

# Articles Complémentaires

Volume 12, numéro 4 / mars-avril 2009

# Cheminement®

## L'alchimie de la famille

La conscience du passé...  
pour libérer le présent de l'ici  
et maintenant!

*Par Julie Guénette*

## Famille et Dharma

Oser vivre en famille  
*Par Daniel Gauthier*

## La famille : notre choix

*Par Paule Boucher*

## Oser être soi

La belle affaire !

*Par Aline Lévesque*

## Les Codes de l'hérédité

La signature ou empreinte  
génétique

*Par Francine Saint-Louis*

## Retrouver mon essentiel

*Par Véronique Blais*

## Le cadeau de ma mère

*Par Yves Sévigny*

## Le chemin de la famille

*Par Florence Garneau*

## Lettre à un frère

*Par Bernard Viau*

## Honorer ses ancêtres

Se libérer du passé comme  
le serpent se libère de sa peau

*Par Jade Chabot*

## Votre Famille d'Âmes...

sur la Terre comme au Ciel!

*Par Diane LeBlanc/Bianca Gaia*

## Channeling

Changez vos croyances,  
changez votre vie !

*Par Ghislaine Bélisle*

## Le pouvoir est en vous

*Par Denise Chapdelaine*

## Poésie

### Être Soi

*Par Claire-Hélène Cloutier*

### O N'oublie pas

*Par Monique Vachon*

### Osez être une maman à temps

plein et travailler à temps partiel

*Par Johanne Veilleux*

### Retour à la source

*Par Tanya Laurin*

## Témoignages

### Chacun chemine à sa façon

Quand la vie nous murmure  
notre chemin...

*Par Philippe Choinière*

### De Terre en Fille

Quand le malaise familial  
vient du refus de vivre

*Par Anabelle Laflamme*

## Techniques vers le mieux-être



En 2009, la famille repart à 9

9 objectifs alimentaires  
pour toute la famille

*Par Anne-Marie Roy*

Et Dieu créa les cristaux  
et les pierres...

*Par Johanne Marier*

Les fruits séchés EQUITA  
d'Oxfam :

des collations santé  
pour ensoleiller vos journées!

*Par Elise Laferrière*

Pour câliner bébé,  
maman... et la planète !

*Par Stéphanie Toussaint*

Êtes-vous libre de toute maladie?

*Par Par Lucette Laferrière*

Pour un retour à nos  
racines alimentaires

Le lait cru

*Par Dr Carol Vachon*



1300 religions, un Dieu,  
une seule humanité

*Par Andrée Dallaire*

Bâtir à deux son bonheur

*Par Guylaine Sallafranque*

**Le vocabulaire  
qui transforme la vie**  
*Par Marie-Paule Dessaint*

**Oser être soi en famille**  
*Par Rachelle Beauchamp*

**Le cœur d'une famille**  
*Par Jacinthe Beaudin*

**Recettes de bonheur pour nourrir  
l'Harmonie au quotidien**  
*Par Sophie Terrasse*

**Une robe de soi**  
*Par Isabelle Burnier*

**Les Nouveaux Enfants et l'École**  
*Par Jacques Samson*

**Oser être soi**  
**Mettre fin à une relation  
avec un membre de sa famille**  
*Par Sylvie Asselin*

**L'unification**  
*Par Johanne Ménard*

**Quel héritage avez-vous vraiment  
reçu?**  
**Se connaître par la  
psychogénéalogie.**  
*Par Lohry Louise Dubé*

**S'aimer d'abord**  
*Par Rachelle Beauchamp*

**Se sentir chez soi en famille**  
*Par Martin Aubé*

**Un bébé fait cheminer toute sa  
famille**  
*Par Brigitte Denis*

**Un bon départ...**  
**Choisir d'accoucher en harmonie  
avec soi-même**  
*Par Karine Trudel*

**Vivre en harmonie**

**L'hypnose : cet inconnu**  
*Par Martine Brisson, Ch.*

**Cheminer en harmonie avec la  
famille par l'intermédiaire de la  
numérologie thérapeutique**  
*Par Francine Jean N.D.*

**Vaccinations, La thérapie  
séquentielle homéopathique au  
secours des parents inquiets**  
*Par Françoise Ludivine Marc*

**Le langage de notre corps**  
**Découvrir la sagesse que nous  
proposent la maladie et la  
souffrance**  
*Par Guylaine Sallafranque*

**Le massage hunye  
ou massage tibétain**  
*Par André Couture*

**Le Massage Yoga Thaïlandais**  
*Par Pierce Bheda Love*

**La méditation au coeur  
de l'enfant et de sa famille**  
*Par Andrée Dallaire*

**Se libérer du passé comme le  
serpent se libère de sa peau**  
*Par Jade Chabot*

**Oser sa voix**  
**Oser révéler son identité**  
*Par Murielle Matteau  
et Daniel Ladouceur*

**La santé vertébrale  
en 19 points**  
*Par Drs Rosalie Lemay  
et Jean-François Pépin*

**Les grandes transformations  
humaines actuelles**  
*Par Guylaine Sallafranque*

**Une grande famille...**  
**Quel bel outil d'évolution!**  
*Par Carole Tourangeau*

**La famille : tremplin ou étouffer?**  
*Par Sophie Dassy*

**Les femmes au temps de Jésus,  
sources d'harmonie et  
d'authenticité.**  
*Par Loïse Lavallée*

**Souviens-toi qui tu es!**  
**Tu retrouveras  
le Chemin de l'Unité**  
*Par Francine Saint-Louis*



**Mon auto, miroir de ma vie**  
*Par Sarah Diane Pomerleau*

**Soyez copropriétaire avec  
l'Univers pour développer une  
mentalité gagnante**  
*Par P. Yvon Le Verrier*



**La Biodanza... Vous connaissez?**  
*Par Maira Martinez*

**Créer en famille, créer sa famille,  
en toute simplicité**  
*Par François Mathieu*

**et oser être soi-même**

*Par Chantal Feugnet  
et Annick Fauvel*

**Libérer sa créativité**

*Par Dominique Podvin*

## L'alchimie de la famille

### La conscience du passé... pour libérer le présent de l'ici et maintenant!

Jusqu'à ce que l'on accepte de véritablement cheminer dans notre conscience, la vie quotidienne a tendance à se présenter comme un incessant jeu de miroirs : certaines problématiques semblent se répéter et nous vider de l'énergie vitale dont nous avons besoin pour créer une vie familiale harmonieuse. Mais ce qui nous vide nous offre aussi un des plus grands potentiels de guérison auquel il est possible d'accéder. Pourquoi?

Parce que le présent répète le passé jusqu'à ce que l'on décide de le regarder et le transformer.

Et donc, la prochaine fois que votre enfant a des comportements qui vous dérangent, au lieu de vous choquer et de rejouer encore et encore le jeu des discours automatiques, essayez ce petit exercice :

Sans chercher à fuir la situation (que ce soit de quitter la pièce, d'abandonner l'argument dans l'énergie de la victime ou du martyr, ou encore de forcer la confrontation dans l'énergie du guerrier ou du chef), aller à l'intérieur de vous-même. Rencontrer de pleine face le miroir que cette situation vous offre de votre propre jeunesse et des interactions que vous aviez avec vos parents. La plupart du temps, votre enfant est en train de répéter un comportement que vous aviez, et vous êtes en train de répéter les réactions que vos parents avaient face à votre comportement.

Je vous donne un exemple de comment j'ai moi-même réussi à transformer cette connaissance en expérience et en sagesse. Mon fils de 6 ans et moi, aussitôt qu'arrivait l'heure des devoirs, passions d'une dynamique saine et ouverte à une autre, complètement étrangère à nos relations habituelles. En fait, c'était tellement anormal et stressant que je ne pouvais pas ignorer le miroir que cela me renvoyait de moi-même quand j'avais son âge. Restant assis à ses côtés, je partis en voyage intérieur à la rencontre de la petite Julie.

Elle semblait très frustrée, mais surtout, très effrayée. De façon très simple et directe, je lui demandai pourquoi elle ne se sentait pas heureuse. Elle me répondit : «Pour être aimée, je dois faire tout à la perfection mais je ne suis pas capable, alors je ne suis pas aimable». Ouf! J'ai ensuite tourné le miroir vers mes interactions avec ma mère lorsque j'avais cet âge, et plus spécifiquement ses réactions face à ce que je vivais dans ces moments difficiles de mon enfance, et je me suis encore vue... en tant qu'elle!

Tout comme ma mère, j'optais pour un de deux comportements : soit ignorer les « jeux de résistance » de mon enfant et poursuivre avec une (fausse) attitude positive (une des meilleures façon de faire sentir à un enfant que ses émotions ne sont pas valides), soit devenir impatiente et créer une confrontation en entamant le discours automatique de l'« importance du travail bien fait pour être digne du respect des autres », pour ensuite quitter la pièce et le laisser seul afin qu'il réfléchisse (une des meilleures façons de faire sentir à un enfant qu'il est incompetent et qu'il devrait se sentir coupable de ses actes).

Et voilà qui expliquait la dynamique inhabituelle qui commençait dès les premières minutes des devoirs! J'ai regardé mon fils dans les yeux et je l'ai remercié. Ayant l'impression que l'Univers me regardait à travers son regard, il m'a simplement répondu : « De rien maman! Alors on peut s'amuser avec les devoirs maintenant? ». Bouche bée, j'ai serré mon enfant intérieur et lui ai fait comprendre que je l'aimais telle qu'elle était, et mon fils et moi avons commencé à inventer des nouvelles façons de faire des devoirs, inédites et extrêmement originales.

Et donc, faites les efforts nécessaires pour vraiment écouter les propos de vos enfants - ils sont souvent en train de vous donner des clés de conscience d'une grande puissance, car ils ont encore l'habileté de parler le langage de l'Univers (sans nécessairement en être pleinement conscient). L'ouverture envers l'autre et la réceptivité intérieure sont vos meilleurs outils pour créer une dynamique familiale harmonieuse et épanouissante. A un niveau vraiment cosmique, vos relations familiales sont là pour vous aider à vous voir clairement et ensuite effectuer des choix conscients quant à ce que vous voulez garder et laisser aller du

passé.

Imaginez ce que nous lèguerons à nos enfants si nous acceptons d'assumer notre part dans les dynamiques difficiles, et de faire le travail intérieur nécessaire pour les transformer - sans jamais même essayer de forcer l'autre à changer? Arrivez-vous à vous imaginer un tel monde?

Moi, je ne vois que de la lumière...et des millions de créateurs conscients!

Julie Guénette,  
Conseillère en Créativité  
Centre Alchimie Universelle  
(PENSÉE – ART – ESPRIT – LOGIS)  
[www.AlchimieUniverselle.com](http://www.AlchimieUniverselle.com) / [www.JulieGuenette.com](http://www.JulieGuenette.com)  
(819) 328-7235



## Famille et Dharma - Oser vivre en famille

Si la vie était un conte de fée, ce serait super de vivre ici-bas, non? Hélas, la vie n'est pas facile comme dit si bien Scott Peck dans son ouvrage « Les chemins les moins fréquentés ». Si nous avions le pouvoir de choisir notre famille, oserions-nous désirer de changer de contexte familial du tout au tout? Beaucoup répondront non alors que certains répliqueront que nous avons déjà choisi notre famille... avant même de naître. Alors pourquoi se demander cette question?

En effet, plusieurs croient que nous choisissons notre famille. Même si les textes de nature spirituelle ne sont pas précis sur le sujet, on dit que notre famille nous aide à cheminer, à accomplir notre Dharma, notre devoir. En sanskrit, cette langue philosophique, religieuse et mythologique de la tradition de l'Inde, on parle de devoir, de loi universelle. Dans cette tradition du yoga, ne pas suivre son dharma, c'est enfreindre les lois de l'univers ce qui, somme toute, crée un déséquilibre dans la société. Ni plus ni moins! Simplement parce que nous n'allons pas dans le sens de la vie, de la famille, de l'évolution!

Imaginons pour un instant que la vie est un jeu de société. Les membres de notre famille ont chacun leur pion. Nous sommes tous sur le même tableau, nous partons tous du même endroit, à la case départ. Puis le jeu débute. Un avance, l'autre recule, etc. Même si nous ne sommes pas tous sur la même case du jeu au même moment, nous partageons le même espace. Certains de nos frères ou sœurs ou notre mère, notre père nous aident ou nous nuisent à compléter le jeu et gagner... ensemble.

N'est-ce pas encourageant de savoir qu'au fil des saisons, au fil du temps, nous pouvons compter sur notre « clan »? En réalité, même si les contes de fées n'existent que dans notre imaginaire, nous pouvons faire en sorte qu'ils deviennent réalité. Il s'agit simplement d'écouter notre voix intérieure et de faire confiance à notre famille... spirituelle. Ainsi, notre « Dharma » s'accomplira.

Namaste (« Je salue le divin en vous »)

Daniel Gauthier est professeur de Yoga. Auteur de « Recueil de pensées : Spiritualité au quotidien ». Il a été formé à l'école de Hatha Yoga Satyam d'Hervé Blondon  
[yoga.imagesetsons.net](http://yoga.imagesetsons.net)



## La famille : notre choix

*Alors que nous sommes courtois et prévenant avec la plupart des étrangers, il est étonnant de constater comme nous arrivons à nous laisser aller parfois avec les membres de notre famille. Nous osons montrer nos côtés les plus sombres et même parfois les plus mesquins, occasionnant des chagrins qui marquent souvent l'être durant toute sa vie, minant sa confiance et son estime personnelle. Il suffit parfois d'une parole ou d'un surnom que l'on croyait sans conséquence mais qui a des effets désastreux par la suite sur le quotidien du frère ou de la sœur qui l'a reçue. Il n'est pas rare d'entendre des enfants manifester leur mécontentement d'être né dans leur milieu familial. Pourquoi suis-je né dans cette famille, disent-ils ?*

La réponse se trouve souvent en lien direct avec la loi spirituelle du karma. Cette loi qui stipule que l'on récolte ce que l'on sème. Elle fait en sorte que nous ne puissions pas rater une rencontre sur terre, cette sphère émeraude vouée à l'apprentissage et au perfectionnement de l'âme, là où nous venons retrouver les êtres avec qui nous avons des «dettes» à liquider, ou mieux encore les êtres avec qui nous avons développé des liens d'amour intenses en toute harmonie lors de nos vies passées. Ainsi, en vivant sous le même toit, la Vie s'assure que nous soyons fidèles au rendez-vous! Quand des difficultés qui nous semblent insurmontables surgissent, comment savoir ce que nous avons à régler avec un membre de notre cercle familial ? Si votre cœur est sincère et que votre esprit est ouvert, vos rêves et vos signes de jour peuvent être des sources d'informations indispensables pour vous apporter la compréhension. Nous connaissons tous le vieil adage voulant qu'il faille le voir pour le croire. Dans ce cas-ci, c'est l'inverse. Il faut le croire, pour le voir. Vous ne pourrez accéder à ces secrets de l'âme si votre intention n'est pas pure et que votre esprit est fermé et imperméable à ces réalités. Jésus a dit : On ne donne pas de perles aux porceaux!

En toute sincérité, lorsque nous demandons de comprendre nos difficultés relationnelles, nous avons toujours et je dis bien toujours des signes qui conduisent à la vérité. Laissez-moi vous citer un exemple pour illustrer comment le voile se lève et que la lumière se fait sur nos questionnements. Quand Charles est né, sa grand-mère a tout de suite eu une intuition sur l'identité de l'âme qui s'incarnait. Elle s'est écriée : «La même date que mon père! » En portant attention à leur histoire familiale, il fut assez facile de construire des liens. Cette grand-maman, dès sa puberté, s'est chargée spontanément d'une charge très lourde pour ses frêles épaules : celle de donner des soins physiques à son vieux père devenu sénile en raison de graves traumatismes cérébraux. Ce vieux père, en cette vie, n'était nul autre que ce nouveau-né.

Les incarnations étaient très espacées au temps des hommes de caverne; la vie étant très difficile, une âme pouvait mettre cent ans avant de se réincarner. Mais maintenant, avec les conditions de vie et les moyens technologiques, la vie est plus facile et les incarnations plus rapprochées, mettant jusqu'à récemment de quinze à vingt ans. On assiste présentement à un nouveau raccourcissement de ce délai, soit entre douze et quinze ans. Les âmes ont ainsi plus de chances de venir intégrer les leçons en stage terrestre, étant donné les limitations imposées par le contrôle des naissances. Cette grand-maman avait donc pris une mission sur ses épaules, au lieu de laisser sa mère et les adultes de la famille paternelle assumer ces responsabilités trop prenantes pour une enfant. Elle a ainsi développé le «pattern» d'être au service des besoins d'un homme. Bien sûr elle le faisait avec amour, mais elle s'est oubliée dans tout cela, abandonnant ses rêves de jeune fille.

La vie lui servit encore le même menu avec son petit-fils, car après s'être dévouée auprès de ses huit enfants, elle n'eut pas le loisir de se reposer et de prendre soin d'elle, puisqu'elle accepta de veiller sur son petit-fils (son père dans la vie précédente) durant une longue période pendant que la maman allait au travail. Quand Charles entra enfin en classe, ce fut le tour du grand-père de devenir invalide. Cette grand-maman dut donc reprendre le collier et prodiguer ses soins au chevet de ce grand malade durant de longues années. À nouveau, elle se sentit responsable d'une autre vie que la sienne. Elle aurait pu demander assistance auprès d'infirmières en service à domicile ou auprès des membres de la famille, mais elle choisit encore une fois de tout assumer seule. Quand son conjoint décéda, sa vie bascula et perdit tout son sens. Elle entra dans une profonde dépression. Le vide se faisait grand et l'inconnu apeurait.

En raison de toutes ces années de quotidien partagé, bien sûr, un amour exceptionnel s'est développé entre Charles et sa grand-mère. Des liens d'amour très fort les unissaient. L'entourage familial ne pouvait faire autrement que de le ressentir.

Il n'y pas que les dates de naissance qui puissent nous révéler des informations, il y a aussi les tics et les manies, les taches de naissance, les ressemblances physiques et les traits de caractère. Il est intéressant de les découvrir et tellement enrichissant d'observer le déroulement des échanges entre les proches pour

reconstituer l'histoire et ainsi arriver à résoudre les énigmes karmiques dans l'harmonie. Une fois que le puzzle se met en place, la biologie totale et les constellations familiales peuvent nous soutenir pour aller encore plus de l'avant.

Le moment le plus instructif pour un observateur est le moment de transcendance de l'un des parents. Les conflits qui surgissent entre la fratrie révèlent nettement les rapports karmiques que chacun est venu travailler, mais surtout défaire en offrant la compassion et le pardon.

Et si la famille servait à apprendre davantage sur soi ....

Paule Boucher  
Conférencière

Auteure de six livres dont une publication 2008 : *Nos amours karmiques, et si les amours malheureux prenaient racine dans nos vies passées*. Un atelier est disponible sur ce sujet au [www.pauleboucher.com](http://www.pauleboucher.com)



## Les Codes de l'hérédité

### La signature ou empreinte génétique

*Comprendre nos racines familiales, comprendre d'où l'on vient et pourquoi on a parfois l'impression qu'il nous manque quelque chose d'important qui nous interpelle de l'intérieur... Vaste programme !*

Pour nous aider à comprendre, voici, dans un premier temps, un bref scénario t'invitant à un petit voyage au sein de ton propre microcosme...

En traversant les sept couches de ton corps, tu entres en ta Terre et tu peux voir un cœur qui s'active à épurer ton sang en l'aspirant et l'expirant d'une nourriture nouvelle. Celui-ci se dirige à travers tous tes vaisseaux sanguins pour transmettre la nourriture à tout ton corps physique par diverses manifestations d'une énergie subtile. Tout vibre et vit!

En longeant ta colonne vertébrale, tu peux voir toutes les cellules œuvrant à leur quartier mues par une énergie de vie transmise par le système nerveux qui est nourri par tes pensées, tes croyances, tes émotions, etc.

De cet endroit tout est vibrasonique! Sons, points de lumière innombrables, couleurs, mouvements de vie inlassables. Tout joue parfaitement son Rôle à l'image d'une semence ne questionnant pas ce qu'elle est et offrant totalement son héritage à la fructification de son dessein de vie.

Ainsi lors de la conception d'un enfant, tout un collectif d'énergie cellulaire est à l'œuvre pour la fabrication de son petit corps... et ce n'est qu'à sa naissance qu'un Souffle de feu entre en lui et lui donne son premier acte d'autonomie lors de son premier respir.

C'est à ce moment que l'empreinte, la Signature pénètre le corps tel un baptême, désormais le Souffle de vie est résolument activé.

### **Tout respire et expire faisant circuler la Vie.**

Cette Signature est à l'intérieur de chacun tel un grain encodé de ce qu'il est et deviendra. En ton corps l'Intelligence de vie est présente, se développe et s'active davantage lorsque ton taux vibratoire s'y prête et que ta Conscience s'éveille. Où se situent ces encodages? Au niveau cellulaire et sur le plan génétique, des codes numériques et géométriques sont à l'intérieur de la structure des cellules elles-mêmes. Ces Semences sont à l'intérieur du corps, ce sont nos codes héréditaires attendant le moment où la conscience les éveillera et ouvrira le canal de communication avec notre famille multidimensionnelle.

