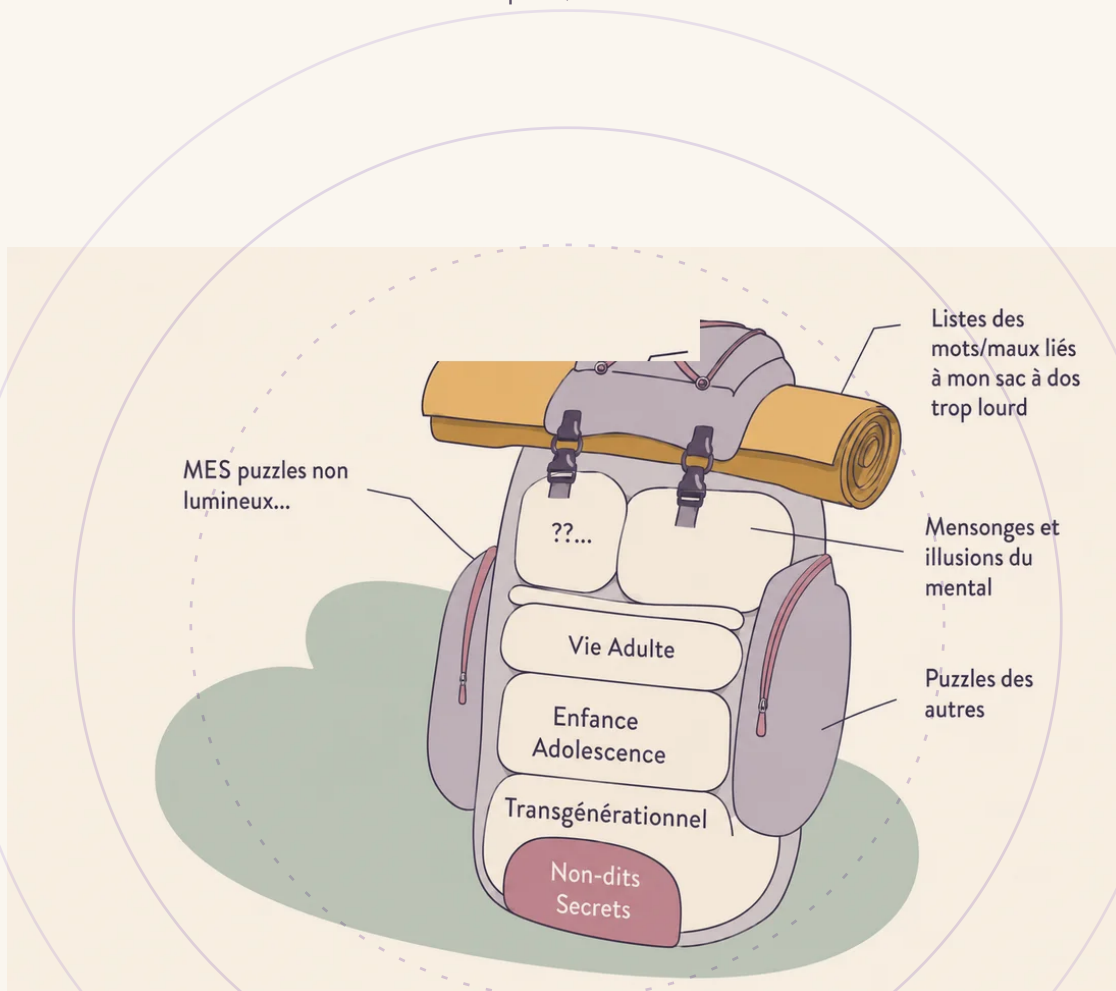


Alléger son sac à dos, *et revenir à soi*

Petit guide d'épanouissement personnel : les blessures de l'âme, l'enfant intérieur, le lâcher-prise, l'ancrage et l'énergie qui nous traverse. Avec des exercices simples, à vivre chez vous.



Lydia Cousseau

MAGNÉTISEUR & ÉNERGÉTICIENNE



« Alléger son sac à dos, et revenir à soi » — Lydia Cousseau, À l'instant Présent.

© Lydia Cousseau, Cholet. Tous droits réservés. Ce livre numérique est offert : vous pouvez le partager tel quel, sans le modifier ni le vendre.

Les pratiques présentées dans ce livre relèvent du bien-être et de l'épanouissement personnel. Elles ne constituent pas des actes médicaux et ne remplacent jamais un diagnostic, un avis ou un traitement délivré par un professionnel de santé. Si vous suivez un traitement, poursuivez-le.

À l'instant Présent · 118 rue Barjot, 49300 Cholet · lydia.cousseau@gmail.com · 07 81 62 45 56

*« Qui peut prendre soin de vous mieux que
vous-même ? »*

LA QUESTION QUI OUVRE CHACUN DE MES ATELIERS

Sommaire

- 01 Écouter son corps avant qu'il ne vous parle**
Le corps physique, les corps subtils et votre bulle énergétique

- 02 Les sept chakras, vos centres d'énergie**
Ce qu'ils gouvernent, et comment reconnaître leurs appels

- 03 Le sac à dos invisible**
Ce que nous portons sans le savoir, et comment il se remplit

- 04 Le symbolisme, vider son sac en conscience**
Redonner ce qui n'est pas à soi, récupérer ce qui nous appartient

- 05 Les cinq blessures de l'âme**
Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice : reconnaître ses masques

- 06 À la rencontre de son enfant intérieur**
Retrouver celui que vous étiez, spontané, naturel, authentique

- 07 L'ancrage, ou l'art d'avoir les pieds sur terre**
Pour ceux qui pensent trop et vivent « la tête ailleurs »

- 08 Lâcher prise, sans baisser les bras**
Rester acteur de sa vie tout en cessant de lutter

- 09 Ho'oponopono, la paix qui se pratique**
Quatre phrases simples pour nettoyer les mémoires du quotidien

- 10 Les bonshommes allumettes**
Couper les liens d'attachement qui ne nous font plus de bien

11 La pensée positive et la loi d'attraction

Devenir, en conscience, le créateur de sa vie

12 L'ennéagramme, neuf chemins vers soi

Comprendre ses motivations profondes et celles des autres

13 Être attentif aux synchronicités

Ces signes que la vie nous adresse, et que nous apprenons à lire

14 Traverser le deuil et la séparation

Des appuis pour le chemin, et terminer les conversations suspendues

15 Le burn-out et la charge mentale

Entendre les signaux avant la panne, et reconstruire l'équilibre

16 La dépendance affective et l'emprise

Comprendre la logique du lien, et revenir à soi

17 Le soin énergétique, ce qui se passe vraiment

L'écoute, le magnétisme, et les vingt et un jours qui suivent

18 Vivre à l'instant présent

Un rituel simple pour continuer, jour après jour

En ouverture : l'introduction, « Pourquoi ce livre, et comment le lire ». En fin d'ouvrage : un petit glossaire, et votre carnet de bord des 21 jours.

Introduction

Pourquoi ce livre, *et comment le lire*

Avant de commencer, j'aimerais vous raconter d'où je viens, et vous dire ce que ce petit guide peut faire pour vous. Et aussi ce qu'il ne fera pas à votre place.

Pendant vingt ans, j'ai travaillé dans l'administration commerciale et comptable. Des chiffres, des dossiers, des journées bien remplies. Et puis la vie, comme souvent, est venue frapper à ma porte d'une manière que je n'avais pas choisie.

À dix-neuf ans, un magnétiseur m'avait soignée en quelques séances d'un problème que la médecine n'arrivait pas à expliquer. Je me souviens encore de mon étonnement devant ce pendule qui se balançait, et devant ce mieux-être bien réel que rien, dans ce que j'avais appris, ne permettait de comprendre. À vingt et un ans, j'avais mon premier livre sur le pendule. Je me suis ensuite intéressée aux médecines douces, à l'homéopathie, aux huiles essentielles, aux fleurs de Bach.

À vingt-sept ans, j'ai perdu mon fils. Je ne vais pas m'étendre ici sur cette épreuve, mais je peux vous dire une chose : c'est elle qui m'a fait continuer à avancer sur ce chemin de la spiritualité, pas à pas, avec mes questions, mes colères et mes silences. J'ai mis des années à comprendre que ce que je portais ne demandait qu'une chose : être regardé, reconnu, puis déposé.

En 2014, je me suis formée comme énergéticienne auprès des Ateliers Angevins, une formation complète et certifiante. En juin 2015, j'ai ouvert mon cabinet à Cholet, À l'instant Présent. Depuis plus de dix ans, j'y accompagne des femmes et des hommes de tous âges, par les soins énergétiques, le magnétisme, le symbolisme et les ateliers d'épanouissement personnel.



Au cabinet, à Cholet

Ce que vous trouverez dans ces pages

Ce livre rassemble l'essentiel de ce que je transmets en atelier. Pas des théories compliquées : des clefs de compréhension, et des outils simples que vous pouvez utiliser en famille, au travail, dans tous les domaines de votre vie.

Chaque chapitre explore un thème : les cinq blessures de l'âme, l'enfant intérieur, le lâcher-prise, l'ancrage, Ho'oponopono, les bonshommes allumettes, la pensée positive, l'ennéagramme, les synchronicités, et bien sûr l'énergie, ce fil invisible qui relie tout le reste. Chaque chapitre se termine par un exercice, que j'ai appelé « À vous, à l'instant présent ». Je vous encourage vraiment à les faire, et pas seulement à les lire. C'est dans l'expérience que les prises de conscience se font, jamais dans la seule lecture.

Comment le lire

Vous pouvez lire ce guide dans l'ordre, ou ouvrir directement le chapitre qui vous appelle. Faites confiance à votre intuition : si un titre vous attire ou vous dérange, c'est sans doute par là qu'il faut commencer. Prenez votre temps. Un chapitre par semaine, avec son exercice, vaut mieux que tout le livre dévoré en une soirée.

Gardez un carnet à portée de main. Vous verrez, je vous proposerai souvent d'écrire. Les mots que l'on pose sur le papier pèsent moins lourd que ceux que l'on garde dans son sac à dos.

Mon intention, avec ce livre, est la même qu'au cabinet : vous apporter de l'écoute, de la compréhension de vous-même, et des outils pour que vous deveniez plus autonome dans votre mieux-être.

Une dernière chose avant de commencer

Je tiens à le dire clairement, parce que c'est important pour moi : rien de ce que vous lirez ici ne remplace la médecine. Jamais je ne demande à quiconque d'arrêter un traitement ou de renoncer à un suivi médical. Les approches que je partage viennent en complément, pour prendre soin de ce que la médecine ne regarde pas toujours : vos émotions, votre histoire, votre énergie.

Voilà. Vous savez d'où je viens, vous savez où nous allons. Je vous souhaite une belle lecture, de belles découvertes, et surtout de belles prises de conscience.

Bienvenue, à l'instant présent.

Lydia

Écouter son corps *avant qu'il ne vous parle*

Votre corps vous parle en permanence. D'abord il chuchote. Puis il insiste. Et quand nous n'écoutons toujours pas, il finit par crier, avec ses maux. Ce chapitre vous propose d'apprendre à l'entendre plus tôt.

Quand une personne pousse la porte de mon cabinet pour la première fois, c'est rarement « pour rien ». Il y a souvent une fatigue qui ne passe pas, un sommeil qui se dérobe, une boule au ventre qui s'installe, des douleurs qui reviennent toujours au même endroit. Et presque toujours, quand nous prenons le temps d'en parler, nous découvrons que le corps disait quelque chose depuis longtemps.

Nous avons appris à faire taire nos sensations. À « tenir bon », à « prendre sur soi », à finir la semaine. Ce sont parfois de belles qualités. Mais à force de tenir, nous oublions d'écouter. Et ce que nous n'écoutons pas ne disparaît pas : cela s'accumule.

