie avant de pouvoir le pratiquer au quotidien.

—
Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui.
—

Tout ce que nous avons cru depuis notre enfance s'est gravé en nous et a développé nos filtres de perception. Ce sont l'éducation reçue de nos parents, celle que nous avons reçue à l'école, nos relations. Nous avons été sollicités de toute part par des propos qui nous ont quelques fois heurtés et pour lesquels nous nous sommes créés des protections et des mécanismes de défense chargés d'émotivité.

La bonne nouvelle c'est que nous sommes tous dans la même situation. Les autres ont connu le même parcours, ont développé

leurs propres croyances, leurs propres peurs. Ce qui veut bien dire qu'à travers leurs remarques, ils ne voient pas « l'autre », ils ne font que des projections, des suppositions de ce qu'ils imaginent être leur vérité.

Dès maintenant, nous prenons de la distance par rapport à ce que l'autre nous dit puisque ça ne nous concerne pas. Ce n'est qu'une image de sa réalité.

Je suis le miroir qui permet à l'autre de parler ; sa façon de penser ne me concerne pas.

L'autre est mon miroir ; il me révèle ce qui n'est pas encore intégré en moi.

À travers une remarque que quelqu'un vous fera, essayez de prendre du recul et de vous dire que cette remarque ou cette critique ne sont que des projections de ce que l'autre a encore à développer en lui.

La prochaine fois que l'on vous fera une remarque, arrêtez-vous – si possible – et prenez le recul nécessaire pour vous demander ce que vous êtes en train d'apprendre sur vous, ce que ça réveille en vous. Si une remarque vous donne une émotion, identifiez cette émotion car c'est elle justement que vous devrez encore travailler !

Vous êtes réellement un être unique. Personne ne peut résumer toute la richesse que vous êtes.

Parallèlement, lorsque nous recevons un compliment, nous allons nous nourrir de cela et être aussi sujet aux critiques po-

sitives. Personne ne nous connaît assez pour nous juger par un compliment ou par une critique.

Par ailleurs, le compliment nous révèle quelque chose qui est sensible chez l'autre car il en a les germes et aimerait les développer.

—
*Si cette remarque m'a touchée,
ça m'a blessé. Qu'est-ce que ça
m'apprend sur moi ?*
—

Les autres nous montrent où il y a des manques d'estime de nous, où nous avons des réparations à faire. Nous allons utiliser tout ce que les autres nous disent pour renforcer notre estime de nous.

De la même manière, les opinions que nous aurons des autres nous disent beaucoup sur nous-mêmes.

Pouvez-vous décrire une situation qui vous a fait réagir ? Quelle était l'émotion en jeu ? Qu'est-ce que ça a suscité en vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

3ÈME ACCORD : « NE FAIS PAS DE SUPPOSITION »

Lorsque j'ai des attentes, je fais des hypothèses qui ne se trouvent pas dans la réalité, le réel, l'ici et maintenant.

Ne pas faire de supposition permet la libération du mental. Quand on est dans le mental, dans les pensées, on n'est jamais dans l'instant présent puisqu'on fait référence à des notions apprises dans le passé ou des projections de quelque chose qui pourrait se passer.

Une supposition ce sont aussi des hypothèses, des attentes et des exigences. Exigences que je me suis construites pour correspondre au monde idéal que j'ai rêvé et exigences que j'ai sur les autres et qui pourraient ma vie. Il vaut mieux remplacer vos exigences par des préférences, comme par exemple se dire « je préférerais qu'il n'y ait pas d'embouteillages, je préférerais qu'il n'y ait pas de files à la poste ». Ceci va vous permettre de revenir dans la réalité et de composer avec le monde et les gens tels qu'ils sont.

Une clé pour sortir des suppositions est de valider, de vérifier si ce que je pense est vrai. N'interprétez pas. De même, n'ayez pas peur de reformuler ce que l'autre vient de vous dire et de lui demander si c'est bien cela qu'il voulait dire. Ayez des communications claires. Ne prêtez pas d'intention aux autres, ne faites pas de supposition sur ce qu'il pense.

Quelles sont les dernières suppositions que vous avez faites à propos de quelqu'un ?

.....

.....

.....

Les avez-vous validées ?

.....

.....

.....

Lui avez-vous demandé ce qu'il en pensait ?

.....

.....

.....

Comment réagissez-vous à une rumeur ? Prenez-vous le temps nécessaire pour revenir dans l'ici et maintenant ? Prenez-vous du recul par rapport à ce qui a été dit ? Quelles sont les émotions qui émergent dans cette situation ?

.....

.....

.....

.....

.....