## **L'hérédité familiale, une responsabilisation**

L'âme s'est choisi des parents terrestres pour venir vivre l'expérience de l'unité par la dualité.

En tant que parents nous avons la responsabilité de ces petits anges jusqu'à ce que leur semence intérieure soit bien mûre. Dès lors, elle s'ouvre à les faire devenir eux-mêmes ce qu'ils ont à être.

Plus les parents transmettent l'ÂmOur et ses valeurs innées, plus l'arbre sera fort et dépourvu de conditionnement alourdissant. Dès lors, le rôle parental aurait avantage à se dissiper pour que l'être nouveau (adolescent/e) s'éveille et se vive en accord avec le support de sa propre hérédité primordiale déjà encodé en lui.

### **Tout est déjà inscrit...**

Depuis des millénaires l'être humain reçoit beaucoup informations et d'enseignements pour réintégrer « Remember » le Soi! Tout est là, encodé à l'intérieur!

En créant et utilisant différents médiums pour se souvenir qui « nous sommes Essentiellement » et réactiver en nous notre Feu héréditaire, nous pouvons parvenir à vivre à différentes dimensions de conscience en éveillant graduellement nos semences latentes. Tout cela dans le but de retrouver notre pleine quiétude d'esprit hors du conditionnement de la psyché de séparation véhiculée inconsciemment par l'ignorance générale.

Pour y parvenir, prendre conscience que nous avons à unifier nos dualités intérieures. Sachons observer la nature et entendre la Vie qui depuis toujours nous y guide par son inlassable chant d'ÂmOur nous invitant à nous souvenir. Apprenons à lire la symbolique des Signes placés sur notre route. Signes qui de prime abord peuvent nous sembler énigmatiques et incompréhensibles mais combien initiatiques et libérateurs de notre conditionnement une fois bien décodés et intégrés.

### **Dimension de conscience – androgyne**

Au nom de l'ÂmOur, chacun poursuit sa Quête personnelle vers l'Unité, chacun enrichissant l'autre de son grandissant Bonheur d'être toujours plus fidèle à lui-même... Chacun manifeste sa passion d'une façon qui lui est propre tout en la partageant en toute liberté. Se vivre à la dimension de conscience – androgyne – et cela quotidiennement, est avant tout un choix que nous avons déjà fait avant notre incarnation. Ainsi, de rencontrer un être complémentaire et de vivre à deux à cette dimension est harmonie, douceur et dynamisation mutuelle.

### **Naissance d'une nouvelle Race d'humains – Famille élargie**

Nous avons pénétré dans une sphère nouvelle où chacun de nous avons la possibilité de faire naître la nouvelle Race d'humains par notre conscience et notre intégrité.

Pour ce passage décisif, nous recevons de toutes parts des indices nous faisant découvrir la puissance de la Vie-Une. Nous n'avons qu'à écouter et demeurer vigilant aux signes... ils fusionnent de partout dès que nous sommes à l'écoute.

Tous ces enseignements et informations de la Vie nous parviennent par différents médiums – livres, canalisation, inspiration, rêves, étrangers, visions, synchronicités, expériences de vie, nos proches, un enfant, etc. – une Main tendue pour que nous vivions l'expérience Vivant de l'ÂmOur Absolu avec notre Famille élargie à la dimension de Lumière.

À travers le périple de la vie, nous parvenons à décoder de plus en plus les encodages en nos cellules pour éveiller les clefs de la Connaissance qui sommeillent en chacun de nous.

Le message est : « Il est temps de sortir notre âme de l'exil, il est temps de se souvenir de notre héritage de lumière... car le moment est venu de se vivre à notre Dimension d'ÂmOur et de le transmettre par nos Pensées, nos Paroles et nos Actes. »

Francine Saint-Louis

Auteure du TarÔ MamiëRâ et son concept inédit de la KadRâCitë - Édition de l'Être 2008 – livre et 22 cartes illustrées d'aquarelles conçue par celle-ci.

Animatrice de rencontres pour se vivre à sa dimension Sacrée : Souviens-toi qui tu es! Dont elle en est la conceptrice. Offert par correspondance Internet / Téléphone Accompagnement en écriture du Livre de sa vie, Numérologie Alchimique, Coach de vie alchimique

Spécial de l'auteure aux lecteurs de la Revue Cheminement : livre et 22 cartes sans le coffret à 19.95\$ au lieu de 39.95\$ + 5% tx + 3.05\$ frais de poste 24\$ + prévisions d'une année basées sur la KadRâCitë + livre autographié + signet assorti.

Courriel : [stlouis33@distributel.net](mailto:stlouis33@distributel.net)

Site web : [www.adekgyne.com](http://www.adekgyne.com)

Tél. : 450-563-3784

Adresse : 30, 370ième avenue Saint-Hippolyte  
(Québec) J8A 2Y9



## Retrouver mon essentiel

*Mon univers s'est transformé le jour où je suis devenue mère. C'est à partir de ce moment que les choses prirent un autre sens à mes yeux. Je devenais responsable de petits êtres, mais je devais avant tout être responsable de moi-même.*

Je suis fatiguée! Je me sens découragée et attristée de cette réalité qui sombre sur moi. Après plusieurs nuits à rassurer les enfants, à soigner les bobos à travers « métro, boulot, garderie, conjoint, repas, ménage » et j'en passe, je sens dans mon Être une lassitude dont je dois prendre soin. Je me sens incapable d'être femme, conjointe, mère, professionnelle, amie, tante, bénévole et fille à la fois. Il m'arrive de courir à la perfection partout à la fois pour chapeauter tous ces rôles, mais qui en paie le prix? Mes enfants, mon conjoint et moi. Au fond de moi, je sais que dans mon cœur tout est correct. Je sais que je suis bien, que je suis choyée et comblée par la vie. Cependant, lorsque mes choix de vies deviennent des tâches et que je suis irritable envers ceux que j'aime, il est temps pour moi de mettre un stop et de m'occuper de moi un peu. C'est à ce moment que je songe à mes priorités.

Où est-ce que j'investis présentement mon énergie?

Qu'est-ce que je choisis de mettre de côté?

Qu'est-ce que je peux atteindre?

Est-il possible pour moi d'avoir de l'aide et du soutien?

Qu'est-ce qui est réalisable en ce moment?

Est-ce que je peux déléguer certaines choses?

Est-ce que je prends soin de mes besoins?

Est-ce que je suis présente à moi-même et à mon conjoint et à mes enfants?

J'en arrive à la conclusion suivante : ma priorité est ma famille, mon petit nid d'amour avec mon mari et mes deux enfants. Viens ensuite ma famille élargie, mes amies, mon travail et mes autres occupations.

Dans ces moments difficiles, il est important de revenir à l'essentiel. Oser s'arrêter et prendre le temps de se recueillir pour valider que l'on est toujours soi-même, que nous agissons selon nos valeurs et nos convictions et que nous poursuivons toujours nos rêves. Je crois que c'est ça oser être soi en famille. Oser garder sa personnalité, sa flamme intérieure et chercher à la préserver, se centrer sur nos passions et transmettre cette merveilleuse énergie à nos enfants. C'est d'avoir le courage de poursuivre une route à plusieurs avec des objectifs communs et de faire en sorte de les réaliser. C'est aussi d'arriver à se serrer les coudes et de mettre en perspective l'essentiel du superflu. C'est oser me permettre de ralentir pour un instant sans me culpabiliser.

J'aime rire et accomplir mille et un projets. J'aime aller braver l'hiver en compagnie de mon chum et mes enfants, ressentir la magie que leur procure cette saison. J'aime courir dans la maison et jouer à cache-cache, j'aime prendre le temps de cuisiner avec mes apprentis cuistos, j'aime savourer les douceurs matinales des premiers « bons matins ». Pourtant, ces temps-ci ces moments sont voilés par une fatigue qui s'acharne. Oser être soi en en famille, c'est oser admettre cette réalité et d'amorcer un changement. C'est oser se protéger et protéger ce qui compte le plus pour soi. C'est choisir d'observer, d'être attentif et créatif.

Je crois qu'il est important de mettre l'effort nécessaire pour réussir notre vie de famille. C'est important de se regarder d'abord soi-même et de prendre le temps de se connecter tous les jours, de se permettre de regarder le temps qu'il fait à l'intérieur de nous afin d'évaluer la manière dont nous aborderons notre journée et d'analyser nos capacités énergétiques en fonction du moment. Ensuite, donnons-nous le temps de voir si nos besoins, ceux de notre partenaire et de nos enfants sont comblés. Quand on y pense, les conflits surviennent souvent suite à des besoins non comblés! Pour arriver à un équilibre, il faut investir le plus équitablement possible. Si je choisie toujours d'investir à la même place, il se peut fort bien que je me retrouve en crise dans certains domaines de ma vie! Alors prenez le temps d'étaler les différents rôles que vous exercez dans votre vie et en fonction du ici et maintenant, quelles sont vos priorités? Est-ce que vous avez des comptes en souffrance présentement? Peut-être que vous, votre partenaire, vos enfants êtes en carences de petites attentions, de temps? Est-il possible de prendre plusieurs 15 minutes dans la semaine et les répartir en temps pour vous, votre conjoint(e) et vos enfants?

Ainsi, le jour où nous sommes devenus parents mon conjoint et moi, nous avons choisi de travailler en équipe, d'aller dans la même direction. En ce qui me concerne, l'équilibre s'installe dans me vie lorsque je me permets de prendre du temps pour moi à travers un quotidien bien rempli. Je sais maintenant que la perfection est dans la manière dont j'investis mon énergie. Je récolte tellement lorsque J'OSE être moi, une femme, une conjointe, une mère, une employée, une amie, une bénévole mais surtout un être humain qui cherche à vivre une vie remplie d'amour et de simplicité. Je vous souhaite d'OSER vous faire du bien, votre jardin fleurira!

Véronique Blais  
Animatrice et intervenante sociale



## Le cadeau de ma mère

*Être sage, c'est avoir plein de connaissances et les appliquer à tous les jours. Être vide dans son cœur, c'est avoir plein d'informations et ne pas les utiliser.*

Voici une expérience de vie qui fut le tremplin vers ma réussite sur différents plans : Le travail que l'on fait sur soi, pour essayer de comprendre ce que l'on vit et guérir nos blessures intérieures, finit toujours par porter ses fruits. J'en reçus la preuve au moment du décès de ma mère, en janvier 2001. Au cours des deux derniers mois de sa vie, j'ai vécu auprès d'elle des moments d'une infinie douceur qui effacèrent complètement les quarante années de conflits que nous avons vécues ensemble.

Très jeune, je voyais ma mère comme une personne austère et contrôlante, qui exigeait que je lui obéisse et qui ne m'écoutait jamais. Je ne me souviens pas qu'elle m'ait serré dans ses bras ou qu'elle m'ait dit qu'elle m'aimait, à tel point que j'ai cru pendant longtemps qu'elle n'était pas ma véritable mère. Ce manque de communication me poussa vers la rébellion. Incapable de lui parler de mes sentiments réels, j'étais en conflit permanent avec elle. Nous réagissions l'un à l'autre comme le feu et l'eau.

À vingt-sept ans, mon corps se rebella à son tour, face à toutes ces émotions refoulées, et je me retrouvai avec un problème de psoriasis généralisé. J'entrepris alors une recherche personnelle pour comprendre l'origine de cette maladie, tout en me dirigeant vers des études en chiropractie. Ce choix de carrière ne relevait pas du hasard, puisque le travail de chiropraticien consiste à remettre du mouvement dans les structures osseuses, tout comme je cherchais à remettre du mouvement dans ma relation avec ma mère qui ne s'améliorait pas au fil des ans.

Pendant des années, mon cheminement évolutif se poursuivit à l'intérieur de plusieurs formations, dont la kinésiologie, la psychoneurologie et la métamédecine alternative que je consultai. Je découvrais des pistes intéressantes pouvant expliquer mon conflit face à ma mère, pistes qui remontaient à l'événement le plus traumatisant de ma vie : ma naissance. Mais lorsque je questionnais maman, je n'obtenais jamais de réponses corroborant mes découvertes. Elle persistait à dire que j'étais venu au monde rapidement, sans aucune difficulté, ce dont je doutais.

Ma mère me consultait de temps à autre, en tant que chiropraticien. Comme elle ne se sentait pas bien depuis plusieurs mois, mon père me demanda de la voir à mon bureau. Dès que je posais mes mains sur elle, je perçus que son corps était très mal en point et lui conseillai de se rendre de toute urgence à l'hôpital pour des examens.

On lui fit une chirurgie abdominale exploratrice le jour même pour découvrir qu'il était trop tard pour intervenir. Le cancer avait rongé ses intestins et s'était propagé aux autres organes. Elle refusa la chimiothérapie après quelques traitements, et choisit de mourir en douceur à la maison, entourée des siens. Curieusement, malgré la gravité de son état, elle n'éprouvait aucune douleur.

Nous étions en état de choc, mon père, mon frère, mes sœurs et moi. Ma mère avait toujours été le pivot de la famille et ne nous pouvions pas accepter qu'elle nous quitte si brusquement. Voyant à quel point la famille était ébranlée, je proposai de nous réunir et de partager nos sentiments, afin de nous épauler mutuellement à travers cette épreuve. Tout en nous relayant au chevet de maman, nous avons donc pris le temps de nous asseoir régulièrement ensemble pour échanger sur ce que nous vivions individuellement, la peine, la colère, etc. Nous parlions de notre conception de la mort et de l'au-delà; chacun apportait des livres sur le sujet pour alimenter nos discussions.

Petit à petit, en parlant ouvertement de la mort, nous sommes arrivés à l'apprivoiser, à libérer nos émotions douloureuses face à elle et à diminuer notre sentiment de perte. Ces échanges contribuèrent aussi à resserrer les liens entre nous, à créer un véritable clan familial.

Pour ma part, ces deux mois passés au chevet de maman m'ont permis d'amorcer, pour la première fois de ma vie, un dialogue très intime avec elle. Elle me révéla enfin la vérité au sujet de ma naissance, quarante et un an plutôt. Elle me raconta que je m'étais présenté plus vite que prévu et que le médecin n'était pas encore à l'hôpital. Voyant cela, les infirmières paniquèrent et lui refermèrent les jambes en lui demandant de me

retenir jusqu'à ce que le médecin soit sur place. Maman m'a donc retenu la tête coincée dans son vagin pendant une vingtaine de minutes, avant de sombrer dans l'inconscience à l'arrivée du médecin.

Ce n'était pas un très bon départ dans la vie. Mon cerveau de nouveau-né a interprété ces événements à sa façon : maman me retient parce qu'elle a honte de moi. D'où l'origine de ma relation conflictuelle avec elle. À travers diverses thérapies, dont la régression, la respiration et l'hypnose, j'avais réussi à percer une partie du mystère entourant ma naissance et maman me confirma ce jour-là que je ne m'étais pas trompé. Cela me rassura en me prouvant que j'avais suivi le bon chemin et que toutes ces années de recherche intérieure n'avaient pas été inutiles.

La veille de sa mort, c'était à mon tour d'être au chevet de maman. Elle reposait sur le côté, me tournant le dos, tandis que j'étais assis près de son lit et lui parlait doucement. Le moment me semblait propice pour lui ouvrir tout grand mon cœur, et boucler la boucle avec elle avant qu'il soit trop tard. Je lui dressai le bilan de notre vie passée ensemble, prenant le temps de lui expliquer tout ce qu'elle m'avait offert sur le plan de l'essence humaine. Je lui mentionnai les parties d'elle que j'avais aimées et celles que j'avais détestées sur le moment, mais que je percevais différemment aujourd'hui.

Par exemple, en jouant le rôle d'une mère contrôlante, elle m'avait incité à devenir autonome. Son manque de tendresse à mon égard m'avait forcé à aller vers les autres. Son attitude rigide et ses non-dits m'avaient stimulé à développer la communication avec les gens, et ainsi de suite. Je lui étais infiniment reconnaissant aujourd'hui, car je réalisais que sans elle, je ne serais pas devenu l'homme équilibré que j'étais.

Je lui partageais mes sentiments, sans aucune attente, mais elle m'offrit en retour un cadeau inestimable en m'ouvrant la porte de son cœur. Dans un ultime effort, elle tourna la tête vers moi et prononça pour la première fois, ces mots merveilleux que je croyais ne jamais entendre de sa bouche : « Yves, je t'aime! » Pleurant de gratitude, je la pris alors dans mes bras et la remerciai sincèrement d'avoir été la mère qu'elle était, et de m'avoir ainsi poussé à me dépasser.

Je la bordai tendrement ce soir-là et le lendemain matin, je sus en la voyant, qu'elle ne passerait pas la journée. J'en avisai mon père. Constatant qu'elle respirait difficilement, je la pris dans mes bras et lui soufflai doucement à l'oreille : « Maman il est temps de partir. » Elle cessa de respirer à l'instant même. Tout était désormais accompli entre elle et moi. Malgré mon chagrin, je me sentais paisible intérieurement. Je ressentais une immense gratitude face à ma mère qui m'avait offert le privilège de mourir dans mes bras. Je la gardai tout contre moi un moment, la remerciant encore une fois pour tout ce qu'elle m'avait apporté dans cette vie, puis je cédai la place à mon père afin qu'il puisse lui faire ses adieux à son tour.

Les derniers instants de ma mère ainsi que son décès furent la partie la plus apaisante de ma relation avec elle. Quarante années d'incompréhension s'effacèrent instantanément pour faire place à une ouverture du cœur incroyable. Cela a permis de rééquilibrer le mouvement naturel mère-enfant, faussé dès le départ par une perception erroné de ma part : ma mère me retient parce qu'elle a honte de moi.

Ma perception est différente aujourd'hui et je peux passer à l'action et exploiter librement ma créativité sans me sentir retenu. J'écris des livres, je donne des conférences et j'anime des ateliers de spiritualité, à travers le monde. Je mets maintenant mon rebelle de côté, j'apprends de plus en plus à exprimer mes émotions à travers l'amour, la joie, la gratitude. Je prends ma place et je m'affirme beaucoup plus. Tout cela pour dire que je suis très heureux et passionné de mon travail, j'ai une conjointe que j'adore et que j'aime au plus profond de moi-même et une fille sans égal que j'admire. Je dis merci de vivre aujourd'hui une vie qui me délecte à tous les jours à tous les niveaux. Merci à mes succès et à mes échecs! Tremplin de la beauté et la joie de vivre intensément sa vie.

Cette expérience fut la plus enrichissante de toute ma vie. Je suis conscient que ce moment de grâce, vécu avec ma mère dans les derniers instants de sa vie, n'est pas le fruit du hasard, mais la conséquence directe du travail intérieur que j'ai effectué pendant des années, afin de bâtir une relation plus saine avec elle et surtout aujourd'hui avec les autres.

Yves Sévigny



## Le chemin de la famille

L'art d'être soi est un apprentissage qu'il est précieux de maintenir ou de conquérir car c'est un chemin de vie, c'est une route de connaissance et de conscience de qui l'on est. Cette quête de la découverte de soi pour devenir une personne meilleure, de faire mieux, de faire plus ou de faire différemment, apporter plus de perfection morale, est un feu dont nous sommes porteur et qui vient de l'intérieur. Notre responsabilité est de dégager ce feu de ce qui l'encombre, de le garder allumé et d'en émaner la douce chaleur sous la forme qui nous anime, soit l'harmonie, la paix, la justice.

Ces premiers pas vers le perfectionnement moral créera un pont pour oser être soi en famille, car notre intention d'apporter une dimension plus féminine, une approche plus sensible et réceptive dans notre rapport avec le conjoint et les enfants sera la clé pour nous motiver à changer ce qui doit l'être, afin que ce feu qui nous habite demeure un brasier, un feu ardent, une toute petite étincelle, mais qu'importe l'intensité, l'essentiel est qu'il soit présent et que l'on tente de le rallumer pour qu'il reste constant.

Quel beau chemin à suivre avec les êtres chers à notre cœur, ceux avec qui nous partageons le quotidien, ceux avec qui nous avons le plus d'affinité, le plus d'amour à échanger. Ces personnes qui font partie de nous, qui nous ressemblent dans nos forces de bien, sont de beaux miroirs de nous-mêmes mais ils ont aussi des aspects, des comportements qui nous blessent et qui soulèvent des réactions plus ou moins vives selon notre degré d'émotivité et de notre façon d'accueillir la réalité des faits, soit avec modération (tempérance), emportement (colère) ou minimalisation (refoulement).

Nos enfants, tout comme nous l'avons fait avant eux, copient ou rejettent les comportements parentaux, ce qui revient au même. Il faut se souvenir que ce que l'on est aujourd'hui est le bagage de nos comportements, de nos habitudes, copiés sur nos premiers modèles, nos parents, nos professeurs et plus tard dans la vie, nos collègues de travail, nos relations et tous les amis qui se sont succédés et ont parsemé notre route. Et nos enfants n'échappent pas à ce processus.

Comment rester stoïque et calme quand le travail, les activités, la maisonnée nous tirent d'un côté et de l'autre ? Comment rester centré quand le bruit de la télévision résonne comme des coups de canon, quand les discussions montent d'un ton, que l'aide demandée est tournée en dérision ... Comment rester attentionné lorsqu'on ressent le poids de la fatigue causée par la lourdeur des tâches qui nous incombent, les courses à faire, l'entretien des vêtements et du logement ?