Vous êtes plus vaste que votre corps physique

Dans mon approche, l'être humain ne se résume pas à son corps visible. Nous sommes une globalité : **le corps, l'âme et l'esprit**. Autour et au-dedans de notre corps physique circulent des énergies, organisées en plans que l'on appelle les corps subtils. C'est ce que j'appelle souvent notre « bulle énergétique ».

On distingue traditionnellement sept plans énergétiques, regroupés en trois taux vibratoires :

- **Le taux vibratoire physique** : le corps physique et le plan éthérique, cette enveloppe d'énergie vitale qui l'entoure de très près.
- **Le taux vibratoire énergétique** : le plan astral, qui vibre avec nos émotions, et le plan mental, qui vibre avec nos pensées.
- **Le taux vibratoire spirituel** : les plans causal, spirituel et divin, les plus subtils, ceux de notre âme et de son chemin.

Vous n'avez pas besoin de « croire » à tout cela pour en faire l'expérience. Vous l'avez déjà faite. Une contrariété au travail qui vous coupe l'appétit. Une peur qui noue la gorge. Une grande joie qui donne de l'énergie pour la journée. À chaque fois, c'est un plan qui touche l'autre : l'émotion touche le corps, la pensée touche l'émotion. Tout interagit, en permanence.

Comment naissent les déséquilibres

Selon la manière dont vous gérez vos émotions et vos pensées lors des événements de votre vie, vous créez, sans le vouloir et avec le temps, des déséquilibres. Une colère ravalée pendant des années, une tristesse jamais accueillie, une peur qui tourne en boucle : tout cela « consomme » de l'énergie et crée des nœuds dans vos plans subtils.

Puis, par interactions, ces nœuds finissent par toucher le corps physique. C'est souvent à ce moment-là que nous commençons enfin à nous occuper de nous. Mon souhait le plus cher, et la raison d'être de ce chapitre, est que vous n'attendiez pas d'en arriver là.

Écouter son corps est un premier pas vers le rééquilibrage. La connaissance de soi permet ensuite l'accueil, puis l'acceptation de soi et des autres.

Les chakras et les méridiens, vos rivières intérieures

L'énergie vitale circule en nous par des canaux que les traditions orientales décrivent depuis des millénaires : les méridiens, bien connus des acupuncteurs, et les chakras, ces centres d'énergie alignés le long de la colonne, du bassin jusqu'au sommet de la tête. Imaginez des rivières. Quand l'eau circule, tout est vivant. Quand un barrage se forme, l'amont déborde et l'aval s'assèche.

Un soin énergétique, dont je vous parlerai en détail à la fin de ce livre, consiste justement à repérer ces barrages et à relancer la circulation. Mais vous pouvez déjà, par vous-même, commencer à entretenir vos rivières : par l'écoute, par la respiration, par l'ancrage, et par toutes les pratiques que nous allons explorer ensemble dans ce livre.

La météo intérieure, trois minutes par jour

Pendant une semaine, offrez-vous trois minutes chaque soir, assis confortablement, les yeux fermés.

1. Respirez tranquillement, puis parcourez lentement votre corps en pensée, des pieds jusqu'à la tête.
2. Notez sans juger ce que vous rencontrez : une tension dans les épaules, une mâchoire serrée, un ventre noué, une zone agréable aussi.
3. Demandez-vous simplement : « Qu'est-ce que j'ai vécu aujourd'hui qui pourrait s'être logé là ? » N'inventez pas de réponse. Si rien ne vient, c'est très bien.
4. Notez en deux lignes dans votre carnet : la sensation, et l'éventuel lien qui s'est présenté.

Au bout d'une semaine, relisez vos notes. La plupart des personnes découvrent que leur corps répète les mêmes messages, aux mêmes endroits. C'est votre point de départ.

Cet apprentissage du corps et des plans subtils est le cœur de mon atelier « La santé du corps physique et des corps subtils », où nous allons beaucoup plus loin, avec des schémas et des cas concrets.

Les sept chakras, *vos centres d'énergie*

Le mot revient souvent dans ce livre et au cabinet : les chakras. Voici, simplement, ce qu'ils sont, ce qu'ils gouvernent, et comment reconnaître quand l'un d'eux demande votre attention.

Le mot « chakra » vient du sanskrit et signifie « roue ». Les traditions de l'Inde décrivent ainsi des centres d'énergie qui tournent, répartis le long de la colonne vertébrale, du bassin jusqu'au sommet du crâne. Chacun est associé à une zone du corps, mais aussi à un domaine de notre vie : la sécurité, les émotions, la volonté, l'amour, l'expression, l'intuition, le sens.

Lors d'un soin énergétique, je passe sur chacun de ces centres, et je sens ceux qui tournent rond, ceux qui sont ralentis, ceux qui sont presque fermés. Mais vous n'avez pas besoin d'être praticien pour entrer en relation avec vos chakras : connaître leur langage vous aide déjà à comprendre ce que votre corps et votre vie essaient de vous dire.

Le chakra racine, à la base de la colonne

C'est le centre de la sécurité, de la survie, de l'ancrage. Il gouverne notre relation au corps, à l'argent, à la maison, à la famille d'origine. Équilibré, il donne la stabilité et la confiance dans la vie. En déséquilibre, il parle par les peurs de manquer, l'insécurité permanente, la difficulté à se poser, et souvent par les jambes, les pieds, le bas du dos. Tout le chapitre sur l'ancrage est, au fond, un chapitre sur ce chakra.

Le chakra sacré, sous le nombril

C'est le centre des émotions, du plaisir, de la créativité, de la sexualité. Équilibré, il donne la joie de vivre, la souplesse, la capacité de savourer. En déséquilibre, il parle par la culpabilité d'avoir du plaisir, les émotions débordantes ou éteintes, les blocages de créativité, et par le ventre.

Le plexus solaire, au creux de l'estomac

C'est le centre de la volonté, de la confiance en soi, de l'affirmation. C'est lui qui se noue quand vous êtes stressé, lui qui brûle quand vous ravalez une colère. Équilibré, il donne la force d'agir et de dire non. En déséquilibre, il parle par le manque de confiance, le besoin de tout contrôler, ou la difficulté à prendre sa place. C'est l'un des centres que je trouve le plus souvent en souffrance chez les personnes en burn-out.

Le chakra du cœur, au centre de la poitrine

C'est le pont entre les chakras du bas, plus terrestres, et ceux du haut, plus subtils. Centre de l'amour, du pardon, de la compassion, pour les autres et pour soi-même. Équilibré, il permet d'aimer sans se perdre et de recevoir sans se méfier. En déséquilibre, il parle par la fermeture, la rancune, la difficulté à recevoir, et par la poitrine, le souffle, la gorge qui se serre. Les deuils et les séparations le touchent directement.

Le chakra de la gorge

C'est le centre de l'expression et de la vérité. Dire ce que l'on pense, demander ce dont on a besoin, poser ses limites. Équilibré, il donne une parole claire et juste. En déséquilibre, il parle par les non-dits qui s'accumulent, la boule dans la gorge, les mots qui ne sortent pas ou qui sortent trop fort. Quand je rencontre une personne dont le sac à dos déborde de non-dits, c'est presque toujours ce centre qui le raconte.

Le troisième œil, entre les sourcils

C'est le centre de l'intuition, de la clarté, du discernement. Équilibré, il permet de voir au-delà des apparences et de faire confiance à sa petite voix. En déséquilibre, il parle par le mental qui tourne sans fin, la confusion, les maux de tête, la difficulté à trancher. L'attention aux synchronicités, dont nous parlerons plus loin, est une belle manière de le réveiller.

Le chakra couronne, au sommet de la tête

C'est le centre du sens, de la connexion à plus grand que soi, quelle que soit la manière dont chacun le nomme. Équilibré, il donne le sentiment d'être relié, à sa juste place dans quelque chose de plus vaste. En déséquilibre, il parle par le vide existentiel, le « à quoi bon », la coupure d'avec toute dimension intérieure.

Vos chakras ne sont ni à « ouvrir » à tout prix, ni à analyser sans fin. Ils sont à écouter, comme tout le reste : ce sont des portes entre votre vie et votre énergie.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

La douche de lumière

Un exercice tout simple d'harmonisation, à faire assis ou debout, cinq minutes.

1. Fermez les yeux, ancrez-vous avec trois respirations, comme vous l'avez appris.
2. Imaginez une douce lumière au-dessus de votre tête. À chaque inspiration, elle descend d'un centre : sommet de la tête, front, gorge, cœur, plexus, ventre, bassin.
3. Sur chaque centre, accordez deux respirations. S'il vous semble tendu ou éteint, ne forcez rien : posez-y simplement votre attention bienveillante, comme une main sur l'épaule.
4. Terminez en laissant la lumière descendre dans les jambes, jusque sous les pieds, pour tout relier à la terre.

Avec l'habitude, vous remarquerez que ce ne sont pas toujours les mêmes centres qui appellent. C'est votre météo énergétique, et elle change comme le ciel.

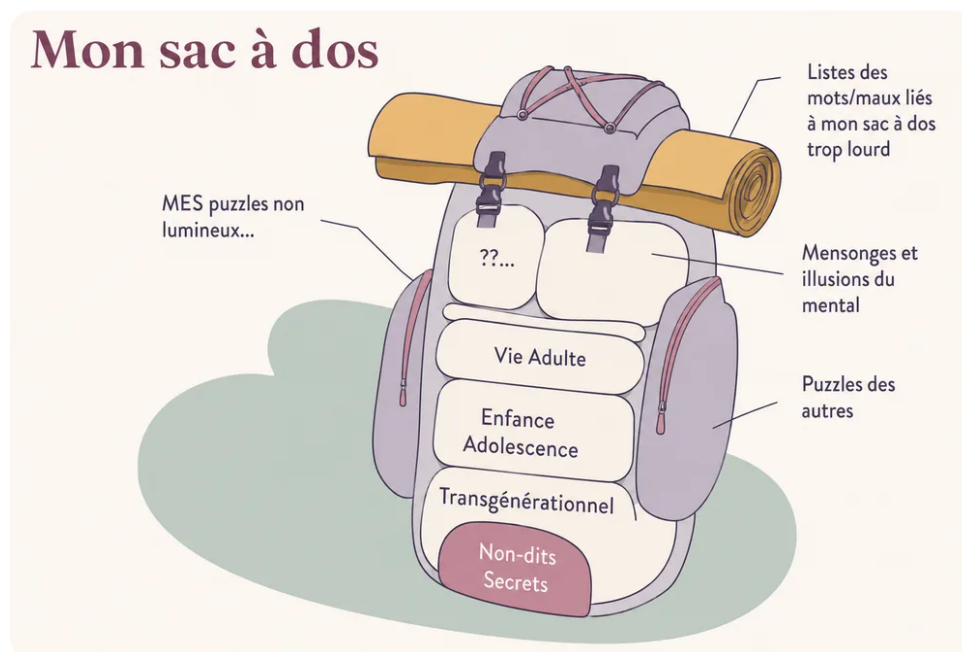
Lors d'un soin énergétique au cabinet, c'est l'ensemble de ces centres, avec les méridiens et les glandes endocrines, que je ré-harmonise. Vous n'avez rien à faire, qu'à vous laisser porter.

Le sac à dos *invisible*

Nous portons tous un sac à dos que personne ne voit. Il s'est rempli au fil de notre chemin de vie, selon les événements vécus, subis et ressentis. Ce chapitre vous aide à en prendre conscience. C'est la première étape pour l'alléger.