4ÈME ACCORD : « FAIS TOUJOURS DE TON MIEUX »

Cet accord qualitatif est lié à l'action. Comment j'agis au quotidien ? Quelle est ma façon de me comporter ? Sans cet accord, on ne peut pas appliquer les autres. Faire de son mieux, c'est agir avec les

moyens qui sont les nôtres, en pleine conscience de ce que je vais faire, des actes que je vais poser, des paroles que je vais émettre.

À partir de maintenant, je prends la responsabilité de modifier ma façon de penser et d'agir en conscience.

Suis-je prête à m'engager dans une voie ? Mon mieux change souvent en fonction de ma façon de vivre, de mes relations. Il est en perpétuelle évolution mais toujours dans une même direction, celle de la qualité relationnelle.

Le bénéfice de ce quatrième accord est de sortir des regrets, des remords, de ne plus être dans la dualité, dans une mauvaise relation à soi. Parfois je sais que j'ai fait de mon mieux même si les résultats n'étaient pas formidables, qu'est-ce qui m'empêche de penser que les autres ne font pas aussi de leur mieux avec leur connaissance, leurs outils ?

Je peux avoir une grande lucidité et malgré tout de l'empathie sans pour autant être un Bisounours. Le but de mon action n'est pas de recevoir une récompense ou d'attendre en retour. Au contraire, j'agis parce que ça me fait plaisir et que ça met du piment dans ma vie.

Le quatrième accord « Fais de ton mieux » me permettra de parler avec une parole impeccable, de ne pas faire de suppositions et de ne rien prendre personnellement. C'est en cela qu'il pourrait être vu comme unique.

Comprendre mes besoins, les identifier

La vie est mouvement perpétuel pour garder un équilibre et viser l'homéostasie. Dès qu'il y a un manque, je vais tout faire pour

rééquilibrer ce besoin. Cependant, je n'atteindrai jamais l'équilibre parfait, c'est impossible. Lorsque je suis en manque de quelque chose, d'un sentiment, d'un besoin, je vais être en lutte pour parvenir à le combler. Par contre, lorsque ce sentiment ou ce besoin sont en excès, je vais avoir tendance à les fuir par peur de l'envahissement qui est très inconfortable.

Dans les relations avec autrui, si j'éprouve un problème relationnel à un moment donné, ce ne sera pas à cause de l'autre mais à cause de moi qui n'aurai pas écouté et satisfait un besoin. Le besoin n'est jamais lié à une personne.

Et comme je serai toujours dans un équilibre dynamique pour me maintenir en vie, il est important de comprendre mes besoins, de les identifier, de les prioriser, de les hiérarchiser.

On peut voir les besoins selon la pyramide de Maslow.

A la base se trouvent les **besoins physiologiques** : boire, manger, dormir. Ma réaction à ce manque sera physique ; j'aurai soif, faim, envie de dormir.

Ensuite les **besoins psychologiques**, relationnels, émotionnels, sociaux : c'est ici que j'agirai sur mes émotions comme la colère, la peur, le dégoût, la tristesse, la joie...

Ma réaction sera de poser des actes ; je rencontre les autres, j'ai des relations, je fais des activités avec les autres...

En haut de la pyramide, se trouvent les **besoins spirituels** : la bonté, la beauté, l'harmonie, le développement personnel. Tous les besoins qui vont donner du sens à ma vie.

Ma réaction sera de lire des ouvrages inspirants, de m'inscrire à des séminaires, des conférences, des formations...

Pour vivre en équilibre, je vais hiérarchiser mes besoins en fonction de mes valeurs pour répondre à mon bien-être. Cependant, à certains moments, l'arbitrage sera différent car plus instinctif, c'est le cas par exemple si je vis un événement traumatisant comme un accident où je dois sauver ma peau.

Ce sera toujours le besoin le plus fort, le plus important qui sera toujours privilégié. C'est ce mouvement continu entre les divers besoins qui fait ma vie.

À chaque besoin correspond une solution. Cependant, il arrive souvent que l'on confonde la solution avec le besoin. Si par exemple, j'ai besoin d'amour, la solution n'est pas toujours d'avoir un câlin avec mon partenaire. Si c'est la seule solution que j'ai envisagée, je risque d'être frustrée. Je vais donc commencer à envisager toutes les solutions possibles pour satisfaire mes besoins. Avoir besoin d'amour peut simplement signifier avoir envie d'être prise dans les bras et une solution serait alors de faire un **hug** avec un(e) ami(e). Si j'ai un besoin spirituel, je ne vais pas me limiter à une seule religion. Je vais élargir mon champ de connaissance en lisant, en participant à des conférences...

– *Plus un besoin est immatériel, plus le nombre de solutions sera grand.* –

À partir d'aujourd'hui, je vais dresser des listes de solutions pour augmenter ma souplesse d'adaptation. Je vais prendre l'habitude **D'ECRIRE** les nombreuses solutions qui me viennent à l'esprit.

Ensuite je vais éliminer les deux premières solutions car en général elles correspondent à des habitudes que j'ai acquises.