Dans ce tourbillon que l'on crée ou que l'on a créé, il faut bien se l'avouer, il devient urgent de se questionner et de choisir avec modération les activités proposées, souvent stimulées par la publicité dont nous sommes entourés, décoder l'importance des actions à prendre pour éviter de se perdre dans des détails inutiles et faire payer aux autres notre division, notre mal-être, notre mécontentement.

Se respecter et respecter les autres n'est pas inné, mais l'enjeu en vaut la peine : notre but n'est-il pas d'apporter plus de rire, de joie, de franchise au sein de la famille. Alors les difficultés rencontrées ne sont plus un poids, mais deviennent un chemin pour s'entraider à comprendre, écouter, discuter, pour se reconforter, créer un climat d'unité et donner le meilleur de ce que l'on est et de ce que l'on sait. Ces échanges plus qu'intéressants ne peuvent que rendre l'atmosphère plus légère et les relations plus profondes. Se garder des espaces de temps libre, pour dire ce que l'on pense, ce que l'on ressent est une façon de leur prouver qu'ils sont aimés, qu'ils peuvent nous faire confiance sans critique et sans jugement, et que la porte de notre cœur leur est ouverte.

La simplicité n'est pas un cliché mais une douce réalité que nous nous devons d'apporter dans notre société qui pousse seulement à consommer, à nous étourdir dans toutes sortes d'activités, ce qui nous éloigne de ce qui est le plus important à nos yeux, notre famille, notre conjoint, nos enfants dont nous sommes le premier modèle pour les aider à cheminer. Quel bonheur de leur donner nos richesses intérieures pour les inciter à découvrir leur propre sensibilité et à devenir à leur tour de bons modèles tout autour d'eux.

Ouvrons-nous et prenons le temps d'écouter le doux bienfait du silence qui nous environne, d'apprécier un bon livre, d'écouter une musique inspirante, de ressentir la beauté et la grandeur de la Vie. Sachons faire de notre vie une très belle histoire, une histoire d'amour.

Florence Garneau



## Lettre à un frère

*Il y a quelques années, j'ai reçu une lettre de mon frère exilé en Europe. Nos rapports « fraternels » se limitaient à une carte à tous les 3 ans et je fus donc surpris de recevoir une lettre accompagnée de photocopies d'articles de philosophie. Mon frère me demandait de commenter ces articles. Je pris, à l'époque, sa demande très au sérieux. Quelques mois plus tard, sa femme mourut et je compris alors la raison de sa lettre.*

### Les indices de la sagesse

Comme le temps nous est compté, je te propose de rechercher les moments privilégiés, ceux que nous avons identifiés comme les instants où le temps se suspend et où se découvrent des indices de la sagesse. Ces instants alphas sont nombreux dans une vie humaine: un paysage grandiose, une musique enchanteresse, un amour passionné, la perte d'un enfant, le suicide d'un proche.

On peut séparer ces moments en deux groupes: les positifs et les négatifs. Ils ne peuvent se décrire en termes de zones grises, de réponses tièdes. Une analogie avec les champs magnétiques : deux polarités, la positive et la négative. Les taoïstes parleraient des temps yin et yang.

Dans le cours d'une vie humaine, les moments alphas ne sont pas continus et de fait, ils sont rares. Si seuls les moments alphas enseignent la sagesse, la pensée humaine se comprend non seulement comme le fruit d'une évolution lente, produit d'une réflexion consciente mais également par des "sauts d'énergie" qui ont leur pendant dans les phénomènes quantiques lorsqu'il y a bombardement d'électrons sur une substance photo-électrique. La lumière se décrit à la fois comme ondulatoire et comme corpusculaire. De la même façon, la « lumière » de l'esprit humain suit une évolution lente mais qui s'intègre à l'infini lors des sauts d'énergie mentale générés par les moments alphas.

Dans la théorie des champs magnétiques, la puissance dégagée est en fonction de l'intensité et de la différence de potentiel. Pour certaines personnes, l'intensité du moment alpha doit être très forte tandis que pour d'autres, un rien suffit. Pour certains, la seule vue d'un oiseau mort déclenche un drame existentiel profond. « Il y a eu un meurtre dans ma cour » disait ta soeur en regardant un cardinal sans vie dans son jardin, le chat fuyant son regard. Pour d'autres, l'annonce de leur mort prochaine est le drame existentiel de leur vie. Chaque être humain reçoit exactement l'intensité nécessaire à son intégration personnelle. Si tu me permets une comparaison en optique, c'est tout comme, si le champ lumineux variait en fonction de l'indice de réfraction de chaque cristal lui permettant de découvrir le vrai plan de polarisation de l'univers.

Résumons le chemin parcouru jusqu'ici. La réalité peut se diviser en deux ensembles, une partie réelle et une partie imaginaire; une théorie en mathématiques, un fait en psychiatrie. Le temps se compose d'une partie réelle et d'une partie imaginaire. Le temps peut varier, ce que la théorie de la relativité en physique nous permet d'accepter sans trop d'objections. La seule question valable de l'existence concerne le sens de la mort car l'homme est fait pour mourir.

Les moments alphas sont ceux où le temps perçu par l'observateur varie rapidement et ces moments sont tous porteurs d'indices. Notre philosophie se comprend donc en termes d'une évolution lente, au cours d'une vie, mais aussi en termes de sauts d'énergie mentale générés par les moments alphas. La sagesse n'est donc pas fonction de l'âge, mais bien des expériences humaines intégrées. Le pouvoir transformateur des moments alphas est adapté à chaque être humain, comme si le "destin" qui nous bombarde connaissait la résistance de chaque "cristal humain".

Les expériences humaines génératrices de sauts d'énergie mentale comportent deux polarités à l'égal des

champs magnétiques. Certaines expériences nous attirent, d'autres nous répugnent et il n'y a pas de demi-mesure lorsqu'on parle des moments alphas. Pas de place pour les tièdes disent les livres sacrés. Seul le réel et le présent sont porteurs de la sagesse. La philosophie des maîtres zen insiste sur la puissance des gestes en apparence insignifiants pour le commun des mortels et le principe soutendant tous les katas dans les arts martiaux est expliqué par : « Il te faudra répéter mille fois le geste pour qu'un jour naisse le geste porteur de la puissance de mille gestes ».

J'aimerais donc prendre le temps d'analyser avec toi d'autres expériences: l'amour, la souffrance, la sexualité, la maladie mentale ou la religion. Cherchons à définir ce qui se produit lors d'un saut d'énergie mentale, d'un moment où le temps varie.

E. W. Aweel

Bernard Viau, 418-860-1457



## Honorer ses ancêtres

*Se libérer du passé comme le serpent se libère de sa peau*

Honore ton père et ta mère  
Le 4e commandement de Dieu. Exode 20, v.12.

Aimez-vous les uns les autres.  
Parole de Jésus; Saint-Jean, ch. 13, v. 34.

Honore tes parents, tes professeurs, tes aînés  
Dr.Usui, 3e principe de vie du Reiki.

Les yogis, les chamans comme les bouddhistes enseignent d'honorer nos ancêtres tout autant que les générations futures, et ce, par la pratique de la compassion, de la non-violence, du non-jugement, de l'intégrité et de la gratitude. C'est ainsi, disent-ils, que nous arriverons à nous transformer en être de lumière.

Mais pourquoi est-ce si difficile pour la plupart d'entre nous de mettre en pratique ces enseignements de sagesse ? La raison est bien simple : bien des gens ne prennent pas la responsabilité de leur propre vie, de leurs émotions, de leurs actions. Ils choisissent plutôt de blâmer, de critiquer, de juger ou d'ignorer toutes personnes ou situations qui ne correspondent pas à la conception qu'ils se font du bonheur. Bien que nous prétendions avoir accepté, oublié et pardonné, les désaccords, la discorde et les disharmonies continuent de se manifester quotidiennement dans notre quotidien. Pourquoi ? Parce que nous reproduisons les mêmes modèles, scénarios, malaises physiques et psychiques appris de nos parents et hérités de nos grands-parents et ancêtres.

### **Je suis comme je suis, car c'est la vie qui m'a fait ainsi!**

Changer? Oui, bien sûr, tout le monde le veut ! Mais nous avons pris la bonne vieille habitude de nous complaire dans nos histoires, dans le « drame » de notre vie, dans toutes les blessures de notre passé, dans notre héritage familial. Nous subissons les influences de la société, de la culture ou de la religion pour justifier nos réactions, nos jugements, nos peurs, nos conflits et même notre identité. Si bien que nous nous agrippons à notre « histoire personnelle » comme si notre vie en dépendait. Par conséquent, tout ce qui va à l'encontre de notre « histoire personnelle » devient un affront à notre conception de l'existence.

La plupart du temps, nous prenons les choses de façon personnelle, ce qui a pour conséquence de créer des états d'êtres et de fortes réactions émotives. Le ressentiment, la rancune, la colère, la haine, la jalousie, la peur, l'anxiété, le stress et la détresse qui découlent de nos états émotifs deviennent alors de véritables poisons. Ceux-ci sont nocifs tant pour notre corps physique que pour notre corps énergétique/lumineux et

pour notre âme.

## **Au CIEL**

Comment alors se débarrasser des poisons ? En nettoyant le champ intégral d'énergie lumineuse (CIEL).

Le CIEL est une reproduction, de nos corps physique, mental, émotionnel et spirituel un peu comme une carte topographique en plusieurs dimensions. Lorsqu'un chaman nettoie un CIEL, il lui permet de briller à nouveau aux couleurs de l'arc-en-ciel.

Nos blessures, traumatismes, liens karmiques et génétiques laissent des empreintes dans notre CIEL. Ces empreintes qui ressemblent à un nuage sombre sont reliées par nos émotions à un des sept chakras\*. Elles sont en quelque sorte des impuretés qui y adhèrent à notre CIEL et elles l'empêchent de vibrer à sa fréquence pure.

De plus, lorsque nous refusons de lâcher prise, de laisser aller notre histoire, il se crée des cordons énergétiques qui nous attachent aux joueurs de nos drames. Par exemple, même si vous n'êtes plus furieux envers votre ex, et que vous ne lui parlez plus depuis longtemps, il se peut que vous ayez encore un lien karmique non résolu. Ce cordon énergétique vous draine d'une certaine énergie, et fait en sorte que vous allez attirer un autre partenaire semblable ou situation similaire, « qui pèse sur vos boutons » ceci pour vous offrir l'opportunité de pardonner et de faire la paix avec votre passé.

Le chaman habile à travailler sur le CIEL s'applique à drainer l'énergie émotionnelle toxique autour d'une empreinte, qu'il élimine ensuite, il fait un nettoyage en profondeur du CIEL. Le chaman peut aussi extraire des énergies nocives fluides, couper des cordons énergétiques, faire une cérémonie de prière qui honore et rétablit l'harmonie, faire un rituel de libération ou vous proposer des herbes curatives ou des essences florales d'accompagnement. Il peut aussi par un voyage chamanique dans les mondes inférieur ou supérieur, recouvrer cette partie de votre âme qui est Lumière ou votre potentiel d'être.

## **La médecine énergétique chamanique**

La médecine énergétique chamanique intervient directement sur le CIEL ce qui conduit à une guérison au niveau de l'âme. Le langage de l'âme se retrouve dans la musique, les arts, les rituels et les cérémonies.

Voici un rituel que je propose à mes clients pour accompagner la coupure énergétique avec des liens karmiques du passé.

1. Créez un espace sacré, en appelant les forces créatrices de l'Univers, l'énergie de la Terre mère, du Père divin, vos anges ou guides spirituels. Allumez une chandelle et faites brûler de l'encens ou des huiles essentielles.
2. Identifiez ensuite une personne qui vous a blessé ou que vous avez blessée. Prenez une longue et profonde inspiration (par le nez) et avec l'expiration (par la bouche), libérez-vous de toute colère et sentiment d'injustice ou autre émotion que vous avez ressentie lors de l'interaction conflictuelle ou que vous ressentez encore. Refaites autant de respirations que nécessaire.
3. Prenez encore une longue et profonde respiration, et cette fois-ci envoyez une prière ou une bénédiction vers cette personne en lui pardonnant pour le mal qu'elle vous a causé. Puis, demandez-lui pardon intérieurement, pour le tort que vous avez pu lui causer en répétant « je te libère et je te bénis ». Répétez cela avec autant de respirations que nécessaire.
4. La dernière étape et la plus importante. Elle consiste à honorer cette personne. Pour ce faire, vous devez réussir à voir les leçons que cette personne ou situation vous a permis de comprendre. Qu'est-ce que la vie tentait de vous enseigner à travers cet individu ? Comment pouvez-vous intégrer cette leçon dans sa totalité afin de ne pas avoir à réapprendre de cette façon ? Comment pouvez-vous transformer ce qui a été une source de colère ou blessure en une source de pouvoir et de compassion (principe alchimique) ? Vous pouvez maintenant écrire une nouvelle histoire à propos de cette relation.

Vous savez que vous êtes libéré des chaînes du passé lorsque vous avez un immense sentiment d'amour et de

gratitude qui envahit votre cœur à l'endroit de cette personne. C'est à ce moment-là qu'un « shift » énergétique se produit et qu'il devient possible de créer une toute nouvelle réalité. Une réalité qui vous permet non seulement d'honorer vos ancêtres comme vous-même, mais de créer un monde d'harmonie, d'amour et de lumière pour vos enfants et les générations à venir.

Merci de vous joindre à une communauté de Gardien de la Terre. Amour et Lumière

Jade Chabot

Chakras : « Tout dans la nature est sacré, et chaque chakra contient la graine de notre illumination et de la personne que nous sommes en train de devenir. » Chaman des temps modernes, chapitre 4, Les Chakras Alberto Villoldo Ph.D

JADE CHABOT est massothérapeute, instructeur de yoga et Maître Reiki, Jade est aussi Praticienne en médecine énergétique chamanique selon les traditions Inca du Pérou.

Vision 2009 - Du 26 mars au 2 avril nous accueillerons des hommes médecine du Pérou à Montréal  
26 mars : Soirée spéciale de bienvenue avec des invités d'honneur de nos traditions d'ici  
Les 27,28 & 29 mars : Atelier et cérémonies sacrées à L'Ermitage, Ste-Agathe des Monts  
Les 30, 31 mars et 1er avril : Sessions individuelles de guérison énergétique avec les chamans du Pérou.  
[jade@embrasserlavie.com](mailto:jade@embrasserlavie.com) / [www.jade.embrasserlavie.com](http://www.jade.embrasserlavie.com) ou ou 514-894-1755



## Le vocabulaire qui transforme la vie

*La Loi de l'Attraction répond à toute vibration que vous émettez, qu'elle soit positive ou négative, en la renforçant. Sa réponse sera de vous donner davantage encore de ce qui vous fait vibrer. Michael. J. Losier (2007). La Loi de l'attraction. Auxerre : Éd. des 3 Monts.*

Les mots que nous employons pour parler aux autres de nos projets et qui occupent nos pensées (vous savez ! Ce petit discours intérieur qui trotte dans notre tête à longueur de journée) ont un impact déterminant sur le succès de nos entreprises. Ils reflètent en effet nos croyances à notre endroit et le degré de confiance que nous avons dans nos chances de réussir. Ces mots reflètent aussi ce que nous pensons du monde qui nous entoure et de ce que nous croyons pouvoir en recevoir. En plus et en moins. Ce sont de véritables « prophéties » (des prédicats) qui peuvent modifier le cours de notre existence, parfois en bien; parfois en mal.

### Que voulez-vous vraiment ?

Quel genre de message pensez-vous qu'une personne envoie lorsqu'elle prononce et répète inlassablement des phrases comme celles qui suivent et que pensez-vous qu'il risque de lui arriver alors ? Je vous laisse y réfléchir un moment et je vous propose ensuite d'analyser certains mots. Soyez surtout attentif à ceux qui sont écrits en caractères gras et en italique.

«Je vais essayer de le faire. Je vais cesser de me dévaloriser. Je ne sais pas si je vais y arriver ! Je ne suis pas très doué. Je dois le faire. Je n'y arriverai pas à temps. Je suis idiot et ridicule de penser ainsi. C'est trop beau pour moi. Je manque d'expérience pour bien le faire. Ma vie est toujours difficile. Je ne veux plus vivre avec une personne qui me contrôle tout le temps.»

Les mots que nous associons aux événements colorent l'événement et deviennent l'événement. A. Robbins (2006). Progresser à pas de géant. Brossard : Éd. Un monde différent.

**Ne. Pas. Ne... pas.** Penser et parler de ce que l'on ne veut pas, nous l'attire presque inmanquablement parce que nous fixons notre attention sur le contraire de ce que nous voulons et imprimons alors ce contraire dans notre esprit (notre inconscient). Celui-ci ne comprend d'ailleurs pas les tournures de phrases négatives et exécute tout simplement les ordres qui lui sont ainsi donnés en omettant les «ne, ne pas», etc. Chaque fois que vous vous surprenez à employer ces mots négatifs, Michael Losier (voir la citation) suggère de vous poser <http://www.cheminement.com/content/archives/contenu/contart124.html> (16 of 86) [2009-03-11 20:25:19]

cette question : Qu'est ce que je veux vraiment ?, puis de reformuler votre objectif, votre pensée ou votre phrase. Par exemple, si vous affirmez que vous ne voulez plus vivre avec une personne qui contrôle tout ce que vous faites, vous risquez de retomber exactement dans le «même panneau». Dites plutôt que vous souhaitez une personne qui vous laisse libre de choisir ce qui est bon pour vous ou qui tient compte de votre avis pour prendre des décisions. Vous verrez, c'est magique !

**Trop.** Vous ne vous attendez pas à recevoir ce que vous souhaitez ou méritez, mais moins, voire pas du tout. Quand vous élaborez votre objectif et y pensez, terminez toujours vos phrases par «Je m'attends à recevoir cela, ou MIEUX encore». Là aussi, c'est magique !

**Jamais. Toujours. Tout le temps.** Vraiment ? Vous croyez vraiment que c'est ainsi que cela se passe habituellement ? Il n'y a pas d'exception ? Si cela ne se passe jamais, comment croyez-vous que cela puisse se produire dans votre cas, même si vous le souhaitez de toutes vos forces ?

**Essayer. Probablement.** Vous n'entrevoiez pas la possibilité de réussir, mais d'échouer. Vous ne croyez pas vraiment en vous et en votre potentiel. Comment voulez-vous alors trouver la motivation et l'énergie nécessaires pour réussir ? Dites plutôt : JE VEUX. Je suis en train de...

**Je vais. Je dois.** Voulez-vous vraiment le faire ou vous sentez-vous plutôt obligé de le faire ? Quelle contrainte vous créez-vous en parlant ainsi ? Que se passerait-il si vous ne le faisiez pas ? Quelles en seraient les conséquences ?

**Idiot. Ridicule. Pas doué.** Que pensez-vous que les autres vont retenir de vous, même si vous ne croyez pas vraiment que vous êtes idiot, ridicule ou peu doué ? Et vous ? Que pensez-vous vraiment de vous quand vous dites ou pensez cela ? Quelle confiance en vos capacités de réussir manifestez-vous ainsi ?

### **Changer les mots et y croire...**

En modifiant notre vocabulaire, nous modifions par la même occasion notre façon de penser et d'aborder chaque situation, ainsi que nos sentiments et le regard que notre entourage porte sur nous. Toutefois, faire des affirmations positives tout en n'y croyant pas vraiment (toujours ce petit discours intérieur !) ne donne pas de fameux résultats, bien au contraire. Demandez-vous quelle peur de réussir vous pousse à penser ainsi.

Alors ? Quels mots allez-vous bannir de votre vocabulaire et quels nouveaux mots allez-vous adopter dès aujourd'hui ? Quels sont les mots les plus souvent employés par les personnes à qui la vie semble sourire ? Pourriez-vous vous inspirer d'elles ?

### **Pour finir...**

Savez-vous pourquoi un automobiliste dont la voiture dérape sur une route déserte où il n'y qu'un seul arbre, finit généralement sa course sur cet arbre ? C'est simple ! Il a fixé son attention sur l'arbre (l'obstacle) et non sur l'objectif qu'il cherche à atteindre : la bonne direction. Comment pouvez-vous mettre cela en pratique dans votre propre vie ?

Au fait ! Vous ai-je dit combien de fois par semaine, je me surprends à utiliser des Ne. Ne pas. Toujours, etc. ?

Marie-Paule Dessaint, coach de vie, spécialiste des transitions de vie et de la retraite Ateliers et conférences « Le bonheur est dans l'action » s'adressant à des personnes qui se préparent à la retraite, qui y sont depuis quelques années, et aux personnes en pleine transition de vie. Les participants élaborent des objectifs, ainsi qu'un plan d'action pour les atteindre. Idée : trouver les facteurs (croyances, peurs, blocages, etc.) qui risquent de freiner leur élan et même de faire avorter leur projet.