L'image du sac à dos est celle que j'utilise le plus souvent au cabinet, parce que tout le monde la comprend immédiatement. Fermez les yeux un instant et imaginez que tout ce que vous avez vécu de difficile, et que vous n'avez pas pu digérer sur le moment, s'est rangé quelque part sur votre dos. Les chagrins de l'enfance. Les humiliations de l'école. Les mots qui ont blessé et ceux qui n'ont jamais été dits. Les deuils. Les séparations. Les secrets de famille, parfois, qui pèsent sur plusieurs générations.

Personne ne voit ce sac. Mais vous, vous le sentez. Et il pèse.



Mon sac à dos : ce que nous portons, couche après couche.

Vous êtes un puzzle

Voici une autre image qui m'est chère. La vie est faite d'énergies et d'échanges, et vous êtes comme un puzzle énergétique, composé de très nombreuses pièces. Tout au long de votre vie, vous le construisez. Dans l'enfance, vous en posez les contours, guidés par vos parents qui se réfèrent à leur propre cadre, avec leurs forces et leurs limites.

Et pendant tout ce temps, vous faites des échanges de pièces avec les personnes qui vous entourent. Certains échanges sont **DONNANT / DONNANT** : je donne ma confiance, je reçois de la bienveillance. Chacun s'y retrouve, l'échange va droit au cœur et nous nourrit.

Mais d'autres échanges sont **DONNANT / PRIVANT**. Quelqu'un vous humilie souvent : il vous impose sa pièce « humiliation », et il vous prend votre pièce « estime de soi ». Vous ne l'avez pas choisi. L'échange n'était pas consenti. Et le résultat est double : une pièce en trop qui vous encombre, car elle ne vous appartient pas, et une pièce en moins qui crée du vide, et qui vous manque.

Tous ces échanges donnant / privant finissent dans votre sac à dos.

Les vides que nous essayons de combler

Plus le temps passe, plus votre cœur vous appelle à récupérer vos pièces manquantes. Ces vides, nous essayons souvent de les combler comme nous pouvons. Le mental nous pousse vers la consommation : le sucre, le café, l'alcool, le tabac. Ou vers l'action permanente : le travail, le sport à outrance, les écrans, les jeux. Vous l'avez sans doute déjà compris par vous-même : rien de tout cela ne fait revenir les pièces manquantes. Cela occupe le vide, cela ne le comble pas.

Les indices d'un sac à dos plein

Comment savoir où en est votre sac ? Voici les indices que je rencontre le plus souvent :

- Vous avez du mal à avancer dans certains domaines de votre vie, comme si quelque chose freinait.
- Vous ne trouvez pas votre place, ou ne vous sentez pas à votre place, dans votre famille, votre fratrie, votre travail.
- Des situations dérangeantes se répètent, avec des personnes différentes mais un scénario étrangement semblable.
- Certains de vos comportements sont « plus forts que vous », et vous ne vous y reconnaissez pas.

- Vous avez très peu de souvenirs de votre enfance ou de votre adolescence. Ou au contraire, des souvenirs anciens remontent avec insistance.
- Vous avez vécu des traumatismes, des chocs émotionnels.
- Vous ressentez des envies addictives : sucre, tabac, alcool, écrans, sport, travail.
- Votre mental vous emmène sans cesse dans le passé ou dans le futur, rarement ici.
- Vous portez des regrets, des colères, des non-dits, envers des personnes vivantes ou décédées.

Si vous vous êtes reconnu dans plusieurs de ces lignes, ne vous inquiétez pas. C'est le cas de la plupart d'entre nous. La bonne nouvelle, c'est qu'un sac à dos, ça se vide. Pas d'un coup, pas par magie, mais réellement.

Vous seul savez ce que vous portez. Et la première lumière que l'on met dans un sac à dos s'appelle une prise de conscience.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

L'inventaire en douceur

Prenez votre carnet et tracez trois colonnes.

1. Dans la première, notez les pièces que l'on vous a prises : confiance, estime, sécurité, place, joie... Écrivez ce qui vient, sans forcer.
2. Dans la deuxième, notez ce que l'on vous a imposé et qui ne vous appartient pas : une honte, une peur, une exigence, un rôle.
3. Dans la troisième, notez les personnes qui vous viennent à l'esprit en écrivant. Sans jugement : ce ne sont pas des coupables, ce sont des repères.

Ne cherchez pas à être complet. Cet inventaire se précisera tout seul au fil de votre lecture. Rangez-le précieusement : nous nous en servirons pour les bonshommes allumettes et le rituel final.

Au cabinet, ce travail se prolonge par les séances de symbolisme : on y redonne symboliquement ce qui n'est pas à soi, et on y récupère ce qui nous appartient, personne par personne. J'y consacre un accompagnement à part entière.

Le symbolisme, *vider son sac en conscience*

Au chapitre précédent, vous avez fait l'inventaire de votre sac à dos. Voici maintenant la méthode que j'utilise au cabinet pour le vider en profondeur : le symbolisme. Même si cette démarche se vit accompagné, comprendre comment elle fonctionne vous éclairera sur votre propre chemin.

Le symbolisme est, de toutes mes pratiques, celle dont les personnes me parlent avec le plus d'émotion. « Unique », « étonnant », « libérateur » : voilà les mots qui reviennent. C'est une méthode à part entière, qui repose sur un principe que nous retrouverons plus loin avec les bonshommes allumettes : l'inconscient parle le langage des symboles, et un acte posé en conscience peut dénouer ce que des années de réflexion n'ont pas dénoué.

Trois principes

La méthode du symbolisme repose sur trois mouvements :

1. **Faire des prises de conscience** sur le poids et le contenu de votre sac à dos. C'est la phase de préparation, et c'est déjà un travail en soi, car votre mental fera tout pour vous en empêcher : minimiser, oublier, détourner. Nous cherchons ensemble les personnes qui ont pu vous prendre vos pièces de puzzle, ou vous imposer les leurs.
2. **Redonner**, consciemment et symboliquement, ce qui « n'est pas à vous » et qui vous empêche d'avancer : les humiliations, les peurs, les exigences, les hontes que d'autres ont déposées dans votre sac.
3. **Récupérer**, consciemment et symboliquement, ce que l'on « vous a pris » : la confiance, l'estime, la place, la sécurité, la joie.

Avec qui faire du symbolisme ?

Avec toutes les personnes qui ont chargé votre sac à dos, de manière consciente ou inconsciente : vos parents, votre fratrie, une maîtresse d'école, un collègue, vos grands-parents, vos enfants, un ancien ami, un ancien conjoint.

Et voici ce qui surprend toujours : il est inutile que cette personne soit présente, ou même au courant. Le symbolisme permet de se libérer de ce qui vous gêne avec quelqu'un sans qu'il soit là. C'est pourquoi il est aussi possible de faire du symbolisme avec une personne décédée. Pour tous ceux qui portent des non-dits, des regrets ou des colères envers un défunt, c'est une porte immense : il n'est jamais trop tard pour rendre ce qui n'était pas à soi, et reprendre ce qui nous appartenait.

Le symbolisme agit aussi sur la lignée familiale, le transgénérationnel. Nous portons parfois dans notre sac des poids qui ne viennent même pas de notre propre histoire : des secrets, des deuils non faits, des hontes transmises de génération en génération. Les redonner symboliquement, c'est souvent libérer bien plus que soi-même.

Comment se passent les séances

Le symbolisme se déroule en général sur plusieurs séances pour un adulte. Le nombre dépend de votre sac à dos, du passé que chacun porte. Il est aussi possible de faire une seule séance sur un sujet précis.

La phase de préparation est un temps d'échanges où beaucoup de prises de conscience se font : vous ramenez à la lumière ce qui était au fond du sac, par des mots que vous déposez selon ma méthode. Cette phase peut se faire en visioconférence. Puis vient la séance de symbolisme elle-même, au cabinet : vous redonnez d'abord symboliquement tout ce que vous avez sorti de votre sac, puis vous récupérez vos pièces manquantes, personne par personne. Nous sommes à chaque fois en co-création : tout est en mouvement, les séances ne se ressemblent pas, des découvertes s'invitent, des non-dits se dévoilent.

Vous seul savez ce que vous portez. Je vous aide à définir vos puzzles en moins et en plus, puis nous refaisons les échanges, en conscience.

Ce que le symbolisme change

Les personnes qui ont vécu ces séances parlent de libération, de légèreté, d'apaisement mental et émotionnel, de sérénité, de détachement vis-à-vis des personnes concernées, de paix intérieure, de place retrouvée.

Et il y a cet effet que je trouve toujours aussi beau : des changements de comportement chez les personnes avec qui vous avez fait du symbolisme, sans qu'elles sachent rien de votre démarche. Nous sommes en interaction permanente avec nos proches, vivants ou morts. Nous ne changeons pas les autres ; mais en changeant vos énergies, vous changez la relation, et l'autre s'y adapte. Dès la première séance de préparation, des bienfaits se font sentir. Seul votre mental essaiera de vous jouer ses stratégies : alors suivez votre cœur et votre intuition.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

La lettre qui ne sera pas envoyée

En attendant, peut-être, de vivre le symbolisme accompagné, voici un acte symbolique simple et puissant à faire seul.

1. Choisissez dans votre inventaire une personne avec qui quelque chose reste en suspens. Elle peut être vivante ou décédée.
2. Écrivez-lui une lettre que vous n'enverrez jamais. Dites tout : ce qu'elle vous a pris, ce qu'elle vous a imposé, ce que vous auriez eu besoin d'entendre. Ne vous censurez pas, personne ne lira.
3. Terminez la lettre par deux phrases : « Je te rends ce qui est à toi. Je reprends ce qui est à moi. »
4. Puis détruisez la lettre en conscience : brûlez-la en sécurité, ou déchirez-la en tout petits morceaux. Ce qui compte est l'intention posée dans le geste.

Beaucoup de personnes ressentent une fatigue ou une émotion particulière après cet exercice. C'est le signe que quelque chose a bougé. Buvez de l'eau, reposez-vous, soyez doux avec vous-même.

Quand le sac est lourd, ou que le sujet touche au transgénérationnel, l'accompagnement fait toute la différence. C'est le cœur de mon travail en séance de symbolisme au cabinet : 2h à 3h, sur rendez-vous.

Les cinq blessures *de l'âme*

Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice. Cinq blessures que nous portons tous, à des degrés divers, et qui nous font porter des masques. Les reconnaître, c'est déjà commencer à s'en libérer.

Parmi tous les ateliers que je propose, celui-ci est probablement celui qui provoque le plus de déclics. Il s'appuie sur le travail de Lise Bourbeau, auteure du livre « Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même », que je vous recommande chaleureusement si vous souhaitez approfondir.

L'idée centrale est simple et bouleversante à la fois : nous naissons avec des blessures de l'âme, et chacune d'elles, pour ne pas être ressentie trop fort, nous fait porter un masque. Le masque nous protège, mais il nous éloigne de qui nous sommes vraiment. Tant que nous ne reconnaissons pas la blessure, c'est le masque qui vit notre vie à notre place.

Les cinq blessures et leurs masques

Le rejet. C'est la blessure de celui qui s'est senti de trop, pas désiré, pas légitime d'exister. Son masque est le fuyant : il se fait petit, s'efface, doute de sa valeur, et préfère disparaître plutôt que de risquer d'être rejeté encore. Au quotidien, cela donne quelqu'un qui n'ose pas prendre sa place, qui panique devant le regard des autres, et qui se sauve, parfois littéralement, dès qu'une relation devient trop proche.

L'abandon. C'est la blessure de celui qui a manqué de présence, de soutien, de nourriture affective. Son masque est le dépendant : il s'accroche, demande beaucoup, supporte mal la solitude, et peut rester dans des situations qui ne lui conviennent plus par peur du vide. Sa grande peur n'est pas qu'on le rejette, mais qu'on le laisse.