Bien souvent il y a confusion entre un besoin et un désir. La différence se situe dans le fait qu'un besoin me correspond à 100%. Quand je dis, «j'ai besoin que tu m'aimes», c'est un désir et l'autre ressent une pression qui peut engendrer de la fuite. Tout simplement, parce que dans la formulation, j'utilise le «je» et le «tu». Un besoin ne s'exprime qu'en terme de «je». A la place il faudrait dire «j'ai besoin d'amour et j'aimerais que ce soit toi qui comble mon manque». L'autre se sentira bien par rapport à cette formulation et aura le choix de la réponse.

Un désir va s'exprimer à travers ce que je veux tandis qu'un besoin le sera à travers ce que je ne veux pas et englobera les limites qui sont les miennes.

À un désir va correspondre plusieurs besoins qui peuvent être satisfaits par plusieurs solutions. Ils sont 100% sous mon contrôle et se traduisent en terme de «je ne veux pas» car ils correspondent à des besoins fondamentaux.

À contrario, un désir n'est pas nécessairement lié à des besoins fondamentaux, il n'est pas toujours de mon ressort et dépend parfois des autres, se traduisant en termes de «je veux». Les désirs sont échangeables et d'autres solutions existent.

Il vaut mieux expliciter ses besoins en deux temps. Dans la première phrase, je vais stipuler mon besoin. Par exemple, «j'ai besoin que tu me présentes tes excuses» se traduirait par «j'ai besoin d'être respecté» ou bien «j'ai besoin de me sentir en paix avec toi».

Dans un deuxième temps, je vais exprimer la façon dont je voudrais satisfaire ce besoin. Dans cet exemple, ce serait «j'aimerais

que tu me présentes tes excuses». Il est évident que je n'obtiendrai pas toujours gain de cause mais la réponse se fera par rapport à mon besoin et non par rapport à ma demande. Ce qui me laisse la possibilité de trouver d'autres solutions pour satisfaire mon besoin.

Il existe toujours bien plus de solutions que vous ne pouvez imaginer pour satisfaire un besoin. Vous pouvez être très créatif !

Les croyances sont souvent limitantes. Elles proviennent de notre éducation et des filtres de perception que nous utilisons par réflexe.

Dès aujourd'hui, je prends la responsabilité de mes besoins en confrontant l'autre de manière respectueuse.

Voici quelques pistes pour me respecter.

1° J'observe sans interprétation

Être à l'écoute de soi c'est se respecter inconditionnellement. C'est tout d'abord **observer** mes faits, mes dires **sans jugement et sans interprétation**. Je vais les noter mentalement et en prendre conscience. Je vais observer sans interpréter.

Est-ce que je suis consciente de tout ce que je fais ? Ou est-ce que je suis consciente de penser ce que je fais ou dis ?

Suis-je certaine d'avoir observé ce que l'autre disait ? Ou est-ce que je suis consciente de ce que je pense que l'autre a dit mais en réalité il ne l'a pas dit ou fait ?

Le jugement c'est lorsque je mets une étiquette sur l'autre alors que je ne connais pas les raisons qui ont motivé ses choix, ses pa-

roles, sa façon d'être. On est tous en chemin mais on ne peut pas être dans la tête de l'autre et l'évaluer alors qu'on n'est pas à sa place. Je vais rester dans le factuel et observer uniquement ce que l'autre fait, et pas ce qu'il pense ni ce qu'il ressent.

2° Je reconnais mes besoins psychologiques

Ensuite je vais reconnaître mes **besoins psychologiques** : les besoins de justice, de respect, de reconnaissance, d'amour, de relations, d'appartenance à un groupe, une communauté, et finalement mes besoins de sécurité.

Mon besoin d'amour est satisfait lorsque je suis aimée pour ce que je suis.

Mon besoin de reconnaissance est satisfait lorsque je suis reconnue pour ce que je fais.

Mon besoin d'appartenance est satisfait lorsque j'agis de la même manière que les autres dans ma communauté.

Je prends l'habitude de m'arrêter plusieurs fois par jour pour évaluer la satisfaction de mes besoins. Y en a-t-il un ? De quelle nature est-il ?

3° J'identifie mes vrais besoins

Comment identifier mon vrai besoin ? Il doit correspondre à ces quatre caractéristiques :

- › Il me concerne à 100%
- › Il n'est pas remplaçable, je ne peux pas l'échanger

- › Il doit être satisfait
- › Il s'exprime par ce que je ne veux pas plutôt que par ce que je veux (ce qui est un désir)

PREMIER OUTIL

Dresser une liste de questions que je me pose à moi-même ou à d'autres en tant que coach/parent... Par exemple :

Qu'est-ce qui est important pour moi/toi ?

.....