<http://www.marie-paule-dessaint.com/>



## Oser être soi en famille **Les règles**

Ce n'est pas facile de vivre tous les jours en famille, nous sommes un ensemble d'individus avec leurs propres identités et ayant un seul lien en commun celui des gènes. Nous voilà donc pris à accepter et ici on n'a pas le choix d'accepter ceux avec qui nous grandissons tous les jours de notre vie. Chacun apporte au sein du groupe sa propre identité. Comment faire pour que tout ce beau monde s'accorde me direz-vous?

Des règles doivent être imposées pour obtenir ce bien-être;

- respect de l'autre
- collaboration avec l'autre

Nous devons tous avoir en tête que l'un ne fonctionne pas sans l'autre. Si nous pensions et agissions tous selon ces règles, nous accepterions les autres avec facilité, les disputes s'estomperaient, on n'aurait plus à négocier, à manipuler, à toujours demander que les choses soient faites puisque la collaboration ferait partie du quotidien.

Très facile à dire mais comment arriver à le faire? Ce serait trop beau, ce serait le paradis?

Respecter l'autre veut dire s'engager à prendre des responsabilités familiales et les garder afin de maintenir une harmonie globale constante au sein de la famille. C'est le tout ici qui est le but premier de chaque membre de la famille, le but à atteindre tous les jours afin de conserver ce bonheur en commun.

Les enfants pensent et agissent très intelligemment, ils font leurs places en vieillissant, ils gardent aussi leur candeur très longtemps jusqu'à ce qu'ils perçoivent leurs pouvoirs sur les autres. Il faut leur faire comprendre les règles dès le bas âge afin qu'ils grandissent en ayant une confiance en eux naturelle puisque les responsabilités leurs donnent une importance dans la vie, une raison de se lever le matin.

Ils grandiront en sachant qu'ils sont libres de se manifester et d'être eux-mêmes tout en se respectant dans les activités de tous les jours afin d'en faire des adultes accomplis et fiers d'eux-mêmes. Ce sera peut-être la famille de demain, qui elle à son tour transmettra ces valeurs à sa famille et elle à sa famille pour un meilleur monde.

Rachelle Beauchamp  
Val-des-Monts  
[rbeauchamp@live.com](mailto:rbeauchamp@live.com)



## Le cœur d'une famille

*Être une famille implique avoir des enfants. Comment donc parler de famille sans parler d'enfants ? Je désire honorer le cœur même d'une famille, ces grands êtres que sont les enfants.*

Les enfants sont de magnifiques Êtres de Lumière venus nous enseigner à des niveaux qu'on arrive encore à peine à saisir. Ils nous permettent de découvrir l'amour véritable, ils nous pressent à grandir et nous rattachent à l'essentiel.

Chers adultes, vous qui prenez tout au sérieux, vous qui courez sans cesse après un je-ne-sais-quoi, je vous propose ce défi : arrêtez-vous et plongez dans les yeux d'un enfant. Vous y découvrirez l'infini de la Vie. Toute la beauté du Monde s'y trouve. Absolument rien n'est plus essentiel qu'un enfant.

Les enfants sont au centre de la famille, au centre d'une communauté. Je rêve de vivre dans une société où l'enfant est véritablement au centre de nos priorités.

Jacinthe Beaudin  
[www.FleurDePaix.com](http://www.FleurDePaix.com)  
Centre de Vie Fleur de Paix  
Centre pour les enfants  
819-328-8285



## Recettes de bonheur - pour nourrir l'Harmonie au quotidien

Alors que 2009 roule déjà depuis 2 mois avec son lot d'espoir, de rêves et de projets de tous ordres, il me fait plaisir de partager avec vous ces quelques suggestions pour vous aider à cultiver l'harmonie et le bien-être intérieur durant cette année :

- En premier lieu, admettez que vous avez bel et bien en vous tout ce dont vous avez besoin pour vivre cette année en paix et dans l'harmonie! Ensuite...
- Identifiez vos buts et engagez-vous à faire chaque jour quelque chose pour faire un pas de plus en direction de leur accomplissement.
- Levez vous en chantant
- Souriez à la vie
- Choisissez la joie et cultivez-la un rire à la fois
- Faites le choix d'entretenir des rêves plutôt que des attentes
- Au réveil et au coucher, consultez votre poster sur lequel vous aurez écrit : j'agirai dès maintenant, pourquoi remettre à plus tard!
- Prenez l'habitude de remercier et d'exprimer votre gratitude plutôt que vous apitoyer sur ce qui ne va pas dans votre vie ( habituez-vous à tenir un journal de gratitude)
- Laissez aller votre colère et vos ressentiments afin de vous libérer le corps et l'esprit des toxines mentales.

- Abordez chaque jour avec des yeux d'enfant: réapprenez à regarder et à savourer les merveilles qui vous entourent.
- Mettez le cap sur l'authenticité afin que 2009 soit l'occasion pour vous de découvrir la personne que vous avez toujours été : restez fidèle à vos valeurs et vos croyances sur la vie.
- Apprenez à vivre dans le moment présent et savourez-en chaque seconde.
- Semez des graines de simplicité et prenez-en soin en les arrosant régulièrement.
- Débarrassez-vous de vos illusions limitatives. Acceptez la vie telle qu'elle se présente. Soyez à l'écoute de vos besoins profonds, maternez-vous, consacrez vous du temps.
- Respectez les autres afin que vous soyez respecté en retour et encore mieux... passez du temps à les motiver et donnez-leur du support dans la réalisation de leurs propres buts et rêves. Écoutez votre petite voix intérieure, suivez votre intuition.

Je finirai en vous souhaitant d'être plus conscient de vous-même afin d'harmoniser votre être dans sa totalité : votre corps, en inventant de nouvelles façons de le mouvoir et en le nourrissant sainement et votre âme, en créant des liens avec la terre et les gens qui vous entourent.

Riez plus, amusez vous plus en 2009 en dépit de la conjoncture économique, le rire est vraiment le meilleur des médicaments... prenez-vous moins au sérieux...de cette façon seulement, vous pourrez vivre dans la joie, vivre dans la joie étant l'ultime secret de l'harmonie sur la planète.

En 2009, chaque jour recherchez 10 individus qui ne sourient pas et faites tout votre possible pour illuminer leur visage d'un sourire. Vous aurez allumé 10 chandelles dans la noirceur...

Du fond du cœur...bonne année 2009, abondance de rires et de sourires ... Sophie

Sophie Terrasse  
Institut Tournesol  
Le mieux être par l'art, le rire et le yoga  
[www.instituttournesol.ca](http://www.instituttournesol.ca)



## Une robe de soi

J'étais à peine endormie dans le berceau familial, après une longue nuit de tempête, que déjà les fées se bouscuaient avec leurs dons pour écrire ma vie.

- Elle aura le nez crochu de sa tante Émilie, les épaules larges de son grand père qui a vécu la guerre.
- Elle aura le courage de sa grand-mère, veuve avant que son visage n'attende les rides du temps; elle aura aussi la colère qui va avec les chagrins et la misère.
- Elle aura la légèreté de sa tante Aurore, l'artiste qui a vécu sa vie comme une pièce inédite dans un théâtre aux multiples décors.
- Elle aura les yeux verts des lacs de montagne dans lesquels se miroitent les vieilles pierres des sommets intacts.

Sur ma peau s'est inscrit donc très tôt, une histoire que je connaissais par cœur car la famille la répétait depuis si longtemps que les répliques sortaient spontanément. Quand j'oubliais quelques passages, je montais dans le grenier de ma grand-mère, et soulevait la poussière des âges pour ressortir une aïeule oubliée, un fantôme devenu gris, une poupée toute cassée. C'est là que je trouvais la robe fleurie de tante Rose, celle qui avait eu le cœur brisée au milieu d'une valse et quand je me rendis compte qu'elle était à ma taille, j'entendis dans le miroir, les notes d'un soir de bal.

Ma mère aussi sans le savoir, cousait sur les voiles de mon innocence, les patchworks de son inconscience. Arrivée aux portes de la jeunesse, j'avais perdu mes tresses, la grâce des enfantillages, les rêves d'une autre vie dont il n'y avait plus aucune trace. J'étais une créature avec la crinière de lion d'un grand père militaire, les pattes élancées d'une autruche comme tante Aurore qui aimait danser; j'avais le cou gracile d'une girafe et la voix posée de ma mère quand elle avait la joie de chanter. La peau de la panthère rappelait le velours dévoré de la robe d'une tante Rose trop vite délaissée. J'étais une chimère, une personne construite de pièces rapportées qui avaient toutes leur histoire et leur part de vérité mais que j'avais du mal à faire tenir ensemble. J'aurais eu besoin de plusieurs chirurgies esthétiques pour rendre à l'ensemble une cohérence décente. Mais aucun médecin ne voulut prendre ce risque.

Seul un artiste peintre dont je tombais amoureuse, réussit à faire mon portrait en tentant de dissimuler sous les couches de couleurs, un passé qui s'obstinait à vouloir durer. Il fut le premier à révéler une partie de moi-même que j'avais complètement occultée.

Mais la chimère ne fut pas très contente de voir que sous les doigts habiles d'un amour magicien, les traces du temps indélébiles pouvaient disparaître en moins de rien.

L'autruche voulait danser tandis que le lion cherchait à faire la loi. La panthère restait couchée au soleil alors que la girafe cherchait dans les hauteurs, les feuilles du bonheur. Ce fut le chaos initial, l'anarchie intérieure, une bourrasque de contraires qui se leva un matin de juin et coucha à terre, la chimère épuisée. Au milieu des morceaux, je restais endormie comme au premier jour de ma vie et de nouveau, les fées arrivèrent en faisant beaucoup de bruit.

Elles n'avaient pas vieilles, contrairement à moi qui avais eu besoin de traverser les années pour être capable de me voir avec lucidité, au milieu de cette chimère déchirée. Les fées me firent les mêmes dons, force, courage et légèreté, envie de chanter et de m'alanguir mais vu que les morceaux étaient éparpillés sur le seuil de ma personnalité, je les accueillis différemment, sans m'approprier quoi que ce soit. Ils étaient une partie de moi mais j'étais plus qu'eux tous réunis.

J'acceptais tous ces dons en remerciant les fées et me relevais, fatiguée et légère à la fois, comme si le poids de la chimère avait changé. J'avais certes toujours une crinière de lion et une tendance à dire facilement non, des jambes fines et habiles pour danser ou parfois fuir quand c'était trop risqué, je gardais le parler girafe pour communiquer sans violence et la peau douce de la panthère pour les soirées tendres. Mais dans le miroir du bazar familial, je voyais une nouvelle image; j'avais perdu quelques patchworks de ma mère et les voiles d'innocence réapparurent autour de moi. Cependant, ils ne flottaient plus comme la mousseline de l'enfance; ils avaient la tenue de l'organza et je sentais dans ce nouvel appareil, les étincelles du discernement qui habille ceux et celles qui ont traversé le tourment.

Je ne laissais personne à terre, ramassais tous les morceaux de la chimère et avec ma propre baguette magique, je dessinais ma nouvelle robe de Soi. Elle était élastique, s'adaptait à tous mes mouvements et à mes changements de taille. Quelques accessoires suffisaient pour varier son usage. Un parfum de présence pour les cocktails mondains, des gants de velours pour les peaux de satin et des perles précieuses pour être belle en plein jour.

C'est une robe inachevée, que je crée à chaque instant, comme si j'étais un grand couturier inspiré par l'amour. C'est une robe de Soi pour les toujours momentanés.

Isabelle Burnier  
Février 2009



## Les Nouveaux Enfants et l'École

Les enfants sont maintenant différents. Je les nomme les nouveaux humains. Ils sont intuitifs. Ils appréhendent le monde différemment. Ils ont besoin de beaucoup d'amour. Ils veulent être respectés et connaître le pourquoi de nos demandes et exigences. Ils sont très sensibles, ils ressentent les émotions des personnes qui les entourent. Les plus âgés ont une vision de ce que devrait être notre monde, si différent de ce qu'ils observent autour d'eux qu'ils sont souvent incapables de s'adapter à l'école d'abord et au monde du travail ensuite. Ils ont besoin d'être traités en êtres humains évolués.

Notre monde est en grande mutation. Comment peut-on le mieux aider nos enfants à vivre les grands bouleversements que nous observons déjà? Je vous convie à une petite réflexion bien humaine sur l'éducation de nos enfants.

L'enfant naît, on le traite comme un roi. Qu'il est beau ce bébé! Notre bébé est toujours le plus beau n'est-ce pas? Et c'est très bien comme ça. C'est l'amour inconditionnel des parents et de la famille immédiate qui se manifeste. Puis nous le couvrons beaucoup de soins. Nous le protégeons pour qu'il ne se blesse pas. Nous le nourrissons avec ce qu'il y a de mieux pour lui. Il nous fait souvent passer des nuits blanches, il pleure, c'est sa façon de communiquer. Malgré la fatigue, les parents ne le contraignent pas. Puis il commence à être autonome. Il sourit, il bouge, il rampe, il se tourne et voilà qu'il commence à se lever et un jour à marcher. Il fait des sons et à un moment les mots viennent. Quelle merveille! Pendant tout ce temps, nous l'observons et nous respectons son rythme d'apprentissage. Nous ne le forçons jamais à faire avant le temps les prouesses que nous souhaiterions qu'il fasse. Il a rampé quand il a été prêt et il a marché de la même façon. Nous l'avons soutenu et motivé. Nous l'avons placé en situation d'apprentissage. Nous l'avons aimé dans ses essais et dans ses incapacités momentanées. Nous avons été témoins de ses hésitations aussi bien que de ses prouesses. Nous le respectons. Nous l'éduquons en accord avec sa personnalité. Jusqu'ici, il n'y a pas de norme, d'obligation d'apprendre, ni de programme obligatoire à suivre, il a pourtant, par le jeu, appréhendé les fondements de la vie humaine.

Puis c'est l'entrée à l'école. Pour les grands, il doit être contraint à apprendre. Son rythme d'apprentissage, ses capacités et ses goûts n'ont plus d'importance. Les grands ont décidé, de la hauteur de leur science, que l'enfant devait se conduire comme un adulte. Il doit passer des heures sur une chaise dans une classe avec de nombreux autres jeunes de son âge. Il doit apprendre ce qu'on a décidé qu'il devait apprendre. On n'a pas demandé au jeune ce qu'il en pensait ni comment il se sentait dans cette situation. Il doit se plier aux normes et s'il en est incapable il est vite pris à part et on trouve un remède à cette «anormalité», c'est alors la médication et les services spéciaux. Le but, le faire entrer dans la «norme».

Que se passe-t-il dans nos têtes d'adultes pour accepter que notre enfant devienne ainsi l'objet d'un système qui, au lieu de l'aider à développer ses dons, ses habiletés, sa personnalité, ses goûts et ses aptitudes, le place en observation constante et en étude de sa performance en regard de normes arbitraires.

Nous sommes très sévères pour nos jeunes. Nous prétendons qu'ils sont paresseux, qu'ils sont des enfants-roi à qui on a tout donné et qui ne savent pas qu'il faut se sacrifier, faire des efforts et travailler pour réussir dans la vie.

On fait de l'instruction. L'éducation, la partie humaine, a été laissée de côté. On accepte que nos enfants entrent, dès l'âge de 6 ans, dans la grosse machine du système économique. Notre enfant doit se préparer à la vie, il doit avoir un diplôme qui va lui permettre de trouver un emploi bien rémunéré.

Quand on regarde autour de nous, on voit de plus en plus de personnes, les grands eux-mêmes, qui sont mal en point. Les désarrois de toute nature nous sautent aux yeux. Les gens sont malades physiquement, psychologiquement et émotionnellement. Ils font des fautes en écrivant et en parlant. Ces personnes sont pourtant passées par ce système scolaire qu'on a jugé si performant qu'on cherche encore à le reproduire. On doit bien se rendre compte que ça n'a pas fonctionné.

J'ai moi aussi fait partie de ce système. J'ai enseigné et dirigé des écoles à l'élémentaire. J'ai été directeur général de commissions scolaires dans la région de Québec. J'ai beaucoup de respect pour toutes les personnes qui travaillent dans le système scolaire et pour les parents qui ont choisi d'élever des enfants à cette époque de l'évolution humaine. Je veux ici provoquer la réflexion et pourquoi pas l'action. N'est-il pas le temps d'humaniser nos valeurs éducatives? Nous sommes conviés à faire le premier pas vers l'humanisation de notre société. C'est un des grands défis que les nouveaux humains viennent nous demander de relever.

Jacques Samson

Auteur du livre **VERS LA NOUVELLE TERRE** Dans mon site Internet [www.jacquessamson.com](http://www.jacquessamson.com), cliquez sur **NOUVEAUX HUMAINS** puis sur **MIEUX LES CONNAÎTRE**, vous trouverez une grille d'observation téléchargeable pour vous permettre de réfléchir sur les nouveaux humains. Peut-être que vous et votre enfant en faites partie?



## Oser être soi - Mettre fin à une relation avec un membre de sa famille

Nous sommes en mars 2001. Je viens de raccrocher le téléphone et je sens les larmes que je refoulais m'envahir. Je les laisse glisser tout doucement sur mes joues. Mon père vient de m'annoncer que si je ne rétablis pas la relation avec sa deuxième femme, il n'est plus nécessaire que nous soyons en relation.

Cela fait six mois que je tente en vain d'entrer en contact avec cette femme afin de comprendre pourquoi elle ne me parle plus. Malgré mes nombreuses tentatives sous toutes ses formes, je n'ai eu comme réponse que le silence. N'en pouvant plus de souffrir de cette absence de communication, j'ai décidé de mettre un terme à cette relation qui dure depuis déjà dix-huit ans.

À partir de ce moment, les tentatives de contact entre mon père et moi furent hargneuses, rancunières et remplies de blâmes. Je souhaite en partager deux avec vous qui ont eu une importance capitale dans ce cheminement qui est le mien.

### **L'escalade du mariage**

Christian et moi avons pris la décision de nous marier en septembre 2002. Nous étions heureux de l'annoncer aux gens que nous aimions. Le jour de Noël 2002, j'ai appelé mon père. En lui faisant l'invitation, je me suis mise à pleurer. J'ai malgré tout trouvé le courage de lui dire ceci : « C'est l'homme de ma vie et nous nous aimons. Nous souhaitons partager ce moment avec les gens que nous aimons et nous avons pensé t'inviter. À toi maintenant de choisir. Et si tu désires inviter ta femme, elle est la bienvenue. »

Sa réponse arrivera par l'entremise de plusieurs courriels tous aussi hargneux les uns que les autres. Pendant un certain temps, j'ai répondu sur le même ton jusqu'à ce que je me décide de répondre en toute simplicité, peu importe la nature du contenu, « Je t'aime ».

À son dernier courriel relatif au mariage, j'ai du agir autrement. Il acceptait de se présenter avec sa femme à condition de pouvoir prendre la parole pendant vingt minutes. Vingt minutes pendant lesquelles ils pourraient décrire la vraie personne que je suis et surtout tout le mal que j'ai fait autour de moi.

Je lui ai répondu qu'il me ferait plaisir d'en discuter mais en d'autres circonstances que notre mariage par respect pour mon futur mari et surtout les gens présents. Ils ne se sont jamais présentés le samedi 9 août 2003.

### **Et la dernière escalade...**

Depuis ce jour de notre mariage, j'ai reçu quelques courriels de mon père et tous furent accusateurs et provocateurs. Mais jamais je ne m'attendais à une telle hargne par une certaine journée de novembre 2006.

Dans un désir de défoulement et de libération, il m'écrivit tout ce que j'ai pu lui faire vivre pour finalement

conclure avec cette jolie phrase : « Le soir où j'ai fait l'amour avec ta mère, j'aurais dû éjaculer dans les draps ! ». J'étais estomaquée, éberluée et ébranlée !

J'ai feint de ne pas être atteinte par son courriel en tentant de m'expliquer qu'il n'y a que la souffrance pour justifier qu'un père puisse renier sa propre fille. Et j'ai fonctionné ainsi du mieux que j'ai pu ! C'est à l'intérieur d'un cours sur les deuils de vie que j'ai appris à faire la paix avec mon père. Mon petit cœur, persévérant et intuitif, revenait constamment à la charge en me disant : « guéris-toi, chère enfant ! »

Et c'est alors que j'ai constaté que je n'arrivais pas à pardonner à mon père qu'il regrette de m'avoir mis au monde. J'ai demandé de l'aide bien humblement au plus grand, l'Amour inconditionnel de comprendre ou à tout le moins de pardonner !

Et c'est arrivé tout simplement par l'entremise de la demande de pardon. Comment ai-je fait ? À chaque fois que l'occasion se présentait je demandais l'accord de son âme pour entrer en contact avec lui et parler d'âme à âme. Une fois le contact établi, je lui demandais pardon et lui disais que je lui pardonnais par le fait même. J'ai fait cette demande autant de fois que mon cœur le ressentait.

### **Un contact à nouveau ?**

Je ne crois pas que le contact physique avec mon père soit maintenant nécessaire puisque nous avons fait la paix mutuellement d'âme à âme. J'ai aussi, à travers ce processus, fait la paix d'âme à âme avec sa femme. Alors le contact se vit tout simplement à un autre niveau celui de l'Esprit, le plus grand en nous, l'Amour inconditionnel.