L'humiliation. C'est la blessure de celui qui s'est senti rabaissé, honteux, comparé. Son masque est le masochiste, au sens où il passe avant tout par les autres : il se charge, il se dévoue, il s'oublie. Il dit oui quand son corps dit non. Et il s'arrange souvent, sans en avoir conscience, pour passer en dernier.

La trahison. C'est la blessure de celui dont la confiance a été trahie, par un parent, un proche, une promesse non tenue. Son masque est le contrôlant : il veut tout prévoir, tout vérifier, tout maîtriser. Il a du mal à déléguer, du mal à faire confiance, et sa colère monte vite quand les choses lui échappent.

L'injustice. C'est la blessure de celui qui s'est senti jugé sur ce qu'il faisait plutôt qu'aimé pour ce qu'il était. Son masque est le rigide : il est exigeant, perfectionniste, coupé de ses émotions qu'il juge inutiles ou dangereuses. Il paraît froid, alors qu'il déborde de sensibilité, justement là, sous la cuirasse.

À quoi cela sert-il de le savoir ?

D'abord, à poser de la douceur sur ce qui était du jugement. Quand vous comprenez que votre besoin de tout contrôler est un masque posé sur une blessure de trahison, vous cessez de vous traiter de « maniaque » et vous commencez à prendre soin de la confiance abîmée qui se cache dessous. Ce simple déplacement du regard change beaucoup de choses.

Ensuite, à mieux comprendre les autres. Derrière le collègue rigide, l'ami qui s'accroche, le conjoint qui fuit la discussion, il y a des blessures qui s'expriment. Cela n'excuse pas tout, mais cela explique beaucoup. Et cela permet de répondre à la personne plutôt qu'au masque.

Enfin, à repérer les situations qui « appuient » sur vos blessures. Chaque blessure est associée à des réflexes, des peurs, des besoins, des états. Quand une réaction vous semble disproportionnée, chez vous ou chez l'autre, demandez-vous : quelle blessure vient d'être touchée ?

Le masque vous a protégé. Remerciez-le. Puis rappelez-vous qu'il n'est pas vous, et que vous avez le droit de redevenir vous-même.

Repérer la blessure derrière la réaction

1. Repensez à la dernière fois où vous avez réagi « trop fort » : une colère soudaine, une envie de fuir, une bouderie, un mot blessant.
2. Décrivez la scène en trois lignes dans votre carnet, comme si vous la regardiez de l'extérieur.
3. Posez-vous la question : qu'est-ce qui a été touché en moi ? Le sentiment d'être de trop (rejet) ? D'être laissé (abandon) ? D'être rabaissé (humiliation) ? D'être trompé (trahison) ? D'être traité injustement (injustice) ?
4. Terminez par cette phrase, à écrire à la main : « Ce jour-là, ce n'était pas seulement la situation. C'était ma blessure de ... qui parlait. »

Refaites cet exercice à chaque réaction disproportionnée pendant un mois. Vous verrez un motif se dessiner. C'est votre blessure dominante, et c'est par elle que la libération commence.

L'atelier « Les 5 blessures de l'âme » se vit au cabinet, en individuel ou en petit groupe. Nous y explorons chaque blessure en profondeur, avec des clefs concrètes pour reconnaître ses masques et redevenir soi-même.

À la rencontre de *son enfant intérieur*

Il y a en chacun de nous un enfant qui s'est construit de la naissance à l'adolescence, et qui n'a pas toujours pu être lui-même à cent pour cent. Il vous attend. Et il a beaucoup de choses à vous rendre.

Quand je parle d'enfant intérieur en atelier, je vois souvent les regards changer. Certains s'attendrissent. D'autres se ferment un peu, comme si on touchait quelque chose de fragile. Les deux réactions disent la même chose : cet enfant existe bel et bien en nous, et il n'est pas indifférent qu'on parle de lui.

De la naissance à l'adolescence, vous vous êtes construit à l'intérieur d'un cadre : la famille, l'école, parfois la religion, le quartier, les codes de l'époque. Ce cadre était nécessaire, et la plupart des adultes qui vous entouraient faisaient de leur mieux. Mais aucun cadre ne permet à un enfant d'être totalement lui-même. Pour être aimé, pour être tranquille, pour ne pas décevoir, l'enfant s'adapte. Il met de côté sa spontanéité, ses élans, ses colères légitimes, ses rêves jugés farfelus.

Et cet enfant mis de côté ne disparaît pas. Il reste là, sur le bord du chemin, avec tout ce qu'il portait : le meilleur, sa joie, sa créativité, sa capacité d'émerveillement, et le plus lourd, ses peurs, ses rancœurs, ses chagrins jamais consolés.

Comment l'enfant intérieur se manifeste

Vous le rencontrez plus souvent que vous ne le croyez. Cette colère démesurée quand on ne vous écoute pas ? C'est souvent lui. Cette difficulté à dire non, cette peur de déranger, ce besoin d'être parfait pour mériter l'amour ? Encore lui. Ces rancœurs tenaces envers un parent, vivant ou décédé ? Toujours lui.

À l'inverse, quand vous riez aux éclats, quand vous créez, quand vous vous émervez d'un rien, c'est aussi lui qui respire enfin. L'enfant intérieur n'est pas un problème à régler. C'est une part de vous à retrouver.

Renouer le lien

La rencontre avec son enfant intérieur n'est pas un concept : c'est une démarche concrète, et souvent très émouvante. Il s'agit d'aller vers lui comme on irait vers un enfant réel : avec douceur, sans lui faire de reproches, et sans lui demander de grandir tout de suite.

La première étape est de le reconnaître : « Je sais que tu es là. Je sais que tu as fait de ton mieux. » La deuxième est de l'écouter : qu'est-ce qu'il n'a jamais pu dire ? De quoi a-t-il manqué ? La troisième est de devenir, pour lui, l'adulte dont il avait besoin. Car c'est cela, la grande nouvelle : vous avez aujourd'hui les moyens de donner à cet enfant ce qu'il attend depuis si longtemps. De la sécurité. De l'écoute. De la fierté. De la tendresse.

Reconnectez-vous sans plus tarder à celui que vous étiez : spontané, naturel, authentique.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

La lettre à l'enfant que vous étiez

1. Trouvez une photo de vous enfant, entre quatre et dix ans environ. Posez-la devant vous. Si vous n'avez pas de photo, fermez les yeux et laissez venir une image.
2. Regardez cet enfant quelques instants. Son regard, sa posture, ce qu'il semble porter.
3. Écrivez-lui une lettre, à la main. Commencez par « Bonjour toi... » et dites-lui ce qui vient : ce que vous savez de ce qu'il a vécu, ce que vous auriez aimé qu'on lui dise, ce que vous lui promettez aujourd'hui.
4. Terminez par une phrase de réconfort que vous choisissiez vous-même. Par exemple : « Tu n'as plus besoin de faire semblant. Je suis là maintenant. »

Ne vous étonnez pas si des larmes montent. Elles font partie de la rencontre, et elles allègent le sac à dos bien plus que des années de silence.

L'atelier « À la rencontre de son enfant intérieur » accompagne cette démarche pas à pas, dans un cadre bienveillant. C'est souvent l'atelier dont on ressort le plus transformé.

L'ancrage, ou l'art *d'avoir les pieds sur terre*

Être ancré, c'est être pleinement là où l'on est, stable et en sécurité, quoi qu'il arrive. Un atelier pour ceux qui pensent trop, et un outil pour tous les jours.

Si vous avez souvent la tête « ailleurs », si votre mental tourne sans arrêt, si vous vous sentez facilement bousculé par les événements ou par les émotions des autres, ce chapitre est pour vous.

L'ancrage, c'est exactement ce que le mot suggère : comme un arbre, être relié à la terre par des racines solides. Un arbre bien enraciné peut traverser les tempêtes. Ses branches bougent, ses feuilles s'agitent, mais son tronc tient. Une personne bien ancrée, c'est pareil : les contrariétés la traversent sans la déraciner.

Les signes d'un manque d'ancrage

- Vous pensez beaucoup, vous ruminez, vous anticipez sans cesse.
- Vous vous sentez souvent fatigué sans raison physique évidente.
- Vous êtes une « éponge » : les ambiances et les émotions des autres vous envahissent.
- Vous avez du mal à concrétiser : beaucoup d'idées, peu de réalisations.
- Vous vous cognez, vous faites tomber les objets, vous êtes étourdi, « pas là ».
- Vous vivez dans le passé ou dans le futur, rarement dans l'instant présent.

Rien de tout cela n'est une fatalité. L'ancrage n'est pas un don réservé à quelques-uns : c'est une capacité naturelle, qui s'entretient comme un muscle.

Pourquoi l'ancrage change tout

D'abord, parce qu'il ramène l'énergie vers le bas du corps. Quand nous pensons trop, toute notre énergie monte dans la tête, et le reste du corps s'épuise. S'ancrer, c'est faire redescendre cette énergie, et c'est pour cela que l'on se sent immédiatement plus calme et plus solide.

Ensuite, parce qu'il nous rend la sécurité intérieure. Être ancré, c'est savoir, dans son corps et pas seulement dans sa tête, que l'on est à sa place, ici et maintenant. De cette sécurité naissent la stabilité, la confiance, et la capacité de profiter de l'instant présent.

Enfin, parce qu'il protège. Une personne ancrée se laisse beaucoup moins envahir par les énergies et les émotions qui ne lui appartiennent pas. Si vous êtes du genre éponge, l'ancrage sera votre meilleur allié.

Être ancré, c'est avoir les pieds sur terre. C'est savoir profiter de l'instant présent.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

L'arbre, en trois respirations

Cet exercice prend deux minutes et peut se faire partout, debout, même discrètement dans une file d'attente.

1. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, déchaussé si possible. Sentez les trois points d'appui de chaque pied : le talon, la base du gros orteil, la base du petit orteil.
2. À l'inspiration, imaginez que vous puisez l'énergie de la terre par la plante des pieds, comme un arbre par ses racines. Faites-la monter le long des jambes.
3. À l'expiration, imaginez que des racines descendent de vos pieds, profondément, et vous reliez solidement à la terre.
4. Recommencez trois fois, lentement. Terminez en sentant votre verticalité, du sommet de la tête jusqu'aux racines.

Pratiquez ce petit rituel chaque matin, et à chaque moment de stress ou de dispersion. La marche consciente, le jardinage, le contact avec la nature renforcent aussi votre ancrage.

Dans l'atelier « L'importance d'être bien ancré », nous expérimentons plusieurs techniques d'ancrage et chacun repart avec celles qui lui conviennent. Attendez-vous à des changements !

Lâcher prise, *sans baisser les bras*

Lâcher prise ne veut pas dire renoncer, ni tout accepter. C'est cesser de lutter contre ce qui ne dépend pas de nous, pour rester acteur de ce qui en dépend.

« Il faut que tu lâches prise. » Si vous avez déjà entendu cette phrase au moment où tout allait mal, vous savez qu'elle peut agacer profondément. Comme si c'était simple. Comme s'il suffisait de décider. Alors mettons-nous d'accord sur ce que lâcher prise veut dire, et surtout sur ce que cela ne veut pas dire.

Lâcher prise, ce n'est pas baisser les bras. Ce n'est pas se résigner, ni devenir passif, ni dire que tout va bien quand tout va mal. C'est autre chose : c'est cesser de dépenser son énergie à vouloir contrôler ce qui ne nous appartient pas, pour la consacrer à ce qui nous appartient vraiment.

Ce qui dépend de vous, ce qui n'en dépend pas

Faites mentalement le tri devant n'importe quelle situation difficile. Le comportement de votre collègue ? Ne dépend pas de vous. Votre réponse à ce comportement ? Dépend de vous. La maladie d'un proche ? Ne dépend pas de vous. La présence que vous lui offrez ? Dépend de vous. La météo, le passé, l'opinion des autres ? Ne dépendent pas de vous. Vos choix d'aujourd'hui ? Si.