En quoi est-ce important pour moi de... , d'avoir cette info, qu'il me dise l'heure à laquelle il va rentrer ?

.....

Quel est l'enjeu important pour moi ?

.....

En quoi est-ce (un besoin) non négociable pour moi ?

.....

En quoi est-ce que ça me concerne /me touche personnellement ?

.....

Qu'est-ce que je recherche personnellement ?

.....

Qu'est-ce que ça va m'apporter de... ?

.....

Dans cette série de questions, on part du désir concret qu'on va exprimer et on se demande en quoi ça me touche, ce que je recherche.

DEUXIEME OUTIL

Je vais identifier le besoin de manière indirecte.

Qu'est-ce que je ne veux plus/pas ? Je vais circonscrire, décrire précisément et en détails ce que je veux et ce que je ne veux plus.

Qu'est-ce qui me frustre, moi ? Je vais identifier le besoin non satisfait.

Qu'est-ce qui se passerait pour moi si je n'obtenais pas ma satisfaction ?

Les actes, demandes, limites... ne dépendent que de moi. Par contre, le résultat n'est pas garanti. Plus je vais mettre en place consciemment, plus je vais augmenter la probabilité de me faire respecter par l'autre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NEUVIÈME ASTUCE : LA RECONNEXION AVEC SON CORPS

Vous l'aurez sans doute déjà constaté, certaines personnes semblent réellement déconnectées de leur corps, comme flottant un peu, tant dans leur attitude physique que dans leur langage.

Si nous avons choisi de naître, c'est bien pour pouvoir vivre le principe de l'incarnation et de tout le ballet des difficultés qu'elle engendre, à savoir se nourrir, gagner de l'argent, être en contact avec les autres, éventuellement fonder une famille...

C'est évidemment une expérience enrichissante, fascinante même et très belle à vivre. Cependant, il arrive qu'on se déconnecte de son corps sans en être réellement conscient, ce qui a pour conséquence de ne plus être dans l'ici et maintenant d'une part, et de mal utiliser son énergie d'autre part, ce qui entraîne de la fatigue.

Je vous invite à faire l'**EXERCICE SUIVANT** qui est de voir votre corps tel qu'il est, sans jugement ni comparaison ni filtre en vous mettant nu(e) devant un miroir sur pied. Comment décririez-vous votre corps ? Que représente-t-il pour vous ? Mettez-vous à l'écoute de votre ressenti, de vos pensées. Mémoriser ce qui se passe à l'intérieur de vous. Y a-t-il des sentiments de honte, de dégoût, de fierté, de déception ?

Et maintenant commencez à danser... Quel est votre ressenti ?

.....

.....

Cet exercice est puissant pour se reconnecter à soi.

Être ancré dans la vie, c'est avoir les pieds sur terre, être enraciné et quelque part aussi être pragmatique.

En adoptant des positions d'ancrage, vous allez économiser votre énergie. Et comme en burnout, on manque cruellement d'énergie, il vaut mieux privilégier les attitudes qui au moins ne vous feront pas en perdre.

Lorsque vous êtes assis, pensez à décroiser vos jambes et à mettre vos deux pieds au sol.

Lorsque vous êtes debout, pensez à bien vous tenir droit, les deux pieds à plat.

Ce sont des trucs tout simple mais réellement économiseurs d'énergie.

L'exercice de la nudité permet de s'enraciner car il nous ramène à notre plus simple expression, ce que nous sommes réellement.

Un peu de théorie

Me mettre nue devant un miroir de plain-pied, c'est me regarder sans tricher. C'est me voir telle que je suis avec mes kilos en trop, mes cicatrices qui sont autant de marques de ce que j'ai vécu. Ces imperfections corporelles reflètent la beauté de qui je suis, la façon dont je me suis occupée de mon corps depuis mon enfance.

Au début ce n'est pas évident de se regarder réellement. De plus, pour voir l'arrière de son corps, il faut utiliser un deuxième miroir. C'est un acte volontaire, le choix de voir comme je suis de dos.

Quand je me regarde dans un miroir, automatiquement je me reconnecte à mon corps, je ne peux pas faire autrement. Mais je le vois avec mes yeux, c'est-à-dire que mon cerveau reçoit une information qu'il retransmet. Et mon cerveau a été conditionné par des images qu'il a sans doute trouvées belles un jour, peut-être aussi à un idéal corporel qui est loin de la réalité que je vois dans le miroir.

Et ce n'est pas la vraie réalité puisque j'y mets des connotations empreintes de mes expériences. Alors en prenant le recul de l'observateur, en ne jugeant pas, en me voyant telle que je suis, je commence à accepter ce corps, mon corps. J'intègre cette image de moi.

Et lorsque je commence à danser, toujours nue, devant ce miroir, je m'approprie mon corps, je laisse circuler l'énergie vitale et j'apprécie les mouvements. Je ne me cache plus. J'accepte entièrement. Le corps et le psychisme ne font plus qu'un.