Ce qui me rend le plus heureuse c'est de savoir que si mon père et sa femme mourraient demain, ils partiraient en paix par rapport à leur relation avec moi. Cela m'offre un tel bonheur qu'il me suffit amplement sur cette terre. Et je suis aussi extrêmement heureuse de savoir que si je pars rapidement, la paix est faite avec eux. Que je ne trainerai pas ce fardeau avec moi dans un autre plan.

Mais le plus important, je ne le porte plus dans cette vie-ci qui est mienne, celle où je suis venue expérimenter l'amour divin en tant qu'humain. Ainsi chaque jour qui se lève est porteur d'espoir, de paix, d'amour et d'harmonie. Je vis maintenant dans un magnifique jardin intérieur cultivé par cet être magnifique que je suis !

**Il me fera plaisir de vous accompagner dans ces changements que la vie vous offre afin de retrouver la paix, l'harmonie et le sens de votre vie.**

Sylvie Asselin

Thérapeute de l'âme

[www.sylvieasselin.com](http://www.sylvieasselin.com)



## **L'unification**

Se poser la question « Comment créer une atmosphère propice aux échanges vrais et à l'épanouissement de tous dans un environnement sain? » suggère que nous avons conscience d'un malaise ou de quelques problématiques dans nos relations familiales. Cela indique clairement que nous avons fait le premier pas vers la responsabilité de notre comportement et avons pris une décision, il ne reste plus qu'à passer à l'action. Le deuxième pas consiste à se questionner sur qui nous sommes, sur la qualité des liens que nous voulons créer et sur le degré de mieux-être et d'harmonie que nous recherchons. À l'heure où les personnes de toutes instances se mobilisent pour sauver la planète, à nous maintenant d'initier un « processus écologique familial. »

Pour y parvenir, il existe une base essentielle sur laquelle se fonde toute relation avec soi-même en premier lieu, puis avec les autres, selon qui nous sommes, nos valeurs, nos croyances, de la manière dont nous gérons nos émotions... Cette base consiste à nous connaître le plus possible. Ensuite, nous devons prêter

attention au savoir-être. Avez-vous remarqué que nous lisons et entendons de plus en plus souvent ce terme « Savoir-Être »? À quoi correspond-il? La définition du Petit Larousse est la suivante:

Savoir : « Être instruit de quelque chose, posséder un métier, être capable d'exercer une activité dont on a acquis la pratique. »

Être : « Ce qui possède l'existence. Essence, nature. »

L'Être que nous sommes possède l'avantage d'exprimer sa nature propre, en identifiant clairement ses talents et ses forces. Plus nous nous exercerons, en étant pleinement conscient de les solliciter de plus en plus, davantage nous deviendrons unifiés. Il n'existe plus de décalage entre ce que nous sommes et ce que nous faisons, cela nous conduit automatiquement à notre épanouissement. De ce fait, sans forcer, nous avons « en main » la plus solide fondation qui soit pour édifier notre nature unique et accepter ce que nous sommes! Montrons-le au monde. Voilà le véritable but afin de vivre une vie agréable, heureuse et épanouie avec n'importe qui et n'importe quand! Dans la vie personnelle comme dans chacune des facettes de notre vie, le «savoir-être» est primordial et indispensable. Il faut avoir cette « qualité d'être » une seule et même personne efficace créant sa propre motivation peu importe quand, où et avec qui nous nous trouvons. Nous devenons ainsi énergiques, confiants et notre estime de nous-mêmes augmente!

Il s'agit de savoir utiliser nos forces, talents et qualités qui nous sont propres et construire autour d'eux, les mettre à profit pour faire de nos actions et de notre vie une réussite à la hauteur de nos aspirations et même plus. Pourquoi? Parce qu'il ne suffit pas d'avoir obtenu un emploi ou d'être bardé de diplômes pour savoir comment se comporter en entreprise, en famille, avec les amis ; il ne suffit pas de montrer aux gens, nos enfants, pour être un parent responsable et mature. Le « savoir-être» correspond à la CAPACITÉ de produire des actions et des réactions adaptées à l'environnement humain et écologique.

Afin de cultiver ce savoir-être, nous devons nous permettre de réaliser ce que nous ne faisons presque jamais et qui pourtant est essentiel, à savoir mettre à jour nos buts et objectifs, ainsi que nos valeurs et principes auxquels nous croyons, en considérant les trois grands types de besoins suivants le Cœur, la Tête et la Pratique. Ceux-ci, tournent autour de 3 axes: nous équilibrer affectivement, nourrir notre réflexion, améliorer nos pratiques par l'action. Ainsi, nous activons la joie pure, le rire et l'humour. Pourquoi attendre? Développez de nouvelles capacités, de nouvelles connaissances. Pensez à des perspectives, ayez une vision et surtout AGISSEZ!

Quels sont vos plus grands atouts, talents, forces?

Comment les mettez-vous en oeuvre dans le contexte familial?

Bien au-delà de la reconnaissance, le bébé, l'enfant, l'adolescent, l'adulte, le vieillard a besoin avant tout de ressentir l'amour que quelqu'un a pour lui. Assez souvent la reconnaissance et ce besoin d'amour s'entremêlent. La tâche ultime qui revient aux parents c'est d'assurer la protection, la croissance en recherchant et en sauvegardant les qualités et les potentiels chez l'enfant, la sœur, le frère, le conjoint et en fournissant des conditions, des ressources et du soutien qui lui permettront de s'exprimer, de développer ses aptitudes et ses capacités uniques au maximum.

Voici un mini-guide de douze qualités d'engagement d'une personne qui communique efficacement : a un objectif précis, analyse ses comportements; manifeste de la compassion, de l'empathie; va dans le monde de l'autre, c'est-à-dire essaie de le comprendre; se respecte, est crédible; respecte l'autre, fait preuve d'un esprit de coopération; fait preuve de flexibilité tout en indiquant les frontières; démontre de la congruence entre ce qu'il dit et ce qu'il fait; est vigilant face aux réactions de l'autre; vérifie constamment ses démarches; et ressent de l'Amour.

Utilisons le parrainage positif pour accueillir et reconnaître l'autre:

tu existe, je te vois;

tu as de la valeur;

tu es important, tu es spécial, tu es unique;

tu as une contribution importante à faire;

tu es le bienvenu ici, tu es à ta place;

Soyez auprès d'eux pour les bonnes raisons et la primordiale est l'amour de ceux-ci.

Par la suite, cet enfant pourra prendre part à son propre parrainage, entretenir et promouvoir ses qualités fondamentales et à les sauvegarder. (1)

Quels sont ses effets sur l'enfant, le conjoint ? Ils seront soulagés, détendus, centrés, en paix, satisfaits, créatifs, motivés, énergiques, à l'aise, loyaux et engagés. De ce fait, nous transformerons toute relation en une relation constructive dans laquelle chaque partie devient responsable, ici et maintenant. Notre mission est de rendre les individus responsables et autonomes et heureux. Cette prise de conscience nous aidera à relever ce défi crucial dans le plaisir et la joie de collaborer à un monde meilleur. En cela, nous sommes les gardiens, les collaborateurs et les protecteurs et notre tâche est de créer ensemble un univers où il fait bon vivre.

Courage, appréciation, compréhension, donner un sens et une valeur à ce que nous vivons et être connecté à quelque chose de plus grand que nous-mêmes est primordial. Devenons un adulte mature, un parent mature, un enfant de plus en plus mature, qui répandront et reproduiront bonheur, satisfaction, joie, amour et bonté. N'est-ce pas là le souhait plus ou moins caché de nous tous? À nous de jouer!

Note 1- C.q.p.n.l., formation en animation

Johanne Ménard

J'accompagne les personnes dans leur vie professionnelle et personnelle en situation réelle, vers un objectif de progrès afin qu'elles en tirent un maximum de profit, de joie, de mieux-être. Clientèle visée: le particulier, le travailleur autonome, le dirigeant.

Coach professionnelle certifiée PNL

Téléphone : 418-456-0624 / Sans frais : 888 456-0624

Courriel : [info@coachingjohannemenard.com](mailto:info@coachingjohannemenard.com)

site internet : [www.coachingjohannemenard.com](http://www.coachingjohannemenard.com)

Membre SICPNL, Membre ICF. Émission de reçus pour fins d'assurance. Subvention possible pour entreprise.



## Quel héritage avez-vous vraiment reçu? - Se connaître par la psychogénéalogie.

Devenir soi-même implique une connaissance de nos ancêtres! Dis-moi de quelle famille tu viens et je te dirai ce que tu dois dégager!

Le transgénérationnel nous amène, à questionner l'histoire de nos ancêtres, à déterrer nos racines, à révéler les secrets et à dénouer les embrouilles familiales.

De plus en plus, la société a un grand besoin de connaître, de savoir, de dire et d'entendre ce qui, des générations durant, est resté caché, tenu secret ou a été intentionnellement non-révéler! Cette mise en lumière a un effet libérateur pour eux et aussi pour nous en tant qu'individu.

Dans nos propres vies intérieures, comme dans nos relations, les secrets, les non-dits ainsi que le déni pèsent lourd. Il en va de même en notre conscience. Lorsqu'une souffrance est trop grande, on tend souvent à vouloir la cacher à soi-même et aux siens. Cette tendance à occulter et à ne pas affronter la douleur en vue de régler ce qui nous fait trop mal n'est malheureusement pas sans conséquences. Souvent l'impression de faire du tort à nos enfants, à notre conjoint(e), à notre réputation ou à notre entourage, nous bloque dans notre "devenir nous-mêmes".

La vérité émotionnelle et surtout les traumatismes non-résolus de nos ancêtres ont donné des fruits de même nature que l'Arbre qui les abrite. Ainsi nous portons dans notre inconscient, l'héritage qui donne à nos vies une couleur de "relais du non-réglé transgénérationnel". Cet héritage nous amène à poursuivre la tenue du flambeau jusqu'à ce que les consciences soient entendues, accueillies et ainsi mises à zéro.

Les défis présentés à travers les évènements vécus comme malheureux dans notre vie ont bel et bien un sens et il nous appartient, afin de devenir pleinement soi-même, de les décoder et de les transcender.

"Naître dans une famille, c'est en être possédé." Alejandro Jodorowsky

De fait, la façon dont nous ressentons les évènements est, en partie, tributaire de notre héritage ancestral. C'est un peu comme si nous avions hérité de leurs fragilités, de leur façon de ressentir les choses, de se protéger aussi!

Notre Mission dans tout cela? Libérer: les mémoires non-entendues; les morts non honorés; les abus non révélés; les oubliés. Entendre: les enfants placés, abusés, décédés oubliés (dont le deuil n'a jamais été complété) ou donnés ou ceux à qui nous avons mentis au sujet de leurs origines (parents biologiques) ou encore les enfants de remplacement...

Souvent, des aspects de notre vie ne peuvent prendre tout leur essor puisque les loyautés familiales invisibles (LFI) nous gardent prisonniers par des interdits généalogiques. Et nous voilà partiellement coincés dans des répétitions de l'ordre du sabotage, des échecs, des dépendances, etc.

Plus la mémoire est criante, plus sa présence chez certains membres de la famille est intense : dépressions, séjours en psychiatrie, désirs de mort, injustices, peur de la folie, intolérances, accusations, prison, etc.

Quelle sphère de ma vie me ressemble le moins? Où ai-je le sentiment de ne pas donner mon plein potentiel? Quelles sont les embûches que je rencontre le plus? Y a-t-il des aspects de moi qui sont plus forts que moi et quelles en sont les conséquences? Quel film m'a le plus touché? Quel est le pire événement qui pourrait arriver à mes enfants? Autant de questions qui nous aident à préciser notre "pollu-héritage".

"S'affranchir des verrous intérieurs afin de se libérer de l'esclavage extérieur." Lohry Louise Dubé

La Psychogénéalogie n'a pas la prétention de résoudre à elle seule tous les problèmes. Toutefois elle offre une avenue passionnante de connaissance de soi dans la compréhension qui en découle en plus de nous faire contacter la souffrance des nôtres et quelque part, comprendre aussi la nôtre.

Grâce à cette ouverture, l'Amour, la compréhension et l'accueil peuvent enfin remplacer les jugements, les abandons et les abus qui les ont semés.

Plusieurs voies mènent vers Soi! Vous pouvez choisir la vôtre et en sillonner les avenues. Gardez en mémoire que "l'Autre" est un miroir très important dans votre cheminement, il se révèle être un propulseur d'évolution pour le moins qu'on se situe dans l'accueil de ce qui est!

Puisse votre famille être bénie!

Lohry Louise Dubé

Lohry Louise Dubé ND.A (membre de l'ANAQ), Praticienne en PNL offre des Conférences et Ateliers sur divers thèmes touchant les causes profondes de la Maladie. Ses spécialisations en Psychogénéalogie puis en Constellations familiales (approche Hellinger) lui permettent d'entrer au cœur même des liens transgénérationnels pour relancer la circulation de l'Énergie de guérison. Vous pouvez la rejoindre via son site internet [www.lohrylouisedube.com](http://www.lohrylouisedube.com) ou au 418 682 8622.

Lectures suggérées:

"J'ai mal à mes ancêtres".-C Maillard et P Van Eersel.-Éd. Albin Michel.-2002

"Aïe mes Aïeux".-A Ancelin-Schützenberger.-Éd. Desclée de Brouwer.-1993

"Ces loyautés qui nous libèrent".-C Ducommun-Nagy.-Éd. JC Lattès.-2006



## S'aimer d'abord

Oser être soi en famille c'est participer au bien-être de tous, c'est respecter les autres dans ce qu'ils sont. C'est comprendre et accepter ce que nous ne voulons pas toujours, c'est prendre sa pilule de temps en temps. C'est d'ériger des règles afin qu'il y est un certain contrôle, c'est organiser, planifier, annuler et recommencer a tous les jours.

C'est dorloter au moment du dodo, c'est consoler pour redonner confiance, c'est souvent s'oublier soi-même pour venir en aide à ceux que l'on aime. C'est tout cela et bien plus encore mais c'est aussi se faire comprendre, se faire respecter si nous voulons mener une vie agréable auprès des siens.

Ce n'est pas toujours facile d'avoir à gérer une petite famille, il faut beaucoup de discernement, de compassion, de compréhension et d'amour. Il faut aussi voir à ses besoins, ses moments de repos, si nous prenons soin de soi correctement nous serons plus en mesure de voir aux besoins des autres par la suite. Les imprévus et les problèmes font partie de la vie de tous les jours, si nous voulons y faire face efficacement il faut être bien dans sa peau et dans sa tête d'abord.

Nous sommes le modèle de nos enfants, nous sommes leur école de la vie. Ils deviendront ce que nous sommes. Faisons en sorte qu'ils deviennent de bonnes personnes, transmettons de bonnes valeurs afin d'en faire des adultes épanouis.

Oser être soi en famille c'est se donner beaucoup d'amour afin de pouvoir être en mesure en tant qu'être humain de l'enseigner a nos enfants. Un enfant heureux se voit tout de suite, il dégage beaucoup d'assurance, de confiance et il a cette petite étincelle dans les yeux qui nous illumine lorsqu'il nous parle. Ce regard est notre récompense pour tous les soins que nous lui avons prodigué, pour toutes ces nuits passées à l'écouter. L'amour reçu de nos parents se transmet à nos enfants. Nous sommes ceux dans le moment présent par lequel le message passe et il en sera ainsi pour toutes les générations à venir, chacun aura à son tour à démontrer ce qui lui aura été enseigné. Un monde rempli d'amour changerait probablement leur avenir et celui de la planète entière.

Rachelle Beauchamp



## Se sentir chez soi en famille

Quand on dit "chez soi", n'est-ce pas d'être bien avec soi, et "en famille"... être bien avec soi-même et les autres, bien-sûr... Mais des fois, je l'avoue, ce n'est pas si simple à trouver, à retrouver... Mais retrouver quoi? Et pourquoi-pas avec nos amis les animaux et les oiseaux, en accord avec ce milieu qui est le nôtre?

Martin Aubé, écologiste  
(819) 770-2810



## Un bébé fait cheminer toute sa famille

La famille en son entier est influencée par ce que vit chacun de ses membres. Tout le monde est d'accord avec ça, mais on oublie souvent que le bébé, si jeune soit-il, est lui aussi une personne. Il est un élément important qui peut énormément influencer toute la synergie familiale.

### **Donner la parole au bébé...**

Nous mettre à l'écoute du fœtus et du nourrisson permet non seulement d'accompagner cet enfant-ci dans son mal-être pour l'apaiser, mais également à toute la famille de grandir avec lui et même... grâce à lui. Pour l'être qui se présente à la vie, les premiers mois périnataux sont particulièrement propices à un travail en profondeur, mais, pour les parents, le défi qui consiste à cerner de façon juste et précise l'obstacle auquel fait face le bébé -né ou à naître- qui n'a pas les mots pour se dire peut être décourageant. Heureusement, il est possible maintenant de donner la parole à la très grande Conscience présente au cœur de l'être qui se tient sur le seuil de sa vie.

### **Des situations inachevées...**

Les sujets qu'un bébé aborde en consultation et les émotions qu'il nous dit exprimer au quotidien dépendent beaucoup du bagage qu'il a apporté avec lui. Même un petit poupon qui vient à peine de commencer sa vie a déjà derrière lui un long passé qui influence son présent, son devenir et celui de toute sa famille. Les témoignages des bébés et des fœtus que je reçois dans mon bureau nous ouvrent les yeux sur la profondeur de leur vie intérieure et sur bon nombre de situations inachevées. Il s'agit le plus souvent de conflits qui n'ont pas trouvé de solution, de traumatismes qui n'ont pas été cicatrisés ou de conceptions mentales qui ont besoin d'ajustement. À la fois pour la personnalité toute neuve du jeune enfant et pour son âme, le but de cette exploration consiste souvent à cerner un apprentissage important. Tant que cela n'a pas été fait, l'être stagne plus ou moins et la personnalité en souffre; toute la famille aussi! Le nouveau-né a l'air impuissant, mais il ne faut pas se laisser bernier par cette fausse apparence. Il peut effectuer un grand travail personnel dès les premiers instants de son arrivée, dès sa conception.

### **Un legs transgénérationnel...**

Chez un bébé, il est très courant de faire le lien entre un symptôme et une souffrance appartenant à ses parents - ou à l'un d'eux. La cause d'un blocage peut même provenir d'un ancêtre très éloigné dont personne ne se souvient. Le bébé qui vient de naître, ou qui va arriver bientôt, est le dernier maillon d'une longue chaîne de générations. Lorsqu'un traumatisme est encore en attente de guérison, chacun des membres, à sa façon, consciemment ou non, essaie d'améliorer la situation. Ce nouveau bébé peut ressentir une certaine pression de la part de tous ces parents en amont parce qu'il représente l'espoir pour tous. Comment travailler un legs transgénérationnel chez un fœtus ou nourrisson? En prenant conscience de la belle leçon qu'un ou plusieurs membres de la famille viennent chercher. Voici un exemple...

### **La grande peur de Bastien...**

Au moment de son rendez-vous avec moi, Bastien avait neuf mois. Ses parents l'avaient amené en consultation parce qu'il avait des crises de pleurs que rien ne pouvait consoler. Il se réveillait plusieurs fois la nuit et, le jour, pleurait intensément même dans les bras. Le médecin consulté n'était pas inquiet parce que l'examen physique était normal, mais si son corps allait bien, qu'en était-il de son cœur? La grande Sagesse de Bastien nous a éclairés là-dessus.

Voyez-vous, pendant sa gestation, alors qu'il était un fœtus d'à peine cinq semaines, Bastien a vécu un événement important. Sa mère a perdu un bébé, à l'insu de tous, et Bastien, niché au creux de son utérus, a vécu le deuil de son jumeau non seulement dans la solitude, mais surtout dans la culpabilité. Cet événement a réveillé en lui une culpabilité portée par son passé familial. En effet, son père, durant son enfance, s'est senti lui aussi coupable de n'avoir pu sauver son frère qui s'était noyé sous ses yeux.

Pour régler le problème ici, nous avons mis en lumière la guérison que l'âme de Bastien et celle de son père

était en train de faire. En deux mots, il s'agissait pour ces deux êtres de reconnaître la liberté et la responsabilité existentielle de tout être et de se dégager de ce qui ne leur appartenait pas. Mettre en mots que ces décès n'étaient pas de leur faute les a pacifiés.

### **Une famille enfin pacifiée...**

Durant la consultation, on s'est penchés sur la souffrance que Bastien avait vécue au moment du départ de son jumeau utérin, et l'Ultra-Conscience de son être lui a rappelé les termes du projet commun que leurs âmes avaient planifié avant leur conception : la guérison de cette culpabilité familiale. Au cours des trois jours suivants, Bastien s'est graduellement apaisé, mais dès la première nuit, il s'est mis à dormir profondément. La consultation a eu aussi des effets bénéfiques très concrets pour le père de Bastien. Il les a ressentis jusque dans son travail où il assumait jusqu'alors bien plus que sa part de travail se sentant responsable de ses collègues et coupable de ne jamais en faire assez, entraînant fatigue et angoisse.

Brigitte Denis donne la parole à la Sagesse intérieure du bébé. Elle offre des consultations privées, un atelier de communication prénatale pendant la grossesse et des conférences. [www.BrigitteDenis.com](http://www.BrigitteDenis.com) ou (514) 762-3347. Auteure de *La Parole au Bébé par la kinésiologie périnatale*. Éditions du Dauphin Blanc. Venez me rencontrer au Salon du Livre de Québec entre le 15 et le 19 avril 2009.