La souffrance naît très souvent de la confusion entre les deux : nous nous épuisons à tirer sur des portes qui n'ont pas de poignée de notre côté. Le lâcher-prise commence par cette lucidité, qui n'a rien de mou : de quel côté est la poignée ?

Pourquoi est-ce si difficile ?

Parce que le contrôle rassure. Tant que je lutte, j'ai l'impression de faire quelque chose. Lâcher, c'est accepter de ressentir ce que la lutte permettait d'éviter : la peur, la tristesse, l'impuissance. Voilà pourquoi le lâcher-prise n'est pas une idée mais un chemin, qui passe par le corps et par les émotions, rarement par la seule volonté.

C'est aussi pour cela que les outils des chapitres précédents préparent celui-ci. Un corps écouté, un sac à dos repéré, des blessures reconnues, un bon ancrage : autant d'appuis qui rendent le lâcher-prise possible. On ne lâche bien que lorsqu'on se sent tenu par ailleurs.

Pour ne plus subir les circonstances et rester acteur, le lâcher-prise vous aide à vous recentrer, à prendre du recul, et à voir la vie autrement.

Des gestes concrets pour lâcher

Le lâcher-prise se pratique par petites touches. Respirer profondément trois fois avant de répondre à un message agaçant. Écrire sa colère plutôt que la ressasser. Remettre à demain la décision qu'on ne peut pas prendre ce soir. Dire « je ne sais pas » sans honte. Demander de l'aide. Pleurer quand les larmes viennent. Chacun de ces gestes dit au mental la même chose : tu peux desserrer les doigts, il ne va rien arriver.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

Le caillou dans la main

1. Choisissez une situation que vous ruminez en ce moment. Trouvez un petit caillou, et décidez que ce caillou la représente.
2. Serrez-le fort dans votre poing une minute entière, en pensant à la situation. Sentez la crispation gagner la main, le bras, l'épaule. C'est exactement ce que la rumination fait à votre corps, en continu.
3. Puis ouvrez lentement la main, paume vers le ciel. Le caillou est toujours là. La situation aussi. Mais la crispation, elle, n'y est plus. Vous venez de sentir la différence entre porter et s'accrocher.
4. Déposez le caillou dehors, dans la terre si possible, en disant intérieurement : « Je dépose ce qui ne dépend pas de moi. Je garde ce qui en dépend. »

L'atelier « Comment lâcher prise ? » explore l'art et les différentes manières de lâcher prise, avec des prises de conscience souvent libératrices. Il se marie très bien avec un soin énergétique.

Ho'oponopono, *la paix qui se pratique*

Une méthode hawaïenne d'une simplicité déconcertante : quatre phrases pour nettoyer les mémoires qui rejouent dans nos vies, et retrouver la paix intérieure. À utiliser tous les jours, sans modération.

S'il ne fallait emporter qu'un seul outil de ce livre dans votre poche, ce serait peut-être celui-ci, tant il est simple et toujours disponible. Ho'oponopono, qui signifie en hawaïen « rétablir l'équilibre », « remettre les choses en ordre », est une tradition de réconciliation pratiquée depuis des générations dans les familles polynésiennes. Sa version moderne tient en quatre phrases :

Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime.

L'idée derrière les quatre phrases

Ho'oponopono part d'un constat que vous avez déjà fait dans les chapitres précédents : ce qui nous dérange chez l'autre ou dans une situation vient toucher quelque chose en nous. Une mémoire, un programme ancien, une vieille peur, une blessure qui se rejoue. La situation extérieure est l'écran ; la mémoire est le projecteur.

Alors plutôt que de s'épuiser à vouloir changer l'écran, Ho'oponopono propose de nettoyer le projecteur. Quand une situation me dérange, je reconnais qu'elle réveille quelque chose en moi, et je nettoie cette mémoire avec les quatre phrases. « Désolé » pour ce que je porte sans le savoir. « Pardon » qui demande la transformation de cette mémoire. « Merci » à la vie, à la situation qui me montre ce qu'il y a à nettoyer. « Je t'aime » qui remet de l'amour là où il y avait du conflit.

Vous n'avez besoin de comprendre ni d'analyser la mémoire en question. C'est ce qui rend la méthode si reposante pour ceux qui pensent trop : il n'y a rien à résoudre, juste à répéter, sincèrement, en laissant faire.

Quand l'utiliser

- Dans les situations dérangeantes du quotidien : un conflit, une file d'attente, une remarque blessante, un embouteillage.
- Quand une situation du passé ressurgit, consciemment ou par une émotion inexplicable.
- Avant une rencontre que vous redoutez : nettoyez en amont, vous arriverez plus léger.
- Le soir, en repensant à la journée, sur tout ce qui a accroché.

Les phrases se répètent intérieurement, autant de fois que nécessaire. Personne n'a besoin de savoir que vous pratiquez. Et il n'est pas nécessaire de les adresser à quelqu'un : c'est à la vie, et à la mémoire en vous, que vous parlez.

Ce que Ho'oponopono change, concrètement

D'abord vous-même : la pratique apaise, dénoue, fait retomber les colères plus vite. Puis, souvent, les situations : non pas par magie, mais parce qu'en changeant votre énergie, vous ne nourrissez plus le conflit de la même manière, et l'autre, par interaction, ne peut plus jouer la même partition. J'ai vu des relations se transformer simplement parce qu'une personne nettoyait, chaque jour, ce que la relation réveillait en elle.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

Sept jours de nettoyage

1. Choisissez une situation ou une relation qui vous pèse en ce moment, sans qu'elle soit la plus lourde de votre vie. Commencez modeste.
2. Chaque fois qu'elle se manifeste ou que vous y pensez, répétez intérieurement, lentement : « Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. » Trois fois au minimum.
3. Chaque soir, notez en une ligne dans votre carnet comment vous vous êtes senti dans la journée vis-à-vis de cette situation.
4. Au septième jour, relisez vos sept lignes. Observez ce qui a bougé : en vous d'abord, autour de vous ensuite.

L'atelier « La méthode Ho'oponopono » approfondit l'origine de cette tradition et la manière de l'intégrer durablement dans son quotidien.

Les bonshommes *allumettes*

Une méthode toute simple, avec un papier et un crayon, pour couper les liens d'attachement qui ne nous font plus de bien. Elle donne des résultats parfois très étonnants.

De tous les outils que je transmets, celui-ci est sans doute celui qui surprend le plus. Des petits bonshommes dessinés comme par un enfant, des cercles de couleur, une paire de ciseaux. On sourit en commençant. On sourit beaucoup moins, ou autrement, en terminant : quelque chose s'est réellement passé.

La technique des bonshommes allumettes a été développée par le thérapeute québécois Jacques Martel. Elle repose sur une idée que vous connaissez maintenant bien : nous sommes reliés aux personnes et aux situations de notre vie par des liens d'attachement, conscients ou inconscients. Certains de ces liens nous nourrissent. D'autres nous retiennent, nous étouffent ou nous épuisent, et cela dans les deux sens : un lien d'attachement excessif ne fait en réalité de bien ni à l'un ni à l'autre.

Couper ces liens ne veut pas dire couper la relation. C'est même le contraire : on coupe ce qui encombre la relation, pour laisser la place à ce qui la nourrit. On peut faire les bonshommes allumettes avec son conjoint, son enfant, un parent, un collègue, et la relation s'en trouve souvent apaisée. On peut aussi les faire avec une situation : un travail, une maison, une peur, une mauvaise habitude. Et avec soi-même : soi et son passé, soi et une culpabilité.

La méthode, pas à pas

- 1. Dessinez-vous** à gauche d'une feuille, en bonhomme allumette : un rond pour la tête, des traits pour le corps. Écrivez votre prénom et l'initiale de votre nom dessous. Dessinez un petit cœur sur sa poitrine si vous le souhaitez.
- 2. Dessinez l'autre** (la personne, ou la situation symbolisée) à droite, de la même manière, avec son nom.

3. **Entourez chaque bonhomme** d'un cercle de lumière : un cercle autour de vous, un cercle autour de l'autre. C'est une manière de souhaiter le meilleur à chacun, séparément.
4. **Entourez les deux ensemble** d'un grand cercle de lumière commun : vous souhaitez le meilleur à la relation elle-même.
5. **Tracez les liens d'attachement** entre les deux bonshommes : des traits qui relient les principaux centres d'énergie, de la tête au bas du corps. Ce sont tous les attachements, conscients et inconscients, qui existent entre vous.
6. **Coupez la feuille** en deux, lentement, entre les deux bonshommes, en coupant tous les liens. Vous pouvez accompagner le geste d'une intention : « Je coupe les liens d'attachement qui ne nous font plus de bien, et je garde tout l'amour. »

Ensuite, faites ce que vous voulez des deux morceaux : beaucoup les déchirent ou les recyclent. Le geste est fait, c'est lui qui compte.

Pourquoi un geste aussi simple fonctionne-t-il ?

Parce que l'inconscient parle le langage des symboles, bien plus que celui des raisonnements. Vous pouvez vous répéter pendant des années « il faut que je me détache de cette situation » sans que rien ne bouge. Le geste, lui, dit la même chose en une minute, dans une langue que tout votre être comprend. C'est le principe même des actes symboliques, ce principe que j'utilise aussi, à une tout autre profondeur, dans les séances de symbolisme au cabinet.

Couper les liens revient à lâcher prise par rapport à une émotion ou une situation, pour s'en libérer. Les résultats sont parfois discrets, un apaisement, une pensée qui revient moins souvent, et parfois spectaculaires : une relation qui se détend en quelques jours, une décision qui devient évidente.

Nous ne changeons pas les autres. Mais en changeant nos énergies, nous changeons la danse, et l'autre ne peut plus danser tout à fait pareil.

Votre premier bonhomme allumette

Reprenez l'inventaire du chapitre sur le sac à dos invisible. Choisissez une personne ou une situation de la troisième colonne, plutôt « moyenne » que brûlante pour commencer.

1. Réalisez les six étapes de la méthode, sans vous presser, dans un moment calme.
2. Avant de couper, fermez les yeux dix secondes et formulez votre intention avec vos mots à vous.
3. Après avoir coupé, notez dans votre carnet ce que vous ressentez, à chaud, puis à nouveau trois jours plus tard.

Vous pouvez refaire l'exercice autant de fois que nécessaire, avec la même personne ou d'autres. Certains liens demandent plusieurs coupes : c'est normal, ils se sont tissés pendant des années.

L'atelier « Les bonshommes allumettes » permet de pratiquer ensemble, de poser vos questions et d'aller plus loin avec les variantes de la méthode. Et lorsque les liens sont très anciens ou très chargés, le symbolisme prend le relais en séance individuelle.

La pensée positive *et la loi d'attraction*

Devenir, de manière consciente, le créateur de sa vie : apaiser son mental, choisir la direction de ses pensées, et attirer ce qui nous tient à cœur. Sans pensée magique, avec des outils.

Je veux commencer ce chapitre par une mise au point, parce que la « pensée positive » a parfois mauvaise presse, et pour de bonnes raisons. Il ne s'agit pas de sourire de force, de nier ses difficultés, ni de culpabiliser ceux qui souffrent en leur disant qu'ils « attirent » leurs malheurs. Ce genre de positivité-là fait plus de mal que de bien, et elle remplit les sacs à dos au lieu de les vider.

La pensée positive dont je parle est autre chose : c'est l'art de choisir, parmi toutes les pensées qui nous traversent, celles que nous nourrissons. Car c'est bien là le point de départ : nous ne choisissons pas les pensées qui arrivent, mais nous choisissons celles auxquelles nous offrons le gîte et le couvert.