Lorsque l'émotion se manifeste, je la laisse venir et je l'accueille avec bienveillance. Je laisse tomber les vieux schémas appris dans l'enfance, le besoin de tout contrôler et de ne rien laisser paraître. Je vis mon émotion en voyant mon corps et je le remercie d'être là pour héberger mon âme. Je l'aime sans condition car il m'a été fidèle depuis la naissance, avec quelques difficultés parfois, mais il est toujours là, vivant !

Aimer mon corps, c'est aller à sa rencontre pour ce qu'il est.

– CINQUIÈME PILIER :

L'AMOUR

L' amour de soi, l'amour de l'autre, l'amour comme source éternelle de bonheur et de partage... Des milliers de livres et de films en ont parlé. L'amour est une pulsion de vie ! C'est la sève qui coule dans nos veines, c'est le moteur de nos actions, c'est la « magic touch » qui fait que chaque instant vécu prend une toute autre dimension, une profondeur et un élan à jamais égalés.

Mettre de l'amour dans sa vie, c'est apprécier chaque moment comme s'il était le premier ou comme s'il était le dernier, question de point de vue. C'est donner du piment aux choses simples, aux petits gestes du quotidien, aux rencontres, aux occupations, aux activités.

Aimer ce que je fais avec ardeur aussi. Mettre de l'amour dans ce que j'accomplis, dans ce que je transmets, dans ce que j'émane et ce que je suis.

En adoptant cette attitude positive et empreinte d'amour, je rayonne la joie autour de moi et surtout en moi. J'envoie par la même occasion un très beau message à mon cerveau qui se nourrit de mes émotions. Du coup, mon système immunitaire se renforce et je développe moins de maladies. C'est un lien de cause à effet. En mettant de l'amour en moi, en sentant mon cœur se gonfler de gratitude et de joie, je ressens cette dose massive de bonheur m'envahir complètement et tout autour de moi paraît plus beau et plus facile.

De nombreux écrits très anciens relatent l'amour. Voici un extrait de la Bible.

Première lettre de Saint Paul Apôtre aux corinthiens

J'aurais beau parler toutes les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas la charité, s'il me manque l'amour, je ne suis qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante.

J'aurais beau être prophète, avoir toute la science des mystères et toute la connaissance de Dieu, j'aurais beau avoir toute la foi jusqu'à transporter les montagnes, s'il me manque l'amour, je ne suis rien.

J'aurais beau distribuer toute ma fortune aux affamés, j'aurais beau me faire brûler vif, s'il me manque l'amour, cela ne me sert à rien.

Ou encore ces citations du Petit Prince de Saint-Exupéry :

On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.

Le véritable voyage, ce n'est pas de parcourir le désert ou de franchir de grandes distances sous-marines, c'est de parvenir en un point exceptionnel où la saveur de l'instant baigne tous les contours de la vie intérieure.

La saveur de l'instant... c'est tant aimer l'instant et le vivre pleinement qu'il apporte un bien-être profond et immédiat.

Ce n'est qu'à partir du moment où je m'aimerais **RÉELLEMENT** que je serai capable d'aimer l'autre pour ce qu'il est et

INCONDITIONNELLEMENT. L'autre n'est que le reflet de ce que je suis. Ce qui m'irrite chez l'autre est le point qu'il faut encore développer chez moi, avec amour, douceur et fluidité.

Vous avez certainement déjà connu le sentiment amoureux, cette période très intense où l'on vibre bien plus que d'accoutumée, où tout semble beau, où l'on ressent une émotion intense au creux du ventre et de la poitrine. Les fameux papillons dans le ventre...

Mettre de l'amour dans sa vie, c'est connaître cet état en permanence.

DIXIÈME ASTUCE : LES SOINS ÉNERGÉTIQUES, EN PARTICULIER LE LAHOCHI

Pratiquer un soin énergétique, c'est ouvrir tout grand les robinets des ondes positives et m'en emplir pleinement. Au plus vous aurez l'occasion de pratiquer, au plus vite vous ressentirez la connexion avec l'Univers et l'Amour qui se répandra en vous.

Encore une fois, tentez l'expérience ! J'aurai beau l'écrire cent fois, vous le dire mille fois, ce n'est qu'à partir du moment où vous l'aurez vécu, expérimenté, que vous prendrez pleinement conscience des bienfaits des soins énergétiques.

Il en existe de nombreux dont le Reiki et le LaHoChi. J'ai choisi de vous parler du LaHoChi qui fut une révélation pour moi. Il fut aussi à l'origine d'une vie nouvelle, d'une autre façon de voir et d'appréhender le monde et les gens.