### **Un bon départ... Choisir d'accoucher en harmonie avec soi-même**

Quel parent ne souhaite pas offrir à son enfant ce qu'il y a de meilleur ? Dès les premières semaines de grossesse, nous nous affairons à trouver un prénom qui lui conviendra et le favorisera, nous envisageons la chambre qui l'accueillera chaleureusement, nous pensons à un parrain et une marraine qui sauront lui transmettre nos valeurs.

Et puis, après quelques semaines, le ventre se fait de plus en plus apparent soulevant avec lui de nouvelles questions et des angoisses jusque-là inconnues à propos de l'accouchement. Comment cela se passe-t-il ? Quelles sont les interventions médicales ? Quelles sont nos options ? Quels sont les rôles de chacun dans cette merveilleuse aventure de la venue sur notre petite planète d'un nouvel être humain ?

En tant que parents, nous nous sommes aussi posé ces questions et toutes convergeaient à une seule réponse : La Nature est bien faite, le corps humain l'est tout autant. Ne forçons rien et faisons confiance à la Vie. Tout arrive pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Avec ces préceptes en tête et tous les deux en paix avec le résultat quel qu'il soit, nous avons donc opté pour offrir ce que NOUS jugions de meilleur pour notre petit amour : l'accouchement à domicile sans intervention médicale. Nous sachant à l'opposé de la majorité des couples, nous savions que nous aurions à faire face à de multiples questions, parfois motivées par la curiosité et parfois par le mépris. Cela était sans compter les nombreuses critiques et condamnations de couples ayant eux-mêmes perdu un enfant à la naissance malgré des interventions médicales.

Qu'à cela ne tienne, notre choix était fait et nous étions prêts à en assumer les conséquences, aussi graves soient-elles, parce que nous avions confiance que peu importe ce qui arriverait, c'était notre route. Notre désir d'offrir ce que nous croyions le meilleur pour notre fils était plus fort que l'idée que le pire surviendrait. Après tout, n'est-ce pas la façon dont les femmes accouchaient depuis le début de l'humanité ?

Nos recherches nous ont permis d'éclairer et de confirmer ce choix : Les liens possibles entre l'épidural et l'autisme, l'injection de vitamine K et les cancers infantiles sans compter que le travail lui-même se voit souvent arrêté ou ralenti par les multiples interventions et questions du personnel infirmier.

Fort de nos convictions, nous souhaitions offrir à fiston un endroit chaud, calme et rempli d'amour dans une ambiance tamisée et feutrée pour l'accueillir dans ce nouveau monde. Quoi de mieux que le lit douillet qui l'avait vu se concevoir!

Après sept heures de travail à marcher librement dans la maison, à me bercer au soleil, à me faire masser le dos par les jets de la douche et à méditer, Félix et papa ne se quittaient pas des yeux alors que seule sa tête était sortie. Doucement, papa lui parlait et lui disait que tout allait bien et que très bientôt il le prendrait dans ses bras. Ce qu'il fit dans l'instant suivant. 22 mois plus tard, Émile vit le jour dans les mêmes circonstances. Tout était pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Il est évident que cette expérience ne convient pas à tous les couples. Nous sommes conscients que nous sommes à une extrémité du spectre de la natalité. Entre la naissance toute naturelle à la maison et l'instrumentalisation de l'accouchement, il existe une multitude d'options qui conviennent à différentes personnalités. Ce qui importe, ce n'est pas de faire de notre expérience une règle à suivre. Loin de là!

Osons simplement nous poser une seule question : qu'ai-je envie d'offrir à mon enfant à naître pour qu'il ait ce que je considère comme étant le meilleur départ dans la vie ?

Heureusement, les options sont aussi multiples que les naissances. L'essentiel est d'être en paix et en harmonie avec la réponse afin qu'elle nous convienne, peu importe ce que les autres en disent dans le respect de qui nous sommes et de ce à quoi nous sommes prêts à faire face.

Osons poser des questions. Osons faire confiance à la Vie. Osons NOUS faire confiance!

**Karine Trudel est coach de vie et coach parental. Elle anime des conférences sur l'accouchement, le bonheur, la gestion des émotions et la fraterie.**

Pour la joindre [karine@trudel.com](mailto:karine@trudel.com)

[www.k-meleon.ca](http://www.k-meleon.ca)

[www.DevenirMaitreDeSoi.com](http://www.DevenirMaitreDeSoi.com)

[www.bien-naitre.spaces.live.com](http://www.bien-naitre.spaces.live.com)



## Vivre en harmonie et - oser être soi-même

Vivre en harmonie, c'est être en accord, en union avec un ensemble de choses ou de personnes, sur le plan des sentiments, des idées, des actes. Cela peut être envers soi-même ou son entourage. Oser être soi-même avec les autres, c'est risquer d'être parfois en désaccord, avec ceux qui nous entourent, ceux que nous aimons. Mais aussi, et ce n'est pas toujours facile à discerner, avec soi-même. Depuis notre plus jeune âge, nous avons appris à cacher ou à enfouir nos émotions, nous cherchons à faire plaisir, à être reconnus ou à être parfait, mais que cherchons-nous au fond ?

Il faut savoir que toutes les émotions vécues depuis notre petite enfance et les modes de comportements qui s'y rattachent se sont inscrits dans une partie de notre cerveau que nous appelons la mémoire émotionnelle ou cerveau limbique, ce qui a pour effet la répétition de ces mêmes schémas de comportements. Les personnes ont changé, seulement, sans en être conscient nous attirons de nouvelles personnes qui se comportent de la même façon que ceux de notre enfance. Ainsi, nous répétons des situations similaires, tant et aussi longtemps que nous ne prenons pas conscience de nos schémas personnels et que par une remise en question approfondie nous décidions d'en changer. Dans le cas contraire, ces répétitions créent une souffrance qui à son tour crée un déséquilibre et nous voilà dans une disharmonie qui va mettre notre santé en danger. Pour changer cela, la vie nous invite, à nous centrer sur nous-mêmes, non pas pour ressasser nos vieilles souffrances, mais pour dénouer ces liens et s'en libérer. Comme nous l'explique Claudia Rainville dans son livre « La guérison à votre portée »

Dans l'activisme général, qui règne au sein de notre société, et qui peut influencer sur notre vie quotidienne, en nous maintenant sous pression, il est parfois bien difficile de se centrer sur soi ou de garder son calme. Quand les choses ne vont pas comme nous le voudrions, comme nous l'avions programmé, quand tout semble nous échapper ou quand un conflit surgit avec un proche, nous avons tendance à laisser l'agacement nous empoter. Quelques personnes me posent alors les questions suivantes : Que faire avec mes émotions ? Ou bien, je suis

trop sensible, que faire ? La réponse : Chercher la cause profonde qui se cache derrière ses émotions, ce mal-être. Car lorsque, nous voulons éviter d'entrer en conflit avec notre entourage, nous créons un conflit avec nous-mêmes, notre mal-être vient de ce conflit intérieur. Et pour résoudre un conflit, nous savons que le dialogue est le meilleur outil.

## **Le conflit intérieur**

Le conflit s'établit quand, d'un côté, nous avons la volonté d'adopter une certaine attitude dans une situation et que, dans le feu de l'action, nous faisons le contraire. Notre mode de comportement prend sa source dans l'enfance, à une époque où nous n'avions pas toute la connaissance, tous les moyens de notre intelligence, notre rationnel n'était pas encore construit. Cependant nous avons dû décider de l'attitude à adopter face à nos parents ou nos éducateurs. A l'époque, nous croyions être en danger ou peut-être l'étions-nous vraiment. Et cela s'est imprimé dans notre mémoire avec toutes les émotions que nous avons vécues à ce moment-là et l'interprétation des événements que nous en avons fait. Cette interprétation est devenue, au fil des ans, une intime conviction.

Par exemple, quand : je veux dire à mon chef que je ne peux pas traiter ce nouveau dossier qu'il vient de m'apporter, et que je me suis vue accepter sans rien dire. Il y a là un conflit intérieur avec moi-même, je sens un mal-être s'installer en moi car je ne sais pas pourquoi j'ai agi ainsi et je m'en veux.

Pour reprendre mon exemple, si j'ai eu un père très autoritaire, qui ne supportait pas que je puisse lui répondre ou lui dire non et que face à lui je me sois soumise c'est ce comportement que j'ai mémorisé et cela pourrait se traduire, par exemple, sous la forme d'une équation comme, autorité=soumission. C'est donc ce comportement que ma mémoire émotionnelle va me faire rejouer, car l'enfant en moi assimile mon chef, qui représente une forme d'autorité à l'autorité abusive de mon père. C'est pourquoi nous disons qu'il s'agit de l'enfant en moi qui va agir de nouveau comme par le passé. Dans ce cas là, ce n'est pas l'adulte que je suis devenue qui va décider de l'action à adopter, c'est ce cerveau, dit limbique, qui me pousse à répéter ce mode de comportement. Et avec le temps, il est possible que mon corps déclenche une maladie, pour attirer mon attention.

## **Le corps exprime nos souffrances**

Comme je ne sais plus à quoi imputer mon attitude, je vais refouler les émotions que je viens de vivre. Et cela va se répéter souvent. Et si nous n'exprimons pas nos émotions, nos sentiments avec des mots, ceux-ci s'exprimeront à travers notre corps, pouvant se traduire, au fil des ans, par des maladies de plus en plus graves.

Le corps, exprime par des maux ce conflit inconscient, entre ce qui a été imprimé dans la mémoire et ce que nous voudrions faire et ce malgré notre volonté de faire autrement. Cette dualité nous fait perdre l'équilibre intérieur nécessaire à l'harmonie.

Pour vivre en harmonie nous devons retourner dans cette mémoire pour y opérer une transformation. Notre corps exprime avec la maladie ce qu'il ressent, parce que nous sommes face à un problème, il attire ainsi notre attention sur le fait que nous n'avons pas trouvé de solution à ce problème, alors l'inconscient l'a résolu avec la maladie. C'est à nous, avec notre conscience, d'apporter les changements nécessaires, dans notre vie, pour retrouver cet équilibre. Nous ne pouvons pas effacer le passé dans notre mémoire, nous allons donc partir du souvenir inscrit dans cette mémoire et retrouver les émotions qui s'y rattachent, les interprétations que l'enfant, que nous étions à cette époque, avait fait. Avec le regard de l'adulte que nous sommes devenus nous pouvons décider de changer dès aujourd'hui notre façon d'agir.

Dans cette approche thérapeutique, nous allons utiliser la symbolique du corps humain, en partant du diagnostic médical, des symptômes, de la fonction de l'organe affecté et de ce que cette affection nous prive actuellement. Puis, avec un questionnement pertinent nous allons chercher des pistes, qui vont nous permettre de voir des similitudes avec la souffrance que nous éprouvons dans la situation présente et celles que nous éprouvons dans des situations similaires vécues par le passé. Cette façon d'aborder notre souffrance nous permet de faire des liens entre le passé et le présent.

## **Rechercher la cause**

Prenons l'exemple de Sophie qui a une tendinite au bras droit. Nous allons commencer par quelques questions : à quoi sert cette partie du corps ? Qu'est-ce que ce malaise l'empêche de faire ? Quel bénéfice en tire-t-elle ? Quand les symptômes ont-ils commencé ? Quel événement a-t-elle vécu à ce moment-là ? A quoi peut-elle le relier dans son enfance ? Ce questionnement pertinent va nous aider à identifier la cause.

La tendinite est une détérioration microscopique compromettant la solidité des tendons. Celle de Sophie a débuté il y a un mois. Que s'est-il passé dans sa vie à ce moment-là ? Elle venait d'apprendre que le poste qu'elle occupe aujourd'hui ne serait pas reconduit l'année prochaine, contrairement à ce qui lui avait été annoncé lors de son embauche. Sophie est très en colère, elle se sent trompée et trahie. Comme Sophie travaille pour l'éducation nationale, et que celle-ci dépend des décisions gouvernementales, son patron c'est en quelque sorte l'état, Sophie va militer avec ses collègues contre les nouvelles décisions gouvernementales qui visent à supprimer son poste. Durant le questionnement, Sophie prend conscience que c'est son bras droit qui est affecté, que celui-ci représente le masculin, donc le père, que le père représente l'autorité et que le patron représente aussi une autorité. A ce stade, Sophie réalise que ce qu'elle ressent dans cette situation, c'est la même chose que dans son enfance avec son père. Celui-ci lui faisait des promesses qu'il ne tenait jamais. Sophie fait le parallèle entre l'autorité de son père et l'autorité de l'État. Mais elle est aussi en colère contre elle-même car elle s'est aperçue qu'elle s'était trompée, à cette époque, d'orientation professionnelle. Elle s'en veut, sa colère est tournée contre toute forme d'autorité et contre sa propre autorité. Elle comprit aussi, que si elle avait raté son diplôme, c'était parce qu'elle était, à ce moment-là, très en colère contre son père et qu'elle, pensait ainsi le punir. Le bras droit (pour un droitier) représente le bras qui agit en premier, qui fait les choses, elle se punit ainsi pour le choix d'orientation qu'elle avait fait à ce moment là. Les douleurs représentent la punition qu'elle s'inflige inconsciemment.

Sophie comprit qu'elle avait voulu punir son père, à une époque où elle ne savait pas comment faire, où elle était obligée de subir cette autorité abusive. Elle décida donc de renouer le dialogue intérieur avec l'adolescente qu'elle était à l'époque afin de l'aider à se libérer de ses émotions et de prendre une nouvelle décision. En fermant les yeux, elle se revit au lycée, après avoir raté son diplôme et qu'elle avait cru devoir assumer cette orientation, qui ne lui correspondait pas. Elle s'approcha de cette adolescente et lui parla doucement avec tendresse. Sophie avait compris qu'à cette époque elle avait cru ne pas avoir d'autres solutions, mais pour l'adulte qu'elle était devenue c'était différent. Aujourd'hui, Sophie a de nouveaux éléments en mains, elle sait qu'il existe une formation qui peut lui permettre de changer d'orientation et de faire enfin quelque chose qu'elle aime vraiment. Elle décida, sur-le-champ, de s'inscrire à cette formation. Elle se pardonna à elle-même ainsi qu'à son père. Dans les jours qui suivirent, ses douleurs au bras disparurent.

Nous rétablirons le dialogue intérieur et nous remercierons cet enfant en nous, ainsi que notre corps, d'avoir fait de leur mieux pour nous protéger. Car derrière notre choix de comportement, à l'époque, se cachait le bénéfice que nous avons tiré, jusqu'à maintenant, à être ainsi affecté (dans le cas de Sophie, son bénéfice inconscient était ce lui de punir son père). Nous devons donc trouver un bénéfice supérieur avec notre nouveau mode de comportement. Selon la gravité de notre maladie, nous serons peut-être amenés à prendre des directions différentes dans notre vie.

Il va de soi que consciemment nous ne pouvons plus tirer de bénéfice à être malade, car le danger que nous courons, aujourd'hui, est bien plus grand que celui que nous encourions autrefois. Il existe toujours une solution à un problème. Et nous pouvons toujours nous faire aider, pour y voir plus clair, sortir de la confusion dans laquelle nous sommes. Ainsi une personne extérieure, mais de confiance, comme un thérapeute, par exemple, peut avoir assez de recul pour nous guider.

### **Donner du sens à notre souffrance**

Pour retrouver l'harmonie, nous devons accepter les informations que notre corps nous livre et cela sans culpabiliser ni vouloir le dominer. Nous ne sommes coupables que lorsque nous avons intentionnellement cherché à faire du mal à quelqu'un ou à nous-mêmes. Ce n'est pas avec notre volonté seule que nous pourrions faire ces transformations, c'est plutôt avec notre compréhension, notre compassion envers nous-mêmes et autrui, ainsi nous donnons du sens à -notre souffrance.

C'est seulement par la suite que nous pourrions faire nos choix de vie en fonction de nos vrais besoins, de nos désirs les plus profonds, en tenant compte de toutes les parts de nous-mêmes et non plus en fonction des autres. Alors, nous retrouverons cette joie de vivre qui nous avait habités autrefois. Nous pourrions commencer notre journée avec enthousiasme, heureux, heureuse de ce que celle-ci va nous apporter. Et

<http://www.cheminement.com/content/archives/contenu/contart124.html> (33 of 86) [2009-03-11 20:25:19]

notre corps aussi nous fera sentir ce bien-être.

## **Décider d'une action transformatrice**

La prochaine étape sera de trouver en soi-même un nouveau mode de comportement, qui soit une façon de s'affirmer sans agressivité. Pour cela nous allons apprendre à laisser monter nos émotions, afin de les identifier. Pour reconnaître ce qui se passe en nous, avant de nous laisser emporter par notre émotionnel. Nous devons comprendre pourquoi nous avons cette émotion, qu'est-ce que celle-ci vient nous révéler ? Plutôt que de nous dire : « je n'ai pas de raison d'avoir cette émotion. Car, quand nous agissons ainsi avec nous-mêmes, c'est notre mental qui veut avoir raison. En agissant ainsi il devient notre tyran et quand c'est une autre personne qui nous le dit nous avons alors le sentiment de ne pas être compris. Pour être en harmonie, acceptons nos émotions pour mieux les comprendre. Nous serons ainsi en harmonie avec nous-mêmes parce que nous nous serons respectés. Quand nous avons le courage de nous respecter, d'oser être nous-mêmes, nous respectons aussi ceux qui nous entourent. Parfois, cela peut nous paraître paradoxal, car si nous ne sommes pas en accord avec quelqu'un, nous pouvons croire ou penser que nous faisons souffrir celle-ci. C'est ce que nous appelons une fausse croyance, car cette forme de pensée n'est pas juste. Nous ne pouvons pas faire souffrir quelqu'un juste parce que nous ne sommes pas d'accord avec lui. Nous avons tous le droit de penser différemment, de voir la vie sous un angle différent, d'avoir des désirs différents. Si cela affecte une personne de notre entourage c'est parce que cette personne croit que les autres sont responsables de son bonheur. Et c'est faux, nous ne sommes responsables que de notre propre bonheur. Le bonheur c'est personnel, cela n'engage que nous-mêmes, nous sommes la seule personne au monde, qui peut nous rendre heureux, heureuse. Pour oser être soi-même, il faut changer la croyance : « d'être responsable du bonheur des autres » si celle-ci nous habite. A quoi servent nos émotions?

Nos émotions sont là pour nous aider à comprendre ce que nous ressentons, tout comme nos cinq sens nous aident à connaître et comprendre le monde extérieur, elles nous aident à comprendre notre monde intérieur. Donc il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions, ce que nous vivons, l'expérience que nous sommes en train de vivre avec une personne ou un groupe ou seul dans la nature, nous procure des émotions. Celles-ci sont agréables ou désagréables, elles nous renseignent sur ce que nous sommes en train de vivre, c'est tout. Encore faut-il savoir les identifier pour comprendre de quoi elles nous parlent. Michelle Larivey nous indique dans son livre « La puissance des émotions » un classement en différentes catégories :

Les émotions par rapport ou responsable de l'obstacle.  
Les émotions par rapport au besoin lui-même.  
Les émotions d'anticipation (par rapport à ce qui pourrait survenir)  
Les émotions repoussées.

### **Les émotions par rapport ou responsable de l'obstacle:**

L'affection, la fierté, l'amour, font parties de ces émotions, elles nous informent sur notre besoin, mais elles ne sont pas au premier plan. La colère, porte sur ce qui fait obstacle à la satisfaction de mon besoin, mais l'obstacle peut très bien être moi-même ou une autre personne. Parfois je peux confondre et chercher à éliminer l'obstacle, dans ce cas, je fais fausse route pour satisfaire mon besoin.

#### **Par exemple:**

Je suis en colère contre les amis de mon mari avec qui il joue au foot. Je leurs en veux parce qu'il passe trop de temps avec eux et je les rends responsable de la détérioration de notre couple.

Dans ce cas là, je confonds mon besoin avec la cause de mon insatisfaction, je peux chercher à éliminer l'obstacle alors que la cause est ailleurs. L'émotion que je ressens dans cette situation me donne une information sur mon insatisfaction, sur mon besoin, j'ai besoin que mon mari me porte plus d'attention et je suis triste que notre relation de couple se dégrade. Mais si je cherche à détériorer l'image des amis de mon mari, je me trompe de cible.

### **Les émotions par rapport au besoin lui-même**

Certaines de nos émotions témoignent du manque par rapport à notre besoin, comme la tristesse, l'ennui, l'impatience, le mécontentement, etc... Ce sont des émotions que nous avons tendance à juger négativement.

Tandis que, du côté positif il y a la joie, l'amour, la tendresse, le contentement, etc... Celles-ci témoignent que notre besoin est comblé.

### **Par exemple :**

Je suis satisfaite du travail que je viens d'accomplir, du dossier que je viens de donner à mon supérieur hiérarchique. Je suis heureuse de l'invitation à dîner de mon ami. Celles-ci valent pour les émotions dites positives.