Ce que vous nourrissez grandit

Faites le compte, un jour ordinaire, de ce que votre mental vous raconte. « Je n'y arriverai pas. » « Ça va mal finir. » « Je suis nul. » « Les gens sont décevants. » Chacune de ces phrases, répétée des dizaines de fois, est une graine arrosée. Et nos plans subtils, vous vous en souvenez du chapitre 1, vibrent avec nos pensées : un mental qui rumine du négatif crée des tensions dans le plan mental, qui touchent le plan émotionnel, qui finissent par toucher le corps.

La loi d'attraction, au fond, dit quelque chose de très simple : nous allons vers ce que nous regardons. Le conducteur qui fixe l'obstacle finit par s'en approcher ; celui qui regarde la route s'y maintient. Quand je nourris la pensée « je suis capable », je remarque les occasions, j'ose un pas, je crée des résultats qui confirment la pensée. Quand je nourris l'inverse, je filtre le monde dans l'autre sens. Dans les deux cas, j'attire à moi ce qui ressemble à mon regard.

Reformuler, sans se mentir

L'outil central est la reformulation. Il ne s'agit pas de remplacer « je suis épuisé » par « je suis en pleine forme », ce serait un mensonge, et votre être entier le saurait. Il s'agit de reformuler vers ce qui est vrai ET ouvert : « Je suis épuisé, et je vais prendre soin de moi ce soir. » « Je n'y arrive pas encore. » « C'est difficile, et j'ai déjà traversé des choses difficiles. » Sentez la différence : la porte reste entrouverte, l'énergie peut circuler.

Le deuxième outil est la gratitude, dont des années de pratique au cabinet m'ont montré la puissance. Remarquer, chaque jour, trois choses qui ont été belles, douces ou simplement correctes, entraîne votre regard comme un muscle. Au bout de quelques semaines, c'est votre filtre entier qui a changé de réglage.

Apaisez votre mental pour enfin profiter de l'instant présent. Et devenez, en conscience, le créateur de votre vie.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

Vingt et un jours pour changer de filtre

1. Chaque soir, notez dans votre carnet trois choses de la journée pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Des petites choses comptent : un rayon de soleil, un message gentil, un repas savouré.
2. Une fois par jour, attrapez une pensée négative « en flagrant délit » et reformulez-la, par écrit ou mentalement, vers une version vraie et ouverte.
3. Choisissez une intention pour la période : une phrase au présent, positive, qui vous tient à cœur. Par exemple : « Je prends ma place avec douceur. » Écrivez-la chaque matin.

Pourquoi vingt et un jours ? Parce que c'est un beau symbole : c'est aussi le temps pendant lequel un soin énergétique continue de faire son effet. Le temps qu'il faut aux nouvelles énergies, et aux nouvelles habitudes, pour prendre place.

L'atelier « La pensée positive et la loi d'attraction » vous donne des outils supplémentaires pour attirer ce que vous voulez voir arriver dans votre vie.

L'ennéagramme, *neuf chemins vers soi*

Une méthode riche et pertinente de connaissance de soi et des autres : neuf forces, neuf manières d'être au monde, et pour chacun de nous une porte d'évolution personnelle des plus enrichissantes.

Pourquoi réagissons-nous si différemment aux mêmes événements ? Pourquoi votre sœur fonce-t-elle là où vous hésitez, pourquoi votre collègue a-t-il besoin de règles là où vous avez besoin d'air ? L'ennéagramme apporte à ces questions une réponse d'une grande finesse : parce que nous ne sommes pas motivés par les mêmes forces profondes.

L'ennéagramme, du grec « ennea », neuf, décrit neuf types de personnalité. Mais attention : il ne s'agit pas de vous mettre dans une case. Il s'agit de découvrir la motivation profonde qui organise votre manière d'être, souvent à votre insu, et de comprendre celle des autres. C'est une carte, pas une étiquette.

Les neuf forces, en quelques mots

1. **Le perfectionniste** : porté par le besoin de bien faire, intègre et exigeant, il lutte contre une petite voix critique intérieure qui ne se tait jamais vraiment.
2. **L'altruiste** : porté par le besoin d'aider et d'être aimé, généreux et attentif, il s'oublie facilement et attend, sans le dire, qu'on devine ses besoins.
3. **Le battant** : porté par le besoin de réussir, efficace et adaptable, il risque de confondre sa valeur avec ses résultats.
4. **Le romantique** : porté par le besoin d'authenticité et de profondeur, créatif et sensible, il se sent souvent différent, et cherche ce qui manque.
5. **L'observateur** : porté par le besoin de comprendre, réfléchi et discret, il protège son énergie et son intimité, parfois jusqu'à l'isolement.
6. **Le loyal** : porté par le besoin de sécurité, fidèle et prévoyant, il anticipe les dangers et oscille entre doute et courage.

- 7. **L'épicurien** : porté par le besoin de joie et de possibilités, enthousiaste et inventif, il fuit la souffrance en multipliant les projets et les plaisirs.
- 8. **Le chef** : porté par le besoin de force et de justice, direct et protecteur, il cache sa vulnérabilité derrière sa puissance.
- 9. **Le médiateur** : porté par le besoin d'harmonie, patient et accueillant, il évite les conflits au point, parfois, de s'endormir sur ses propres priorités.

À quoi sert de connaître son type ?

D'abord à mieux comprendre la complexité de vos motivations et vos contradictions. Beaucoup de personnes vivent un vrai soulagement en découvrant leur type : « Je ne suis pas bizarre, je fonctionne comme ça, et je ne suis pas seul. » Ensuite, à repérer votre mécanisme sous stress, car chaque type a sa pente glissante, et son chemin de croissance. Enfin, à poser un regard neuf sur vos proches : tant de conflits viennent simplement de ce que nous prêtons aux autres nos propres motivations.

Vous l'aurez peut-être remarqué : l'ennéagramme dialogue très bien avec les cinq blessures vues plus haut. Le type nous montre comment nous fonctionnons ; la blessure nous montre pourquoi. Les deux ensemble offrent une connaissance de soi remarquablement complète.

Mieux se connaître est l'une des plus belles intentions d'amour que nous offrons à notre être.

À la recherche de votre force dominante

1. Relisez les neuf descriptions et notez les deux ou trois qui vous « piquent » le plus, en bien ou en mal. La résistance est souvent un indice aussi fiable que la reconnaissance.
2. Pour chacune, demandez-vous : qu'est-ce que je cherche le plus à éviter dans la vie ? L'erreur ? Le rejet ? L'échec ? La banalité ? Le vide ? Le danger ? La souffrance ? La faiblesse ? Le conflit ? La réponse pointe vers votre type.
3. Pendant une semaine, observez-vous dans les moments de stress : que faites-vous en premier ? Vous contrôlez, vous aidez, vous accélérez, vous vous repliez, vous fuyez, vous affrontez, vous temporez ?
4. Notez vos observations sans conclure trop vite. Le type se découvre, il ne se décrète pas.

L'atelier « L'ennéagramme » vous accompagne dans cette découverte, avec des portraits détaillés et des échanges qui aident beaucoup à se situer.

Être attentif *aux synchronicités*

Hasard ? Coïncidence ? La vie nous adresse des signes qui s'agencent parfois de manière troublante. Apprendre à les reconnaître, c'est s'ouvrir à de nouvelles informations, et à de nouvelles possibilités.

Cela vous est forcément déjà arrivé. Vous pensez à une personne perdue de vue depuis des années, et elle vous appelle le soir même. Vous hésitez sur une décision, et trois conversations sans rapport vous apportent, dans la même semaine, exactement le même message. Vous ouvrez un livre au hasard, et la phrase qui s'offre à vous répond précisément à la question que vous vous posiez le matin.

Le terme de synchronicité a été proposé par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung pour désigner ces coïncidences signifiantes : deux événements sans lien de cause à effet, mais dont la rencontre fait sens pour celui qui la vit. Jung les voyait comme des ponts entre notre monde intérieur et le monde extérieur.

Pourquoi certains en vivent plus que d'autres

Je l'observe depuis des années : les synchronicités se multiplient chez les personnes qui leur prêtent attention. Est-ce que la vie leur envoie plus de signes, ou est-ce qu'elles les remarquent simplement davantage ? Honnêtement, je crois que cela n'a pas tellement d'importance. Dans les deux cas, le résultat est le même : lorsque nous sommes éveillés à ces signes, nous en vivons plus régulièrement, ils nous procurent de nouvelles informations, de nouvelles possibilités, et nos vies en sont transformées.

Il y a aussi un lien direct avec tout ce que nous avons vu ensemble. Un mental encombré, qui rumine le passé ou anticipe le futur, ne voit rien passer. Un être ancré, présent, au sac à dos allégé, dispose de toute son attention pour remarquer ce qui se présente. Les synchronicités sont, d'une certaine manière, la récompense de l'instant présent.

Discernement, toujours

Être attentif aux signes ne veut pas dire voir des messages partout, ni remettre toutes ses décisions à des coïncidences. Le discernement reste votre meilleur compagnon : une synchronicité est une information supplémentaire, pas un ordre. Elle invite à regarder dans une direction ; c'est toujours vous qui choisissez de marcher, et où.

Ma règle personnelle est simple : un signe isolé, je le note. Un signe qui se répète, je l'écoute. Un signe qui se répète et qui rejoint ce que mon cœur murmure déjà depuis longtemps, je le prends au sérieux.

Lorsque nous sommes éveillés aux signes, nous en vivons plus régulièrement. Nos vies en sont transformées.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

Le carnet des signes

1. Réservez quelques pages de votre carnet aux synchronicités. Pendant un mois, notez-y chaque coïncidence qui vous touche : la date, les faits, et ce qu'elle a éveillé en vous.
2. Notez les faits avec précision, sans interprétation d'abord. L'interprétation viendra à la relecture.
3. Une fois par semaine, relisez. Cherchez les répétitions : un thème, un mot, une personne, une direction qui revient.
4. Si une question vous habite en ce moment, formulez-la clairement par écrit en début de mois. Vous serez surpris de voir combien de réponses passent, une fois la question posée.

L'atelier « Être attentif aux synchronicités » est un moment d'échanges souvent joyeux : les histoires des uns réveillent la mémoire des autres, et chacun repart avec un regard neuf sur sa semaine.

Traverser le deuil *et la séparation*

Perdre quelqu'un, par la mort ou par la rupture, est l'une des épreuves les plus lourdes que porte un sac à dos. Je sais de quoi je parle. Ce chapitre ne promet pas d'effacer la douleur : il propose des appuis pour la traverser.

Je vous l'ai confié dans l'introduction : à vingt-sept ans, j'ai perdu mon fils. Alors quand une personne en deuil s'assoit en face de moi, je ne suis pas seulement praticienne. Je suis quelqu'un qui sait que certains matins, se lever est déjà une victoire. Si vous traversez un deuil ou une séparation en ce moment, ce chapitre est pour vous, et je l'écris avec une douceur particulière.

Le deuil n'est pas une maladie à guérir

La première chose que j'aimerais vous dire, c'est que le deuil n'est pas un problème à résoudre. C'est un chemin à parcourir, et il n'y a pas de bonne durée ni de bonne manière. On parle souvent d'étapes : le choc, le déni, la colère, la tristesse, l'acceptation. Elles existent, mais elles ne se suivent pas sagement comme des stations de métro. Elles vont, viennent, reviennent. Un anniversaire, une chanson, une odeur, et la vague repasse. Ce n'est pas une rechute : c'est le mouvement normal du cœur qui se réorganise.

La séparation amoureuse suit des chemins étrangement proches. On n'y perd pas seulement une personne : on y perd un quotidien, des projets, une part de l'image de soi. Et la société accorde si peu de place à ce deuil-là qu'on se retrouve souvent à le porter en silence, comme une faiblesse. Ce n'en est pas une.