Jusqu'il y a quelques mois, j'utilisais fréquemment les auto-soins de Reiki pour me guérir, me redonner de l'énergie, accéder à des champs de conscience spirituelle élevés. J'ai toujours beaucoup apprécié le Reiki jusqu'au jour où en 2015, j'ai eu l'occasion de découvrir le LaHoChi... Ma vie a changé ! Depuis, je vis beaucoup plus en conscience de l'influence de mes faits, gestes et paroles, de mon interconnexion avec les autres, de ma place sur Terre et du rôle éthique que j'aime y jouer.

Tout comme le Reiki, le LaHoChi est une technique énergétique puissante avec une vibration très élevée, ce qui permet de faciliter le retour à l'équilibre de l'être sur tous les plans énergétiques. Nous n'avons pas qu'un corps physique, mais différents autres corps qui nous entourent subtilement et dans lesquels peuvent

se loger des blessures anciennes... Le LaHoChi permet d'agir à tous les niveaux des différents corps énergétiques. C'est ce qui est sa grande force.

Le LaHoChi agit sur votre évolution personnelle et spirituelle, en canalisant l'énergie universelle de vie. Techniquement et pratiquement, ceci se fait par la position des mains à cinq endroits spécifiques du corps.

—
Cette technique est d'une extrême simplicité et d'une grande puissance.
—

Comme un auto-traitement ne dure que 20 minutes, j'ai pu mettre en place ce petit rituel de façon quasi quotidienne. C'est une forme de méditation silencieuse. En utilisant une minuterie (une application sur mon Smartphone), je ne dois pas veiller au temps passé pour chaque position car le son d'une petite cloche m'indique quand il est temps de changer mes mains de place. Ceci se fait donc presque de manière inconsciente, alors que je suis bercée par le rythme des gongs.

Ces dernières années, on assiste à une élévation des consciences. De plus en plus de gens utilisent les techniques du magnétisme pour guérir ou se guérir.

À première vue, cela peut sembler bizarre, voire carrément absurde. Mais comme je l'ai déjà mentionné, l'être humain est fait d'énergie. Il n'est plus à prouver que chaque particule est constituée d'ondes. La physique quantique est là pour nous démontrer

que tout objet physique est à la fois constitué d'ondes et de corpuscules. On est loin de la physique traditionnelle selon laquelle la matière était quelque chose de solide. A partir du moment où l'on pose le principe que nous sommes composés d'énergie, que nous sommes énergie, travailler sur l'énergie universelle comme source de bien-être relève de l'évidence.

Un peu de théorie

Que signifie le terme LaHoChi ?

- › **LA** fait référence à la lumière, l'amour et la sagesse en provenance de fréquence du Christ. ¹
- › **HO** fait référence au mouvement dans lequel cette énergie se manifeste.
- › **CHI** est l'énergie universelle de vie ; on parle aussi de Qi qui se prononce d'ailleurs de la même façon, à savoir « Tchi ».

Le LaHoChi est un système énergétique qui vous donne accès à une fréquence de lumière très élevée. C'est pourquoi vous sentirez une puissance et en particulier une sensation de relaxation plus ou moins profonde même si vous êtes particulièrement tendu. Ce soin énergétique agit là où il doit aller, c'est-à-dire qu'il peut aussi bien supprimer des douleurs physiques que des tensions morales, psychologiques. La personne qui vous fera le soin aura été initiée pour le faire. Elle n'est qu'un canal au travers duquel l'énergie vous arrivera. Elle n'a aucune influence sur le type

¹ *Le LaHoChi ne fait référence à aucune religion ou philosophie. C'est au sens spirituel de ces mots que le LaHoChi fait appel et non pas à leurs définitions religieuses. Didier Combé.*

de sensation que vous ressentirez. De même elle ne pourra pas non plus identifier vos maux physiques ou moraux. Si elle devait le faire, ce serait parce qu'elle aurait éventuellement des dons de médium. Ceci n'est pas à mettre en lien avec le soin en lui-même.

Les séances à autrui sont très rapides et durent environ 45 minutes. Les auto-traitements, quant à eux, se font en 20 minutes.

Durant la séance, vous serez dans un état de conscience particulier. Vous aurez la sensation d'un voyage intérieur mêlé à une hyper conscience, une hyper présence. Vous serez dans un état profond de relaxation, ce qui s'apparente à un état de conscience modifiée comme lors d'une séance d'hypnose.

C'est ce qui permet l'amélioration des capacités d'apprentissage, de mémorisation, une créativité accrue, une augmentation des capacités de régénération du corps, mais aussi un accès direct aux messages de notre inconscient.