Tandis que : Je m'ennuie dans ce travail dans lequel je ne trouve aucun intérêt. Je suis mécontente de l'attitude de mon fils qui n'a pas rangé la table après avoir prit son petit déjeuner. Je vis de l'impatience, envers moi-même parce que, après avoir suivi un cours d'initiation en informatique, je n'arrive toujours pas à cadrer un texte.

Si je n'identifie pas mes émotions, je peux être en colère contre moi-même en me reprochant mon manque d'entrain au travail, ma difficulté à tout ce qui touche à l'informatique ou parce que je n'arrive pas me faire obéir de mon fils. Là, je me fais vivre de la souffrance, un mal-être s'installe car je ne suis plus en harmonie avec moi-même.

### **L'émotion d'anticipation**

L'être humain a besoin de se projeter dans l'avenir, d'avoir un but, un objectif. C'est la façon dont il va se projeter qui lui procurera une insatisfaction ou une joie. En ce qui concerne notre avenir, nous avons deux possibilités de l'envisager. Nous pouvons penser que notre projet va réussir, et nous avons toutes sortes de bonnes raisons qui vont dans ce sens ou bien nous pouvons penser qu'il va échouer, avec encore toutes sortes de raisons pour étayer cette croyance. C'est encore une émotion qui va déterminer le choix de cette projection, soit, je suis sûre de moi, je crois que ce projet peut apporter quelque chose de novateur, soit, j'ai peur de ne pas y arriver, que mon projet ne soit pas intéressant, je peux penser « si mon idée était vraiment bonne quelqu'un d'autre l'aurait déjà trouvé ! » Dans les deux cas je peux invectiver beaucoup de raisons pour me convaincre de passer à l'action ou de ne pas y passer.

### **Les émotions repoussées**

Les émotions repoussées ou refoulées sont à forte connotation corporelle. Il s'agit le plus souvent de malaises. Ce sont des émotions que nous cherchons à minimiser, à repousser ou à détourner. Il peut s'agir d'une action dont nous savons devoir poser et que, pour des raisons mal définies, nous cherchions à éviter de poser. Cette attitude engendre, la plupart du temps, des malaises tels que : l'angoisse, les phobies, les tensions musculaires, qui donneront ensuite, des mâchoires serrées, des nœuds à l'estomac, des maux de dos, des migraines etc.... Les mêmes symptômes physiques pourront apparaître lorsque nous rechercherons, non pas à repousser un ressenti, mais au contraire en voulant le retenir pour en éviter l'expression. Les tensions musculaires nous serviront alors à contenir l'expression de nos émotions. La manifestation de cela se traduit souvent par des tremblements, des tics nerveux, des crispations, des bégaiements. Dans ces cas là, il est important de décoder ces symptômes, ces manifestations, afin de reprendre contact avec nos émotions, notre ressenti. C'est qu'il est temps de trouver un moyen, une aide pour sortir de ce cycle infernal.

Il existe différentes méthodes, différents outils, puisque nous sommes des êtres différents, il en faut pour tous les goûts, comme : la Métamédecine, dont nous venons beaucoup de parler, de la Sophrologie qui nous permet de prendre conscience de ces tensions puis d'apprendre à les lâcher, de mieux gérer le stress, de retourner dans nos mémoires afin d'y effectuer une transformation ou de dynamiser un projet, de l'Analyse des rêves, qui nous permet d'entamer un dialogue intérieur entre notre conscience et notre inconscient, d'en décoder les messages, afin de faire un allié de celui-ci, et de trouver des solutions à nos problèmes.

Chantal Feugnet et Annick Fauvel

Chantal Feugnet

Consultante en développement personnel, sophrologue, formée à la Métamédecine. [www.chantalfaugnet.com](http://www.chantalfaugnet.com)

Annick Fauvel

Intervenante et animatrice en Métamédecine, pratiquant le Reiki. [www.annickfauvel.com](http://www.annickfauvel.com)

Atelier : « Utilise ton potentiel créateur » du 2 au 3 mai 2009 à Bromont. A travers ce séminaire, le participant est amené <http://www.cheminement.com/content/archives/content/contart124.html> (35 of 86) [2009-03-11 20:25:19]

à découvrir les moyens d'accéder au potentiel créateur qui est en lui pour lui permettre d'atteindre ses objectifs de vie.  
Contact : Caroline Yelle - [cy.metamedecine@gmail.com](mailto:cy.metamedecine@gmail.com) .



## Votre Famille d'Âmes... sur la Terre comme au Ciel!

Et si vous aviez choisi votre famille actuelle en toute conscience, avant même de vous incarner? Se pourrait-il que vous fassiez aussi partie d'une autre Famille toute aussi importante...

Imaginez que vous êtes une âme évoluant dans la quatrième dimension. Vous habitez pleinement votre corps de lumière, somptueux et illimité. Vous jouissez de la pleine maîtrise des quatre dimensions présentes en vous-même, ayant appris à aligner tous vos corps énergétiques, tant au niveau physique, qu'émotionnel, mental et spirituel. Mais vous en voulez plus. Vous souhaitez passer dans les plans supérieurs, dans la cinquième, sixième et septième dimension. Votre but ultime: vivre dans la plénitude absolue à chaque instant dans toutes les parcelles de votre Être.

Et vous savez que c'est possible. D'autres l'ont fait avant vous. Ils sont venus sur Terre et sont parvenus à transmuter leur densité corporelle ainsi que tous leurs corps subtils en pure lumière divine. Mieux encore, ce faisant, ces Maîtres ont contribué à illuminer les nombreuses personnes qui les entouraient, voire transmettre l'espoir d'un monde meilleur et éveiller ce potentiel divin à l'intérieur de milliers d'autres personnes... leur témoignage vivant se transmettant d'une génération à l'autre à travers les siècles et les millénaires.

Votre âme aspire à faire elle aussi une différence, pour elle-même et pour tous ceux de son « espèce »... ayant eux aussi choisi de relever le défi de l'incarnation terrestre. Or, vous savez que les vibrations denses et empreintes de dualité présentes dans la troisième dimension risquent de jeter un voile obscur sur tout ce que vous savez, de vous faire oublier qui vous êtes réellement et tout ce que vous avez intégré jusqu'à maintenant.

Qu'à cela ne tienne, vous êtes quand même prêt à sauter dans le vide, sachant que, dans l'au-delà, des milliers d'âmes lumineuses, imprégnées de la même énergie divine que vous, vous accompagneront dans l'invisible et mettront tout en œuvre pour vous aider à vous rappeler, à chaque instant, votre ultime mission: réintégrer votre Lumière divine dans toutes les cellules de votre Être.

Seulement voilà. Pour pouvoir vous incarner sur la Terre, et ainsi descendre dans la troisième dimension, vous devez prendre toute l'Énergie que vous avez emmagasinée au fil de votre évolution... et la faire entrer dans un petit bout-de-chou de quelques dizaines de centimètres! Wow, comment y parvenir?

### **Votre choix d'incarnation**

En fait, au moment de vous incarner, trois des quatre dimensions présentes en vous-même sont déjà solidement intégrées. Ce sont ces dimensions stables et équilibrées que vous privilégiez comme véhicule pour descendre dans la matière. Quant à la quatrième, elle constitue la partie de vous qui est probablement la plus lumineuse : votre trésor caché. Et elle constituera votre défi d'incarnation. Ainsi, au fil de votre passage sur Terre, au fur et à mesure que vous grandirez, prendrez de l'expansion, vous créerez une place pour que cette quatrième dimension fasse à nouveau partie intégrante de votre Être. D'où le terme « Incarné », ou plutôt « in-quart-né », c'est-à-dire « faire naître en vous le 'quart' qui vous permettra de redevenir un Être de Lumière, plénier et souverain ».

Lorsque nous arrivons ici sur Terre, nous sommes donc aux trois-quarts de notre potentiel multidimensionnel et notre défi se résume à faire entrer en nous-même le quatrième quart... pour ainsi pouvoir accéder aux dimensions supérieures de notre évolution. D'où l'importance d'identifier ce défi à relever, cette dimension que nous avons à intégrer. Quelle est la partie de nous qui était tellement lumineuse qu'elle n'a pas su trouver une place dans le poupon que nous étions à notre naissance?

Nous passons toute notre vie à tenter de reconnecter avec cette Énergie. Souvent, il s'agit précisément de ce que nous voulions offrir de plus grand, de plus beau aux personnes avec lesquelles nous avons choisi de vivre

notre expérience terrestre.

Imaginez, par exemple, que votre choix se soit arrêté sur un père très exigeant pour qui les choses les plus importantes sont le dur labeur et les résultats, et sur une mère qui valorise les performances scolaires et le développement de l'intellect. Vous faites consciemment le choix de ces parents du haut de votre nuage, car vous espérez apporter à l'un comme à l'autre la « légèreté » qui leur manque. Vous choisissez donc de mettre l'accent, par exemple, sur votre côté artistique, créatif, insouciant...

Ou encore imaginez que la mère que vous avez choisie soit très spirituelle, connectée et branchée sur l'au-delà, et que votre père soit plutôt bohème, artisan. Le défi que vous avez choisi de relever est probablement de leur montrer comment s'ancrer davantage dans la matière, mettre leurs pieds bien par terre et prendre davantage leur place.

Que vous ayez un choix d'incarnation ou un autre, quel que soit l'Énergie de Lumière que vous avez souhaité répandre autour de vous, il se peut très bien que votre famille terrestre, en constatant votre différence, ait davantage souhaité vous mouler selon leurs croyances plutôt que d'accueillir et prendre avantage de cette différence. Ils ont essayé - et probablement réussi - à vous mettre dans une boîte, à vous caser, sinon à vous « casser ».

Pourtant, vos parents ont cru bien faire, car ils souhaitaient plus que tout vous offrir le meilleur d'eux-mêmes. En vérité, si vos parents n'ont pas su dire oui à la partie la plus lumineuse d'eux-mêmes, comment peuvent-ils être en mesure d'accueillir cette Énergie de pure Lumière chez leur nouvel enfant? Or, ce n'est pas parce que votre famille terrestre ne vous a pas accueilli à bras ouverts depuis votre naissance que cela signifie que la porte est définitivement fermée. Bien au contraire. Toutes les expériences que vous vivez sont des invitations à quitter ce cadre dans lequel vous avez grandi pour vous ouvrir à votre potentiel intérieur insoupçonné.

### **Faire émerger le meilleur en soi-même**

Bien souvent, on ne se rend par compte que l'on s'est coupé d'une partie de soi parce que, ce que l'on croit être nos forces et nos acquis, sont en réalité les réflexes de survie que nous avons développés en nous « adaptant » à notre environnement, c'est-à-dire en se forgeant un caractère, une personnalité, un masque social.

Souvent, lorsqu'une situation se présente dans notre vie (un souci, un problème, une maladie), nous avons tendance à nous référer aux expériences du passé pour réagir. Nous mettons donc de l'avant des solutions que nous avons déjà essayées, même si ces solutions ne se sont pas avérées les meilleures par le passé. Et il arrive aussi que quelques temps plus tard (une semaine, un mois, un an), nous soyons confrontés à la même situation, quelquefois plus sérieuse que les occurrences précédentes, et que nous appliquions malgré tout les mêmes solutions. Pas étonnant que nous obtenions les mêmes résultats.

Pourquoi la vie nous confronte-t-elle sans cesse aux mêmes tracas, ennuis ou problèmes de santé? Et si c'était tout simplement parce que notre Âme sait que nous avons toutes ces richesses extraordinaires et insoupçonnées, qu'elle nous incite sans cesse à dévoiler au monde, de gré... ou de force! Si nous n'acceptons pas de le faire par nous-mêmes, les situations qui se présentent sont alors de plus en plus importantes et sérieuses pour nous forcer à sortir des sentiers battus, à utiliser et à dévoiler notre trésor intérieur, nos talents et nos dons.

Et c'est précisément à chaque fois que vous acceptez d'utiliser ce trésor que vous permettez au « quatrième quart » de prendre de plus en plus de place à l'intérieur de vous et, ainsi, faire de vous des êtres plus complets. Jusqu'à ce qu'un jour vous trouviez le juste équilibre en vous-même et que chaque dimension soit tellement solide et installée en vous que vous gouttiez à la plénitude dans tout votre Être.

Depuis des années vous focalisez votre attention sur vos forces, les qualités que vous vous reconnaissez; c'est comme si vous étiez une chaîne de métal et que vous comptiez essentiellement sur votre maillon le plus fort pour vous soutenir! Or, la résistance d'une chaîne ne dépend-elle pas plutôt du maillon le plus fragile?

Pour certaines personnes, leur défi d'incarnation peut donc correspondre à leur plus grande faiblesse. Par exemple, s'il vous est difficile de vous affirmer, de prendre votre place, de dire votre opinion, il y a des chances que votre lacune soit la dimension physique : de renforcer cet aspect de vous est donc ce dont vous

avez le plus besoin pour vous équilibrer. Pour d'autres personnes, il peut s'agir d'améliorer la qualité de ses communications interrelationnelles ou d'apprendre au contraire à se sentir bien dans la solitude. Chaque personne est différente. Et c'est tant mieux! Si tous les humains avaient le même défi, par exemple d'apprendre à guérir avec nos mains, qui pourrait nous éclairer? Ce serait comme des aveugles qui guident des aveugles.

Heureusement, chaque personne arrive ici avec un défi différent. Certaines personnes ont le défi d'intégrer la dimension physique; d'autres, la dimension émotionnelle, intellectuelle ou encore spirituelle. Et ce n'est qu'un fois que toutes ces dimensions sont parfaitement alignées, en équilibre, que l'on parvient à la plénitude, à l'État de Grâce à laquelle nous aspirons tous.

### **Un ambassadeur du Ciel sur Terre**

Lorsque vous avez pris la décision de vous incarner sur Terre, vous avez donc accepté de laisser derrière cette petite partie de vous... tout en demandant à ceux avec qui vous évoluiez de ne pas vous laisser tomber, de vous soutenir dans votre « mission » ici-bas. Ces derniers, ceux qui représentaient la même Familles d'Âmes que vous, qui avaient les mêmes défis à relever, qui vivaient dans les mêmes vibrations que vous, vous ont fait confiance. Ils vous ont envoyé en « éclaireur », en tant que leur « représentant », tel un « ambassadeur », porteur de leur pure Énergie de Lumière pour « illuminer » le monde qui vous entoure.

Imaginez un instant que vous êtes l'ambassadeur de votre pays à l'étranger. Si un conflit éclate, vous ne serez pas celui qui ira s'interposer, chercher à tout régler. Bien au contraire, vous passerez un coup de fil à votre patrie d'origine pour faire état de la situation, et votre pays se fera un devoir de vous protéger, de vous accompagner dans vos démarches. De plus, il vous fournira tout ce dont vous avez besoin pour bien les représenter en temps de paix : résidence, domestiques, automobiles, etc. Il en va de même pour votre Familles d'Âmes. Votre défi est de faire de même dans votre vie : d'accepter de faire « circuler » l'Énergie qui vous habite et d'en rayonner dignement partout où vous vous trouvez.

Votre Familles d'Âmes, vos Guides, vos Anges Gardiens, vos Frères et Sœurs de Lumière, vous ont choisi pour que vous puissiez intégrer, incarner, incorporer votre Énergie, leur Énergie (qui est la même), en vous. Leur souhait, leur aspiration la plus profonde est que vous réussissiez à le faire. Ils vont donc tout mettre en œuvre pour que cette Énergie, qui est votre propre couleur, votre propre Lumière, puisse se développer de plus en plus. Lorsque la connexion avec eux est rétablie, la vie devient plus facile. Ils ne sont pas seulement derrière vous pour vous pousser à avancer. Ils sont de chaque côté de vous et devant vous. Ils peuvent même être envoyés à distance pour dérouler le tapis rouge devant vous et vous rendre la vie plus agréable en tout temps. Il suffit de le demander.

Vous avez très certainement fait l'expérience à un moment ou un autre de demander une faveur « au Ciel » et d'avoir été exaucé. Le souhait classique est : « SVP, trouvez-moi une place de stationnement ». Or, croyez-vous qu'il soit plus difficile pour les Anges et les Guides de vous trouver la maison de vos rêves, le travail de vos rêves ou le conjoint de vos rêves? Clairement non. Mais nous n'osons pas demander. Nous nous sentons déconnectés, séparés d'eux. C'est pour cette raison que nous avons besoin de recréer un lien privilégié avec le Ciel : cela permet de recréer le lien avec notre Famille d'origine, de nous reconnecter avec eux.

Devenez un bon ambassadeur. Demandez tout le soutien dont vous avez besoin pour les représenter dignement. Vous n'êtes désormais plus jamais seuls. Laissez pénétrer en vous toute l'Énergie d'Amour de votre Familles d'Âmes, afin que vous puissiez libérer votre merveilleux trésor intérieur et, ainsi, que le monde entier puisse en bénéficier!

**Diane LeBlanc/Bianca Gaia**

Coach Quintessence, formatrice et messenger de Lumière

Auteure du livre « Bienvenue dans la 5e dimension »

Découvrez son parcours et ses écrits sur [www.biancagaia.com](http://www.biancagaia.com)



## Changez vos croyances, changez votre vie !

Tout ce que nous expérimentons dans notre vie est le fruit de notre création !

Nous «créons » littéralement le manque ou l'abondance, la facilité ou la lutte, la réussite ou l'échec, la reconnaissance ou la non reconnaissance selon les croyances que nous portons.

Tout au long de notre vie, nous avons créé nos croyances afin de nous sentir en sécurité. Comme enfant, nous avons besoin de chacune de ces croyances pour nous protéger et nous sentir en sécurité.

Malheureusement, comme adulte, la plupart des croyances dont nous avons besoin comme enfant pour nous sentir en sécurité, créent des limitations nous empêchant d'obtenir ce que nous désirons dans notre vie.

Ces croyances limitatives que nous portons sont la plupart du temps inconscientes... et c'est précisément pourquoi elles exercent tant de pouvoir dans notre vie. Si nous en étions conscients, nous ne nous retrouverions pas dans les mêmes situations difficiles.

Notre corps, nos émotions, nos pensées tout comme les événements de notre vie nous informent sur nous-mêmes et nous offrent des pistes à suivre pour retrouver et changer ces croyances limitatives enfouies dans notre inconscient.

Prenez quelques instants pour vous accueillir et regarder votre vie avec attention et sans jugements telle qu'elle est maintenant. Comment vous sentez-vous dans votre corps ?...dans votre cœur ?... dans vos émotions ...? Quelles sortes de pensées vous habitent ? Votre vie correspond-elle à ce que vous désirez profondément ?

Appréciez-en les aspects gratifiants! Célébrez-les et soyez en reconnaissants !

Quant aux aspects « en souffrance », ce sont de formidables opportunités de changement et d'évolution pour nous « éveiller » à qui nous sommes vraiment et à nos besoins! Ils nous invitent à devenir conscients et responsables de notre bien-être, de nos émotions, de nos pensées et de la qualité de la vie que nous souhaitons nous manifester.

Ghislaine Bélisle,  
Naturopathe, membre de l'ANN  
Praticienne en Méthode de Libération des Cuirasses par les mouvements d'éveil corporel en rencontres individuelles et en session de groupe  
Praticienne en Thetahealing en rencontres individuelles



## Le pouvoir est en vous

Oser être soi en famille ou en général revient à pouvoir vivre sans peur, avec confiance, tout en permettant à nos proches ou aux autres la même latitude d'esprit. JZ Knight, channel pour Ramtha, exprime dans l'extrait suivant la valeur d'une indépendance d'esprit qui repose sur la reconnaissance et l'application du pouvoir qui réside en nous.

### **Le Pouvoir Est En Vous**

Le message de Ramtha a toujours été : « Le Pouvoir Est En Vous. » (...) Dans le monde entier, les femmes retrouvent leur pouvoir. Mais d'où tiennent-elles ce pouvoir ? De l'intérieur d'elles-mêmes. Nous sommes des Dieux, comme le sont aussi les hommes. Nous sommes les Observatrices quintessenciées de nos pensées et nos pensées créent la réalité matérielle! Tel est le pouvoir de notre Soi Divin se manifestant en nous en tant que femmes ET nous venons tout juste de découvrir cette connaissance merveilleuse sur le potentiel de notre

<http://www.cheminement.com/content/archives/contenu/contart124.html> (39 of 86) [2009-03-11 20:25:19]

esprit et l'Observateur de la Physique Quantique. Ces découvertes sur le Soi permettent à chacune d'entre nous de « balayer » littéralement nos insécurités et nos insuffisances pour vivre des vies plus dynamiques et plus excitantes! Nous pouvons désormais prendre notre place dans le monde en tant qu'êtres humains dotés de pouvoir.

Il y a de cela longtemps, les femmes ont perdu la source intime de leur pouvoir, dérobée par les doctrines religieuses créées par « de saints hommes. » Le pouvoir des femmes leur fut enlevé par les cultures au sein desquelles elles étaient nées. Quiconque abandonne son pouvoir de penser de manière indépendante devient « manipulable » et c'est ainsi que des vies pleines de promesse furent réduites jusqu'à ce jour à donner naissance à des enfants et à plaire aux hommes.

Être « sans âme », ce qu'on dit de quiconque dépourvu de volonté ou de pensée indépendante, devint la réalité des femmes. Leurs vies devinrent facilement l'objet d'abus et sans valeur propre.