Ce qui alourdit le deuil : le non-dit et le non-fait

Dans mon expérience, ce qui pèse le plus longtemps, ce n'est pas l'amour perdu. C'est ce qui est resté en suspens : les mots jamais dits, le pardon jamais demandé ou jamais accordé, la colère qu'on s'interdit parce qu'« on ne doit pas en vouloir à un mort », la culpabilité du survivant, les « si j'avais su ».

C'est exactement là que les actes symboliques deviennent précieux. La lettre qui ne sera pas envoyée, que vous connaissez maintenant, est l'un des plus beaux outils du deuil : elle permet de dire enfin tout ce qui n'a pas été dit, à celui ou celle qui est parti. Et le symbolisme, en séance, permet d'aller plus loin encore : rendre symboliquement à la personne décédée ce qui lui appartenait, récupérer ce qu'elle avait pris, parfois sans le vouloir. Il n'est jamais trop tard pour terminer une conversation. C'est l'une des choses les plus importantes que mon métier m'a apprises.

On ne « fait » pas son deuil comme on ferme un dossier. On apprend à porter l'absence autrement, jusqu'à ce qu'elle pèse moins lourd que l'amour.

Prendre soin de soi pendant la traversée

- **Le corps d'abord.** Le deuil épuise physiquement : dormez quand vous pouvez, mangez simplement, marchez. L'ancrage du chapitre sur l'ancrage est précieux ici, car le deuil « déracine ».
- **Accueillez toutes les émotions**, même celles qui vous semblent inavouables : la colère contre le défunt, le soulagement parfois, après une longue maladie. Aucune émotion n'est honteuse. Elles demandent juste le droit d'exister.
- **Ne restez pas seul.** Parlez, à un proche, à un professionnel, à un groupe de parole. Et si la douleur reste écrasante mois après mois, ou que des pensées sombres s'installent, consultez sans attendre un médecin ou un psychologue. C'est un acte de courage, pas de faiblesse.
- **Autorisez-vous la vie.** Le premier rire après la perte déclenche souvent de la culpabilité. Rappelez-vous : continuer à vivre n'est pas trahir. C'est souvent la plus belle manière d'honorer.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

La boîte à souvenirs choisie

Quand vous vous en sentirez capable, et pas avant :

1. Choisissez une jolie boîte. Placez-y quelques objets, photos ou mots qui racontent ce que cette personne, ou cette relation, vous a apporté de meilleur.
2. En fermant la boîte, dites intérieurement : « Je garde le meilleur. Je rends le reste. »
3. Rangez-la dans un endroit choisi, ni caché ni envahissant. Vous saurez où elle est. Vous pourrez l'ouvrir quand vous voudrez, et la refermer aussi.

Cet acte simple dit à tout votre être une chose essentielle : le lien n'est pas effacé, il est rangé à sa juste place, dans le cœur et non plus dans le sac à dos.

Le deuil et la séparation font partie de mes spécificités d'accompagnement au cabinet, par le soin énergétique et le symbolisme, avec une infinie douceur et à votre rythme.

Le burn-out *et la charge mentale*

Quand donner devient s'épuiser, quand tenir devient s'éteindre. Le burn-out n'arrive pas aux faibles : il arrive à ceux qui ont tenu trop longtemps. Apprenons à entendre les signaux avant la panne.

Parmi les personnes que je reçois, beaucoup arrivent « vidées ». C'est leur mot. Plus d'énergie, plus d'envie, plus de goût. Des femmes et des hommes qui ont donné sans compter, au travail, à leur famille, aux autres, et qui un matin ne trouvent plus rien dans le réservoir. Si vous vous reconnaissez, lisez ce chapitre lentement. Il a été écrit pour vous.

Une histoire d'énergie, au sens propre

Tout ce livre parle d'énergie, et le burn-out en est l'illustration la plus crue : c'est une faillite énergétique. Pendant des mois, parfois des années, les dépenses ont dépassé les recettes. Le corps a prévenu, à sa manière : fatigue qui ne passe pas avec le repos, sommeil abîmé, douleurs, infections à répétition, irritabilité, perte de mémoire et de concentration, cynisme qui s'installe là où il y avait de l'enthousiasme. Mais nous avons appris à « tenir », alors nous avons tenu. Jusqu'à la panne.

La charge mentale, elle, est la petite sœur silencieuse du burn-out : cette liste sans fin qui tourne dans la tête, penser à tout, pour tout le monde, tout le temps. Elle épuise d'autant plus qu'elle est invisible et rarement reconnue.

Les racines invisibles

Voici ce que j'observe, séance après séance : le burn-out a rarement pour seule cause la quantité de travail. Sous l'épuisement, on retrouve presque toujours des racines plus anciennes, et vous les connaissez maintenant. La blessure d'injustice qui pousse au perfectionnisme : « je dois être irréprochable ». Celle d'humiliation qui pousse à passer en dernier : « les autres d'abord ». L'enfant intérieur qui a appris que l'amour se mérite par les efforts. Le chakra du plexus solaire, centre de la volonté, qui chauffe jusqu'à la corde.

C'est pour cela que « prendre des vacances » ne suffit presque jamais. On revient reposé, et on recommence exactement pareil. La vraie question du burn-out n'est pas « comment recharger ? », c'est « qu'est-ce qui, en moi, m'interdit de m'arrêter ? ».

Vous n'êtes pas une machine en panne. Vous êtes un être humain qui a trop longtemps donné sans recevoir, et qui réapprend l'équilibre.

Reconstruire, pas seulement recharger

- **Consultez.** Je le dis d'emblée et sans détour : le burn-out et l'état dépressif relèvent d'abord du médecin. Un arrêt, un accompagnement psychologique, parfois un traitement, peuvent être nécessaires. Tout ce que je propose vient en complément, jamais à la place.
- **Réapprenez le minuscule.** Après la panne, on ne redémarre pas en trombe. Trois minutes de météo intérieure. Deux minutes d'ancrage. Une vraie pause déjeuner. Le minuscule, répété, reconstruit.
- **Traquez les « il faut ».** Pendant une journée, notez chaque « il faut » qui traverse votre esprit. Le soir, pour chacun, demandez-vous : qui l'a dit ? Est-ce encore vrai ? Qu'est-ce qui arriverait vraiment si je ne le faisais pas ?
- **Réhabilitez le non.** Chaque non dit aux autres est un oui dit à votre réservoir. Commencez petit : un non par semaine, choisi, posé calmement.
- **Faites circuler l'énergie.** Le soin énergétique trouve ici tout son sens : dénouer le plexus, relancer ce qui stagne, redonner au corps de quoi se réparer. Beaucoup de personnes épuisées me disent ressortir d'une séance « rebranchées ».

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

Le bilan du réservoir

1. Tracez deux colonnes dans votre carnet : « Ce qui me vide » et « Ce qui me remplit ».
2. Remplissez-les honnêtement, sur une semaine : activités, personnes, lieux, pensées.
3. Entourez dans la première colonne ce qui pourrait être réduit, délégué ou abandonné, même partiellement. Entourez dans la seconde ce qui pourrait être augmenté dès cette semaine.
4. Choisissez UNE réduction et UNE augmentation. Pas dix. Une de chaque, tenue, vaut tous les grands plans.

Le burn-out, l'état dépressif et le mal-être font partie de mes spécificités au cabinet. Soin énergétique pour relancer l'énergie, ateliers pour comprendre ce qui a mené à l'épuisement : les deux se complètent.

La dépendance affective *et l'emprise*

Aimer fait partie de la vie. Mais quand l'autre devient notre oxygène, quand la peur de perdre dirige tout, quand une relation nous rétrécit au lieu de nous grandir, il est temps de regarder ce qui se joue.

C'est l'un des sujets les plus délicats que je rencontre au cabinet, et l'un des plus fréquents. Des personnes intelligentes, sensibles, courageuses, qui se retrouvent prisonnières d'un lien : un conjoint, un parent, parfois un ami ou un supérieur. Et qui s'en veulent terriblement de « ne pas réussir à partir », ou simplement de ne pas réussir à exister pleinement dans la relation.

Si c'est votre cas, je veux d'abord vous dire ceci : vous n'êtes ni faible, ni fou, ni folle. La dépendance affective et l'emprise ont une logique, et comprendre cette logique est le premier pas pour s'en libérer.

D'où vient la dépendance affective

Personne ne choisit d'être dépendant affectif. Cela se construit, presque toujours dans l'enfance. Un enfant qui a manqué de sécurité affective, qui a connu l'abandon, le rejet, ou un amour conditionnel, apprend une équation dangereuse : l'amour des autres est vital, et il peut disparaître à tout moment. Devenu adulte, il cherche à l'extérieur la sécurité qui lui manque à l'intérieur. L'autre devient le réservoir : de valeur, de sécurité, d'identité.

Vous reconnaissez là nos vieilles connaissances : la blessure d'abandon et son masque dépendant, l'enfant intérieur laissé sur le bord du chemin, les pièces de puzzle « confiance » et « sécurité » prises très tôt. La dépendance affective n'est pas un défaut de caractère : c'est un sac à dos qui cherche quelqu'un pour le porter avec soi.

Reconnaître l'emprise

L'emprise est autre chose, et plus grave : c'est une relation où l'un prend progressivement le contrôle de l'autre. Elle s'installe rarement d'un coup. Au début, tout est intense, merveilleux. Puis, par petites touches : les critiques déguisées en plaisanteries, l'isolement progressif des proches, le

doute semé sur votre mémoire et vos perceptions, l'alternance de froideur et de réconciliations intenses qui vous tient comme une drogue. Un jour, vous réalisez que vous ne savez plus ce que vous pensez, ce que vous valez, ni qui vous êtes sans l'autre.

Si vous vous reconnaissez dans ces lignes, en couple, en famille ou au travail, ne restez pas seul avec cela. Parlez-en à une personne de confiance, à un professionnel. Et si vous subissez des violences, physiques ou psychologiques, le 3919 (Violences Femmes Info, gratuit et anonyme) et les associations spécialisées existent pour vous. Aucune pratique de bien-être ne remplace la protection.

L'amour qui rétrécit n'est pas de l'amour. L'amour véritable agrandit, libère, et n'a pas besoin de vous couper du monde.

Le chemin du retour à soi

Que l'on parle de dépendance affective ou de sortie d'emprise, le chemin est au fond le même : rapatrier chez soi ce que l'on avait délégué à l'autre. Reconstruire sa sécurité intérieure, par l'ancrage, jour après jour. Réparer l'estime, en retrouvant son enfant intérieur et en récupérant, symboliquement, les pièces prises. Couper les liens d'attachement toxiques, avec les bonshommes allumettes d'abord, avec le symbolisme pour les liens les plus profonds. Réapprendre à s'écouter : la météo intérieure, chaque soir, est un acte de réappropriation de soi.

Et surtout, se réhabituer à cette idée révolutionnaire : votre valeur ne dépend de personne. Elle ne s'est jamais perdue. Elle était juste dans le sac à dos de quelqu'un d'autre.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

Les trois questions du lien

Pour y voir clair sur une relation qui vous questionne, répondez par écrit, sans réfléchir trop longtemps :

1. Dans cette relation, est-ce que je peux dire non sans peur ?
2. Depuis cette relation, mon monde s'est-il agrandi (amis, projets, confiance) ou rétréci ?
3. Si mon meilleur ami vivait exactement cette relation, qu'est-ce que je lui dirais ?

La troisième question est souvent la plus éclairante. Nous avons pour les autres une lucidité que nous nous refusons. Écoutez ce que vous diriez à votre ami. C'est votre propre sagesse qui parle.

La dépendance affective, l'emprise psychologique et les abus font partie de mes spécificités d'accompagnement, toujours en complément des professionnels de santé et des structures spécialisées quand la situation le demande.