Selon Elizabeth Chandler, rédactrice du premier manuel connu du système énergétique du LaHoChi, « le LaHoChi est la plus haute fréquence de lumière de guérison qui, associée aux intentions du monde spirituel et des êtres humains, permet à l'énergie de se déplacer partout où elle a besoin d'aller. Elle peut être utilisée pour la guérison de la terre, des humains, des animaux et des plantes. »

Personne ne ressort « indemne » d'une séance de LaHoChi. Au pire vous serez relaxé... Au mieux, vos douleurs physiques et/ou mentales se seront envolées...

L'initiation est très rapide et d'une efficacité redoutable. N'hésitez pas à vous former chez un praticien reconnu. Cela vous donnera la possibilité de faire des auto-traitements à la fréquence désirée.

Bien sûr libre à vous de préférer le Reiki ou toute autre technique énergétique qui vous parle plus et avec laquelle vous vous sentez plus familiarisé. Le but ici n'est pas de changer pour changer mais d'utiliser des outils qui permettent de se sentir mieux de jour en jour.

ONZIÈME ASTUCE : LES SONS

Les sons ont une influence au niveau mental, physique et émotionnel. Ils permettent d'arriver très vite dans des états modifiés de conscience. Comme notre corps est composé de 80 % d'eau, les vibrations émises par les sons influencent notre état physique.

C'est pourquoi il peut être intéressant de les utiliser en méditation, ou pour améliorer sa capacité de concentration, ou encore pour favoriser l'endormissement.

La musique possède de nombreuses vertus. C'est un antidépresseur naturel, elle améliore la santé en agissant sur le système immunitaire. Mais elle agit aussi sur les zones cérébrales du plaisir et produit des endorphines, ces fameuses hormones du bonheur.

La musique actuelle est accordée en 440 Hz. Auparavant à l'époque de Beethoven et de Mozart, elle l'était à 432 Hz. Cela favorisait la cohérence, l'unité, l'énergie et la félicité. Écouter de la musique classique, c'est d'emblée envoyer de bonnes ondes à son cerveau. C'est connecter son âme à l'Univers. C'est activer une énergie saine et créatrice. Tentez l'expérience de ré-écouter les grands compositeurs, de faire l'exercice de comprendre ce qui les a animés en créant de tels chefs-d'œuvre. Vous serez surpris de l'émotion qui vous envahira au niveau du plexus solaire.

On trouve sur YouTube différents artistes qui proposent des morceaux de musique à certaines fréquences. Les écouter permet de calmer le mental. Ces mélodies agissent de façon thérapeutique. Vous pouvez tenter l'expérience de les écouter en portant un casque audio de qualité. Si vous désirez aller encore plus loin, il existe aussi des lunettes qui diffusent différents

types de lumière en même temps que les sons. Relaxation assurée en un minimum de temps !

Accompagnez certains moments de votre journée de ces beaux morceaux de musique. Par exemple, lorsque vous méditez ou lorsque vous mangez. Ou encore le soir en lisant et en évitant dès lors les écrans si néfastes au processus d'endormissement.

Si vous vivez avec quelqu'un ou en famille, partagez l'émotion ressentie lors d'une musique écoutée aux personnes qui vous sont chères. Rien de tel que la communion et le partage de belles choses.

Finalement ne dit-on pas que la musique adoucit les mœurs ?

La musique s'obtient facilement et quasiment toujours gratuitement. C'est ce qui en fait un outil très facile à mettre en pratique. A la lecture de la théorie qui suit, vous verrez à quel point les sons peuvent agir sur le cerveau par le type d'ondes qu'ils produisent. On n'en est pas toujours conscient a priori. C'est pourquoi il vaut mieux écouter des musiques adaptées et qui vous redonneront la pêche et l'énergie nécessaire pour aller mieux que d'écouter une musique abrutissante qui aura tôt fait de vous ramener plus bas dans votre déprime.

Un peu de théorie

Le cerveau humain émet une faible charge électrique qui se mesure en hertz. Il existe cinq gammes d'ondes cérébrales :

- › Les ondes **Gamma** : lorsqu'on est en phase de créativité ou de dynamisme mental. Elles favorisent l'attention et la coordination. Elles suppriment les blocages psychologiques.

- › Les ondes **Bêta** : ce sont les ondes qui sont émises lorsqu'on est en état « normal » c'est-à-dire lorsqu'on se concentre, lorsqu'on apprend, lorsqu'on mémorise, pour résoudre des problèmes, lorsqu'on passe à l'action. Elles réduisent aussi la fatigue.
- › Les ondes **Alpha** : ce sont les ondes de la relaxation (lire un livre, regarder la TV,...), de la méditation, de la détente, des pensées calmes et positives, de la visualisation mentale, du soulagement des douleurs (chroniques ou passagères). Ce sont ces sons qui agissent lorsqu'on écoute des concerts de bol chantant (en cristal ou tibétain).
- › Les ondes **Thêta** : elles sont en activité juste avant de s'endormir, lorsqu'on est en méditation profonde, lorsqu'on rêve, dans des états hypnotiques. Elles diminuent le stress et l'anxiété. Elles permettent la maîtrise des peurs et des réactions émotionnelles et excessives.
- › Les ondes **Delta** : ce sont celles qui nous permettent d'avoir de bonnes défenses immunitaires, de guérir, d'avoir un sommeil profond, de garder l'équilibre, d'avoir une bonne récupération mentale et physique et de permettre la disparition des migraines et des céphalées.

On parle de fréquences « sacrées » lorsqu'on utilise des fréquences très spéciales qui permettent entre autres la libération des peurs et de la culpabilité et qui ont une influence sur le corps dans le sens où elles permettent de guérir certains troubles et d'agir au niveau spirituel. Ces fréquences sacrées ont bien un but thérapeutique.

ÉPILOGUE

Le cerveau est l'organe le plus sensoriel de notre corps. Il adore les habitudes et les routines. Il a horreur des perturbations, des changements soudains et répétés.

Être en burnout, c'est vous donner la possibilité de casser définitivement le train-train de votre vie. C'est adopter de nouveaux comportements afin d'harmoniser votre vie avec vos valeurs.

C'est pourquoi il vous faudra dialoguer avec votre cerveau, lui faire comprendre progressivement que ce changement est inéluctable pour votre survie, que sans cela vous risquez à nouveau de vous prendre la mur, la porte ou tout autre substantif vous indiquant que vous n'êtes plus sur le bon chemin.

Guérir d'un burnout par soi-même, c'est possible. Mais si d'autres avant vous ont eu la chance de s'en sortir, il peut être intéressant d'écouter leurs conseils, de vous faire coacher, accompagner, même si in fine, bien sûr, c'est vous seul qui aurez fait la démarche d'initier des changements. C'est vous qui aurez eu cette prise de conscience qu'il était grand temps d'installer de nouvelles habitudes, un nouveau mode de vie, de prendre soin de vous, de votre corps et de votre âme.

Ce livre fait partie des moyens pour vous en sortir. Les astuces qui y sont décrites m'ont été d'une aide incommensurable sur le chemin de celle que je suis devenue aujourd'hui. D'aucuns diront

que vous n'êtes plus le ou la même, certains vous jugeront même. N'en tenez pas compte ... Seul votre chemin est important. Il n'y a qu'une vie qui vaut la peine d'être vécue, et c'est LA VOTRE ! Les critiques, de toute façon, quoi que vous fassiez, elles auront toujours lieu.

Lorsque vous serez à nouveau pleinement épanoui et bien dans vos baskets, vous réaliserez tous les progrès que vous avez faits pour arriver là où vous en êtes aujourd'hui.

C'est une route difficile et longue mais une belle route car elle vous conduira vers la belle personne que vous êtes, avec de belles valeurs à défendre et une cohérence dans ses actes et ses paroles.

Ce qu'on devient est le fruit de ce qu'on est.

Avec tout mon amour,

Catherine

REMERCIEMENTS

Du fond du cœur, pour leur patience à mon égard durant mon burnout, je remercie ma famille, mes enfants, Constance, Camille, Guillaume, Geoffroy, mes sœurs Françoise et Nanou, ma cousine Nathalie et mes amis bien sûr, d'avoir pris le temps d'être là pour moi, à m'écouter et à me soutenir.

Je remercie aussi l'Univers d'avoir mis sur ma route des formateurs d'une qualité remarquable. Ils ont été d'une grande inspiration pour moi, même si je n'ai pas eu l'occasion de toujours les rencontrer personnellement. Il s'agit en particulier de Jean-Jacques Crèveœur pour sa formation «Je prends soin de ma vie» et d'Olivier Clerc pour celle sur les Accords Toltèques.

Je remercie ma fidèle amie Christine, amie de toute une vie, première lectrice de cet ouvrage et également correctrice hors pair.

Je remercie Jeanne Halleux pour son dessin inspirant qui révèle la joie de sortir d'un burnout et la paix retrouvée après une période de tumulte interne.

Après la lecture de ce livre, vous aurez compris l'importance de ce que chacun de nous est réellement et que tout part de soi. C'est la raison pour laquelle je pourrais aussi me remercier, sans tomber dans une dimension égotique, d'avoir eu le courage de rédiger ces quelques pages et de vouloir en faire part à tous ceux qui tombent dans ce mal du siècle, le burnout.


Je remercie finalement mes parents de m'avoir mise au monde et de pouvoir vivre cette vie fantastique et enrichissante.





*Envie de suivre
le programme
de six mois ?*

**PRENEZ CONTACT AVEC MOI SI
VOUS DÉSIREZ GUÉRIR D'UN BURNOUT
PAR VOUS-MÊME**



 Chaussée d'Alseberg 1114
1180 Uccle

 +32 472 71 97 94

 guerirdunburnout.com