Le soin énergétique, *ce qui se passe vraiment*

On me pose souvent la question : « Mais concrètement, que se passe-t-il pendant un soin ? » Voici la réponse, sans mystère et sans promesse exagérée. Juste ce que je fais, et ce que les personnes en retirent.

Tout au long de ce livre, je vous ai proposé des outils pour avancer par vous-même, parce que je crois profondément à l'autonomie. Mais il y a des moments où l'on a besoin d'être accompagné : quand le sac à dos est trop lourd, quand la fatigue est trop installée, ou simplement quand on sent que c'est le moment. Ce chapitre vous raconte ce qui se passe alors, lors d'un soin énergétique.

Une séance en trois temps

Chez moi, une séance dure en moyenne une heure trente, et se déroule en trois étapes.

L'écoute, d'abord. Nous prenons un long temps d'échange sur vos besoins et vos attentes, pour que je puisse adapter la séance. Ce temps n'est pas une formalité : l'écoute participe grandement à libérer votre sac à dos. C'est une thérapie à part entière, et certaines personnes me disent que ce moment seul leur a déjà fait du bien.

Le retour, ensuite. Après ce temps d'écoute active, je vous fais un retour selon mes ressentis, mes connaissances et mon expérience. C'est souvent là que se produisent les prises de conscience : un lien qui s'éclaire entre un événement et un mal-être, un mot posé sur quelque chose de confus depuis des années.

Le soin, enfin. Vous vous installez confortablement, habillé, sur la table de soin. Je travaille alors sur vos différents centres énergétiques, en utilisant le magnétisme par imposition des mains et d'autres techniques comme la passerelle du cœur quantique. Je rééquilibre l'énergie des méridiens et des chakras, selon vos blocages émotionnels, les résistances du mental, les conflits énergétiques du transgénérationnel, sans oublier les blessures de votre enfant intérieur. Nous terminons par un échange sur vos ressentis, et je vous donne des conseils pour prolonger les bienfaits de la séance.

Ce que les personnes ressentent

Chacun réagit différemment, et je me garde bien de promettre quoi que ce soit d'identique pour tous. Mais la plupart des personnes ressentent une profonde détente dès la première séance, et décrivent ensuite : un soulagement de douleurs, un sommeil plus réparateur, moins de stress et d'anxiété, des blocages émotionnels qui se dénouent, une clarté d'esprit retrouvée, une meilleure estime de soi. Le soin continue son effet pendant environ vingt et un jours, le temps que les nouvelles énergies prennent place. C'est pourquoi je préconise un minimum de trois semaines entre deux soins.

Le soin énergétique s'adresse à tous : aux bébés, aux enfants, aux adultes, sans oublier les femmes enceintes. Il peut se vivre au cabinet, à distance ou à domicile. Et je le redis une dernière fois, parce que c'est essentiel : il vient en complément de la médecine, jamais à sa place.

Mon intention est de rétablir l'équilibre énergétique, et de vous accompagner vers un mieux-être durable, en vous donnant des outils.

À VOUS, À L'INSTANT PRÉSENT

Faire le point, honnêtement

Pas d'exercice technique pour ce chapitre, mais un moment de vérité avec vous-même. Prenez votre carnet et répondez à ces trois questions :

1. Sur une échelle de 1 à 10, où en est mon énergie en ce moment ? Mon sommeil ? Mon moral ?
2. Qu'est-ce que j'ai déjà mis en place par moi-même, et qu'est-ce que cela a changé ?
3. Y a-t-il quelque chose que je porte depuis trop longtemps, et pour lequel un accompagnement me ferait du bien ?

Quelle que soit votre réponse, elle est la bonne. Certains chemins se font seul, d'autres accompagné, et la sagesse consiste à savoir reconnaître lequel est le vôtre, à ce moment précis de votre vie.

Vivre à l'instant présent

Nous voilà au bout du chemin de ce livre, et au début du vôtre. Pour terminer, je vous propose de rassembler tout ce que nous avons vu en un rituel simple, et quelques mots de cœur.

Si vous avez lu ces pages et pratiqué ne serait-ce qu'une partie des exercices, vous avez déjà fait beaucoup. Vous savez écouter votre corps avant qu'il ne crie. Vous connaissez votre sac à dos, et vous avez commencé l'inventaire. Vous savez reconnaître vos blessures et leurs masques, tendre la main à votre enfant intérieur, planter vos racines, desserrer les doigts, nettoyer vos mémoires, couper les liens qui ne nourrissent plus, choisir les pensées que vous arrosez, comprendre vos motivations profondes, et lire les signes que la vie vous adresse.

Il ne manque qu'une chose : que tout cela vive dans votre quotidien. Pas comme une liste de devoirs, mais comme une hygiène douce, au même titre que se brosser les dents ou aérer sa maison.

Le rituel des dix minutes

Voici ce que je propose souvent en fin d'atelier, et qui tient en dix minutes par jour :

1. **Deux minutes d'ancrage**, le matin : l'arbre du chapitre sur l'ancrage, trois respirations, les racines.
2. **Une intention** pour la journée, formulée au présent : « Aujourd'hui, je prends ma place avec douceur. »
3. **Dans la journée, Ho'oponopono** sur tout ce qui accroche : désolé, pardon, merci, je t'aime.
4. **Trois minutes de météo intérieure**, le soir : parcourir son corps, noter ce qu'il dit.
5. **Trois gratitudes** dans le carnet, et au lit.

Dix minutes. C'est peu, et c'est immense. Car ce ne sont pas les grandes décisions qui changent une vie : ce sont les petites choses faites chaque jour, avec constance et avec amour.

Ce que je vous souhaite

Je vous souhaite de l'ancrage et de l'équilibre. Des prises de conscience et de la compréhension. De l'accueil, du détachement, de l'acceptation. De la libération et du lâcher-prise. Du mieux-être et du bien-être. De l'énergie, de l'action, de la joie, de la créativité. De l'amour et de l'estime de vous-même. De la sécurité et de l'affirmation. De la confiance, en vous et dans les autres.

Et par-dessus tout, je vous souhaite de vivre pleinement, non pas hier, non pas demain, mais là, exactement là où la vie vous attend : à l'instant présent.

Avec tout mon cœur,

Lydia

Osez aller à la rencontre de vous-même. Vivez cette aventure, à l'instant présent.

Annexe 1

Petit glossaire *pour s'y retrouver*

Les mots de l'énergétique peuvent impressionner. Voici, dans un langage simple, ceux que vous croiserez dans ce livre, au cabinet, et dans vos lectures.

Ancrage. Le fait d'être relié à la terre et pleinement présent dans son corps, ici et maintenant. Se travaille comme un muscle, par la respiration, la visualisation, le contact avec la nature.

Bulle énergétique. L'ensemble formé par le corps physique et les corps subtils : tout ce qui constitue notre champ d'énergie personnel, en interaction permanente avec ce que nous vivons.

Chakra. « Roue » en sanskrit. Centre d'énergie situé le long de la colonne vertébrale. On en compte traditionnellement sept principaux, chacun relié à une zone du corps et à un domaine de vie.

Corps subtils. Les plans d'énergie qui entourent et traversent le corps physique : éthérique, astral, mental, causal, spirituel, divin. Invisibles à l'œil, mais sensibles dans l'expérience.

Énergéticien, énergéticienne. Praticien qui travaille sur l'énergie vitale d'une personne pour en rétablir l'équilibre et la circulation. Mon métier depuis 2015.

Lien d'attachement. Lien énergétique et émotionnel qui se crée entre deux personnes, ou entre une personne et une situation. Certains nourrissent, d'autres encombre. Ils peuvent se couper symboliquement sans couper la relation.

Magnétisme. Pratique ancestrale consistant à transmettre et rééquilibrer l'énergie, principalement par l'imposition des mains. Le magnétiseur ne « donne » pas sa propre énergie : il canalise et relance ce qui doit circuler.

Méridiens. Canaux de circulation de l'énergie vitale décrits par la médecine traditionnelle chinoise, utilisés notamment en acupuncture. Avec les chakras, ils forment le réseau de nos « rivières intérieures ».

Pièces de puzzle. Mon image pour parler de ce qui se donne et se prend dans les échanges humains : confiance, estime, place, sécurité... Un échange « donnant / donnant » nourrit ; un échange « donnant / privant » remplit le sac à dos.

Prise de conscience. Le moment où quelque chose que l'on portait sans le voir devient visible. C'est le point de départ de toute libération, et le cœur de tous mes ateliers.

Sac à dos. Mon image pour l'ensemble des poids émotionnels accumulés au long du chemin de vie : vécus non digérés, non-dits, blessures, héritages transgénérationnels. Il se remplit sans nous demander notre avis, mais il se vide en conscience.

Soin énergétique. Séance visant à rééquilibrer l'énergie vitale dans sa globalité : corps physique et corps subtils, chakras, méridiens. Chez moi : 1h30, en trois temps, au cabinet, à distance ou à domicile.

Symbolisme. Méthode d'accompagnement par les actes symboliques posés en conscience : redonner ce qui n'est pas à soi, récupérer ce qui nous appartient. Un accompagnement à part entière.

Taux vibratoire. Niveau de vibration d'un plan énergétique. On distingue le taux physique, le taux énergétique et le taux spirituel, qui regroupent nos sept plans.

Transgénérationnel. Ce qui se transmet de génération en génération sans passer par les mots : secrets, deuils non faits, loyautés invisibles, schémas répétitifs. Le symbolisme permet d'en déposer sa part.

Annexe 2

Votre carnet de bord *des 21 jours*

Vingt et un jours : le temps qu'un soin énergétique continue d'agir, et un beau symbole pour installer le rituel des dix minutes. Imprimez ces pages ou recopiez la trame dans votre carnet, et cochez, jour après jour.

Chaque jour, cochez ce que vous avez pratiqué, et notez en une ligne ce que vous retenez de la journée : une sensation, une prise de conscience, une gratitude, une synchronicité. Il n'y a pas de « bonne » réponse. Il y a votre chemin, et ces pages en seront la trace.

Jour	Ancrage	Intention	Ho'opono.	Météo int.	Gratitudes	Ce que je retiens
Jour 1	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 2	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 3	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 4	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 5	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 6	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 7	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 8	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 9	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 10	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 11	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 12	☐	☐	☐	☐	☐	

Jour	Ancrage	Intention	Ho'opono.	Météo int.	Gratitudes	Ce que je retiens
<i>Jour 13</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 14</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 15</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 16</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 17</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 18</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 19</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 20</i>	☐	☐	☐	☐	☐	
<i>Jour 21</i>	☐	☐	☐	☐	☐	

Au bout des vingt et un jours, relisez tout. Offrez-vous un moment tranquille, une boisson chaude, et observez le chemin parcouru. Puis posez-vous la seule question qui compte : qu'est-ce que je choisis pour les vingt et un jours suivants ?



Pour aller plus loin, ensemble

Je suis Lydia Cousseau, praticienne en soins énergétiques et magnétisme depuis plus de dix ans à Cholet, formée et certifiée auprès des Ateliers Angevins. À mon cabinet, À l'instant Présent, je propose :

- **Des soins énergétiques** : séances d'1h30, au cabinet, à distance ou à domicile, pour adultes, enfants et femmes enceintes.
- **Des séances de symbolisme** : un accompagnement à part entière pour vider son sac à dos, en profondeur.
- **Les dix ateliers d'épanouissement personnel** que vous avez découverts dans ce livre, en individuel ou en groupe, pour les particuliers et les entreprises.

Si l'un de ces chemins vous appelle, ce sera une joie de vous accueillir.

À l'instant Présent — Lydia Cousseau

118 rue Barjot, 49300 Cholet

07 81 62 45 56 · lydia.cousseau@gmail.com

www.lydia-cousseau.fr · Réservation en ligne sur Resalib

Du lundi au samedi, 9h00 à 19h30