COMMENT votre pouvoir a-t-il disparu ? Nous, les femmes, avons ACCEPTÉ les doctrines religieuses qui ne nous témoignaient que du mépris. Nous avons ACCEPTÉ que nos cultures nous privent de nos droits à une noble égalité et nous réduisent à la servitude. Si notre pouvoir réside dans le mécanisme de création de la réalité, le seul fait de penser est créateur de notre vie matérielle.

Ce processus intime du cerveau vient de notre Dieu, Observateur des pensées. Si nous pensons et acceptons émotionnellement nos inégalités, si nous abandonnons notre pouvoir de pensée indépendante et le remplaçons par la foi en des doctrines religieuses ou des croyances culturelles, ce sont nous, les femmes, qui, les acceptant en pensée, avons nous-mêmes créé la perte de notre pouvoir depuis des siècles!

Mon association avec Ramtha est importante car son message est transmis par l'intermédiaire du corps d'une femme. Dieu n'est pas seulement en nous en tant que femmes mais Dieu est nous. Souvenez-vous, la religion n'est pas Dieu. La religion est l'interprétation que les hommes donnent de Dieu. (...)

Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui souffrent des dramatiques tragédies dans un monde créé par des chefs politiques et religieux qui se sont servis de la religion. De telles souffrances et tragédies cesseront le jour où la divinité aura été restaurée chez les femmes. L'une après l'autre, nous commençons à nous éveiller et, l'une après l'autre, nous retournons vers la source en nous-mêmes, notre Source Divine. Par essence, nous sommes toutes les temples les plus beaux que Dieu ait jamais créés et nos corps sont la demeure de notre Soi Supérieur, créateur de notre réalité! TOUTES, nous sommes d'un pur émerveillement! Comment pourrions-nous dire qu'un édifice est la demeure de Dieu alors que cet édifice a été construit par des êtres dont le cerveau est plus rapide qu'un quelconque ordinateur ? La source de l'incroyable et du remarquable est l'être humain qui a bâti la structure car c'est lui dont le potentiel est remarquable! La restauration du divin en nous ne doit advenir ni dans les termes des théologies religieuses ni grâce aux prophètes, mais par la présentation pure d'une connaissance nous permettant de vérifier scientifiquement certains de nos émerveillements. La pureté de cette connaissance nous permettra d'aboutir à des conclusions remarquables sur notre avenir.

En ce qui concerne l'École de Sagesse de Ramtha (RSE), la restauration du pouvoir individuel en chaque étudiant commence en considérant chacun d'entre eux comme une créature biologique et neurologique, jusqu'au niveau de l'ADN, en comprenant comment fonctionnent et sont programmés les neurones. En quoi consistent les pensées et comment sont-elles créées dans le cerveau ? Celles-ci sont-elles les structures architecturales du champ quantique ? L'Observateur de la physique quantique, qu'est-il et qui est-il ? Se pourrait-il que l'observateur intime en chacun de nous observe des pensées qui façonnent l'énergie pour créer des objets matériels ? Que veut dire « créer la réalité physique » ? Des personnes ordinaires peuvent-elles créer des miracles ?

La réalisation de Soi consiste à apprendre, cheminement qui fait évoluer l'étudiant vers le remarquable; c'est une vie nouvelle dont les futurs individuels sont emplis de réalités faites de merveille et de beauté et, fait plus important encore, qui conduit à la liberté retrouvée de posséder le pouvoir de sa propre pensée indépendante !

Texte soumis avec permission par Denise Chapdelaine

JZ Knight  
Copyright © 2008 JZ Knight

L'École de Sagesse de Ramtha (RSE) offrira une formation remarquable à New York du 6 au 10 mai.

Infos : [www.ramtha.com](http://www.ramtha.com) - Devenez une Vie Remarquable\*

Au Québec, Denise Chapdelaine, [mesanges@aei.ca](mailto:mesanges@aei.ca) ou 819.422.1989

Lectures suggérées: Réflexions d'un Maître sur l'humanité, Cet Élixir appelé amour, Le livre blanc, Comment créer la réalité, Les dieux oubliés de Ramtha, éditions AdA.



## Être Soi

Comme je suis, suis-je moi?

Oser être moi.  
Me permettre.  
Me donner le droit.

Exploser de moi-même.  
Resplendir comme je suis.  
Et m'aimer tout de même.

Comme tu es, es-tu toi?

Oser être toi.  
Te permettre.  
Te donner le droit.

Sans jugement.  
Ni de toi, ni de moi.  
S'aimer, être soi.

Claire-Hélène Cloutier



## O N'oublie pas

O  
N'oublie pas  
L'Amour profondément enfoui au fond de toi.  
Va, trouve la paix au fond de toi.  
Descend encore plus loin.  
Ose, Écoute, l'Amour présent en toi.  
Ravive ta force d'Amour en y amenant simplement ta présence.

Reviens, reviens souvent.  
L'humanité a besoin de cette paix.  
C'est simple respire et plonge en toi.

Voilà, la douceur qui s'installe.  
La guerre est disparue.  
Moment de gratitude!  
Respire, Respire longuement, Respire doucement.

Demeure là  
Dans ta maison intérieure.  
Découvre la richesse de ton être.

Reviens, reviens souvent.  
L'humanité a besoin de toi.  
C'est simple respire et plonge en toi.

La paix, l'harmonie se propage ainsi.  
Intègre cette paix en toi.  
Intègre cette paix dans tes actions.  
Intègre cette paix dans tes paroles.

Sois la paix en action.  
Maintenant!

Shantala

Monique Vachon  
Professeure de yoga et de biologie humaine  
450-467-1089



## Osez être une maman à temps plein et travailler à temps partiel

Quel cadeau à offrir à nos enfants  
D'être une maman à la maison  
Pendant que grandissent nos jeunes nourrissons  
On ne reçoit que des bienfaits comme parents

J'ai toujours voulu offrir à mes enfants  
Ce que j'avais reçu durant mon enfance  
C'est à dire que ma mère s'occupait de nous  
Alors que mon père était le pourvoyeur.

Aujourd'hui dans notre ère de surconsommation  
Les deux parents y travaillent.  
Ils courent du matin au soir, de la garderie, au boulot  
du boulot à la garderie. Mais à quel prix me direz-vous?

La vie a fait en sorte et encore maintenant,  
je m'occupe de mes enfants de 3 ans et de 5 ans  
durant la semaine et leur père prend la relève la fin de semaine.

Ce temps de qualité ne peut-être reculé.  
L'énergie et l'amour ne peuvent être récupérés.  
Les joies et les peines ne peuvent être repartagées.  
Les premières dents et les premiers pas ne peuvent plus réapparaître...

Le temps c'est de l'argent alors si elle est bien investie dans notre famille.  
On ne peut en récolter que des grâces,  
Car on leur inculque nos propres valeurs.  
Ils grandissent donc vers l'école de l'avenir  
Selon notre image et ils ne demandent qu'à être aimés et à être chéris!!

Il y a tant d'activités que l'on peut faire comme parents  
afin de développer leur motricité, leur langage,  
leur cognitif et leur relations interpersonnelles,  
sans que cela nous coûtent un bras!

Ces activités ne nécessitent que notre temps  
aller au parc, aller glisser, aller patiner, aller nager,  
aller à la bibliothèque, faire des casses-têtes et ou  
les inscrire dans les cours pré-scolaires de 3 à 5ans.

Osez faire confiance à la vie et investir dans nos familles.  
C'est une combinaison gagnante.  
Nos enfants sont nos poteaux de vieillesse.  
Un jour ce seront eux qui reviendront nous donner de la tendresse et de l'amour!

Johanne Veilleux  
Infirmière clinicienne



## [Retour à la source](#)

Derrière le béton de la ville  
L'eau fait naviguer les bateaux  
Derrière la poussière masquant les visages  
Des humains débarquent par groupes de mille

Quand le soleil se couche  
L'humanité, pour le mieux, espère  
Au pas de mouche  
Le cœur cherche une mère

Le vent du temps nous fait avancer  
Même si le sol meurtri nous fait trébucher  
Avec des arbres, nous pouvons le reboiser  
Puis voler au-dessus de leurs feuilles vertes animées

La flamme dans les yeux  
Ce qui nous pousse à agir  
Au fond de nous, la conservation de l'environnement est notre mire  
Pour enfin y respirer mieux

La terre est à notre disposition  
Profitons de ce moment  
Pour la faire connaître à nos futurs enfants  
Pour qu'ils la chérissent tout autant

Les richesses de la nature parcourent la terre jusqu'à la Grande Ourse  
C'est une liberté qui n'a pas de prix  
C'est NOTRE vie!  
Retournons à la source.

Tanya Laurin  
Étudiante et poète



## Chacun chemine à sa façon Quand la vie nous murmure notre chemin...

Pour moi c'est la vie qui m'a guidé à travers les événements et mon intuition. J'ai passé 5 ans de ma vie à jouer au hockey professionnel aux U.S, en Europe avec une tournée au Japon et en Russie. Aujourd'hui je distribue des produits de soins corporels biologiques.

Le parcours du hockey m'a apporté des expériences incroyables, des défis de taille, des échecs, des déceptions, des frustrations mais surtout des leçons importantes qui m'ont formé et mon permis de grandir.

L'an dernier ma femme et moi se préparions à partir pour notre dernière saison de hockey en Europe lorsque j'ai commencé à douter de la validité de cette dernière saison. En fait j'ai plutôt commencé à ressentir et à honorer mon besoin profond de contribuer à la santé des gens et à l'équilibre de l'environnement. J'avais besoin d'un plus grand sens à ma vie et une plus grande cohésion entre mon cœur et mes actions.

Cet éveil provenait d'un appel d'âme. Je réalisais que je devais passer à autre chose dans ma vie afin de continuer à avancer et découvrir une plus grande partie de mon potentiel. Nous vivions déjà une vie saine avec une excellente alimentation, beaucoup d'exercice physique ainsi qu'une démarche spirituelle engagée. Cependant, mon intuition m'indiquait que je devais maintenant gagner ma vie en sachant que le résultat de mes actions contribuerait directement à la santé des gens et à l'équilibre de l'environnement pour former un cercle complet.

Dans le processus de transition, j'ai été mis solidement au défi par mon égo qui devait laisser son identité de hockeyeur derrière pour laisser naître la nouvelle énergie qui me propulse aujourd'hui vers plus de bonheur, d'amour et de sens à ma vie.

Encore une fois l'amour a gagné et nous sommes partis vers une nouvelle conquête intérieure à travers une aventure sur l'Île de Vancouver. Nous voulions passer du temps chez des amis pour nous inspirer du style de vie progressif et de ramener des idées au Québec pour innover dans la production, transformation et distribution de produits biologiques. Les premières semaines suivant notre départ ont été difficiles mais il y avait toujours un sentiment profond indiquant que nous étions à la bonne place. Dès la deuxième semaine de notre séjour nous avons rencontré le fondateur d'une entreprise qui fabrique des produits de soins corporels biologiques. Joseph nous a invité à passer le soir à son bureau le lundi suivant. Après avoir passé quelque temps avec lui nous avons tout de suite compris que la raison de notre passage sur l'île de Vancouver était de rencontrer Joseph et son fils Zach qui nous offraient maintenant le privilège et l'opportunité de distribuer leurs produits au Québec et d'unir nos énergies pour protéger les dauphins (c'est la raison pour laquelle ils ont commencé à fabriquer du shampoing bio il y a 8 ans).

La vie avait tout arrangé! L'opportunité offerte par Joseph représentait exactement ce que nous avions besoin pour continuer de progresser sur notre chemin intérieur et du même coup avoir une plus grande intégrité dans notre vie. Nous pouvions maintenant concrètement contribuer à l'amélioration et au maintien de la santé des gens ainsi que d'avoir un impact positif sur l'environnement à travers la distribution de nos produits biologiques authentiques qui offrent une alternative durable dans un monde où 99% des produits corporels sur le marché contiennent des ingrédients synthétiques et pétrochimiques dangereux pour le corps et pour la terre.

Nous avons également compris qu'en ayant le courage de suivre notre amour et notre intuition, d'agir malgré la peur et l'inconfort, la vie a été complice et a mis sur notre chemin les gens dont nous avons besoin. Nous sommes maintenant comblés de défis, d'opportunités et surtout de responsabilités que nous apprécions. Le travail que l'on fait nous permet d'avoir un impact positif tangible au niveau de la santé des gens et de l'équilibre de l'environnement, ce qui en soi nous pousse à nous dépasser, faire preuve de créativité, de débrouillardise et de progresser personnellement à travers un projet inspirant. Nous avons le privilège d'offrir des produits authentiques qui sont meilleurs pour le corps et pour la terre puisqu'ils sont conçus sans aucun

ingrédients pétrochimiques et synthétiques et donc biodégradable à 100% après 30 jours.

Meilleurs pour vous, Meilleur pour la terre.

Philippe Choinière

[vente@ecoterredistribution.com](mailto:vente@ecoterredistribution.com)

Vous pouvez visiter le site web [www.ecoterredistribution.com](http://www.ecoterredistribution.com) et le fabricant (site anglais seulement)

[www.organictrader.ca](http://www.organictrader.ca) .



## De Terre en Fille - Quand le malaise familial vient du refus de vivre

Comme plusieurs femmes, j'avais le désir légitime d'avoir un ou plusieurs enfants. J'ai été exaucée. J'ai adoré être enceinte; porter mon enfant ! Je lui parlais, le caressais, l'aimais ! J'avais juste hâte qu'il arrive !

Je suis tombé de très, très haut...

Effectivement, dès le tout premier instant où ma fille a quitté mon ventre, je me suis mise à la haïr. Quelle était cette "chose" !? Qu'est-ce que j'étais censé faire avec "ça" !? Je voulais juste qu'elle retourne d'où elle venait, quitte à la tuer moi-même ! Et je la trouvais laide à mourir, elle me dégoûtait ! J'avais profondément honte d'elle. ...alors qu'elle était plus qu'adorable, en parfaite santé et tout ce qu'il y a de plus normale ! Bien sûr, au début j'étais incapable de parler de ça à qui que ce soit car encore plus forte que ma haine envers ma fille, était la honte envers moi-même d'éprouver de tels sentiments envers un être que j'avais tant désiré... Mais je savais au moins que je me trouvais là, face à de profondes blessures et blocages intérieurs.

Malgré le fait que je souhaitais juste que quelqu'un vienne frapper à ma porte et m'offre de l'adopter, malgré le fait que je me retenais plusieurs fois par jour de ne pas l'étouffer sous un oreiller, je n'ai jamais frappé ma fille et ne l'ai jamais maltraité. Il y avait toujours des forces bien plus grandes que moi qui m'ont empêché de lui faire du mal.

Outre cette haine viscérale, en tant que "bonne" mère monoparentale j'ai tout de même toujours fait de mon mieux pour protéger mon enfant, répondre à tous ses besoins physiques, incluant le nourrir avec les meilleurs aliments possibles ; je l'ai même allaité. Je lui disais "je t'aime", même si je ne le ressentais pas, parce que je voulais au moins qu'elle puisse l'entendre. Et je ressentais profondément que j'avais besoin d'elle et que j'en mourrais si je devais m'en séparer. C'était atroce, toute cette dualité intérieure.

Lorsqu'elle dormait et que je m'en sentais la force, j'allais la chercher dans sa couchette afin de la bercer, lui dire que j'étais tellement désolée pour les sentiments que j'éprouvais envers elle, que ça n'était pas de sa faute, qu'elle était parfaite et que maman faisait tout en son pouvoir pour identifier et libérer ses blocages (ce qui était vrai !). Je priais et demandais que les effets de mes sentiments envers elle soient annulés au fur et à mesure et qu'ils ne laissent aucune trace dans ses corps. Je savais que sa sagesse supérieure me comprenait ! Je savais aussi qu'au niveau de l'âme, nous nous étions choisies afin de surmonter tout ça ensemble... J'en ai pour preuve que ma fille, malgré ces épreuves, à toujours été une petite fille très allumée, brillante, enjouée, souriant presque en permanence et s'émerveillant de tout dans son innocence pure et sa candeur d'enfant ! Elle est, et elle rayonne !

Bref, ça été des mois et des années d'introspection, d'observation consciente de moi-même, d'identification et de décrystallisation de mémoires, blocages et autres blessures... Pas seulement à propos de la maternité, mais à propos de tout ce qui était prêt à être transmuté en amour. Extrêmement lentement, mais sûrement, je parvenais à me libérer et à commencer à sentir croître en moi l'amour maternel, ainsi qu'un lien mère-fille sommaire, très mince et fragile.

Et j'en suis venu à remarquer au fil du temps que plus mon lien se transformait positivement avec ma fille, plus mon lien avec ma propre mère se transformait aussi...

Suite à cette observation, j'en suis lentement venu à réaliser que j'entretenais envers ma mère exactement les mêmes malaises qu'envers ma fille : la haine, le dégoût, la honte, le désir qu'elle meurt, en même temps que j'ai besoin de sa présence à mes côtés (sans être capable de le lui admettre ouvertement pour l'instant).

Récemment, lors de la lecture d'un livre, j'ai fait une compréhension soudaine : j'entretenais aussi envers la planète Terre et face à ma propre incarnation, la haine, le dégoût, la honte, le désir de mourir, tout en étant incapable de me suicider malgré des tentatives passées...il y a toujours une force "plus grande" qui m'a empêché de le faire.

Tous ces liens étaient flagrants, hautement importants !

Puis j'ai ultimement accepté de voir que je n'avais jamais pleinement accepté mon incarnation ! Que j'avais toujours refusé d'être sur la terre ! Que j'avais toujours voulu "retourner d'où je venais" ! J'avais toujours repoussé, jusqu'à présent, mon ancrage intégral à la Terre-Mère...

Si, à la base, je refusais tout lien intime avec la Terre-MÈRE; si mon passe-temps préféré était de la renier et de la fuir, comment étais-ce alors possible pour moi d'accepter ma propre mère biologique, ainsi que d'assumer ma propre dimension maternelle envers ma propre fille !?

Oui, vous comprendrez que ça n'est finalement pas ma fille que j'ai haï pendant toute ces années, mais bien mon propre refus de VIVRE EN HARMONIE avec la TERRE-MÈRE, en acceptant pleinement mon incarnation ainsi que mon plan d'âme...

\*\*\*

Et vous !? De quelle manière les malaises et les conflits avec les membres de votre famille vous parlent-ils de vous, fondamentalement !?

Anabelle Laflamme  
Rouyn-Noranda  
[habitetoncoeur@tlb.sympatico.ca](mailto:habitetoncoeur@tlb.sympatico.ca)



## L'hypnose : cet inconnu

On a tous vu des films ou des bandes dessinées où on y montrait l'hypnose comme une forme de contrôle mental. Les gens sont pris sous l'emprise de l'hypnotiste qui leur fait faire des choses malhonnêtes. Or, la vérité est tout autre.

Si vous demandez aux gens s'ils ont déjà été hypnotisés, ils vous répondront, non. En fait, tout le monde a été dans un état hypnotique sans le réaliser. Dans l'enfance, nous avons tous été "dans la lune". Lorsque l'on rêvait, cela nous apparaissait comme réel. À l'âge adulte, il nous arrive aussi d'avoir des épisodes où on est dans notre propre monde. Par exemple, vous conduisez votre auto, lorsque soudain, vous réalisez que vous êtes à destination sans vous rappeler comment vous vous êtes rendu. Toutefois, pendant que vous conduisiez, vous étiez compétent, vous ajustant aux conditions. Parfois, vous regardez un film ou lisez un livre dans lequel vous vous perdez, tellement que vous êtes pris par l'histoire, faisant abstraction du temps. Tout cela révèle un état hypnotique.

Nous passons le clair de notre journée dans un état conscient. Dans cet état, notre esprit utilise la logique pour raisonner, évaluer, juger et prendre des décisions. Malheureusement, lorsqu'il est temps de faire des changements de vie, la partie consciente est souvent dans le chemin.

L'état hypnotique est le portail du subconscient où les habitudes, les mémoires et les informations sont

entreposées. Sous hypnose, ces informations deviennent accessibles. Vous pouvez découvrir des vérités à propos de vous-même, de votre situation ou même de l'auto-sabotage dont vous n'êtes pas conscient. Votre subconscient a un programme qui fonctionne dont vous n'êtes pas au courant. Ce programme vous amène à refaire les mêmes erreurs, ou être en colère, en charge des mauvaises habitudes, maladies, mauvaise estime de soi, anxiété, etc.. La bonne nouvelle est que lorsque le programme erroné est découvert, on peut le neutraliser. C'est comme enlever un virus qui empêche l'ordinateur de fonctionner à pleine capacité.

Regardons quelques mythes à propos de l'hypnose. Si vous avez vu l'hypnose utilisée comme divertissement dans un spectacle, vous avez probablement été témoin de plusieurs des mythes au sujet de l'hypnose. L'hypnothérapie clinique légitime pratiquée par un professionnel qualifié n'est pas le même processus que celui exécuté pour un spectacle.

**Mythe :** Quand vous êtes sous hypnose, vous abdiquez votre libre arbitre. **Réalité :** L'hypnose est un état intensifié de concentration. Quand vous êtes sous hypnose, vous ne perdez pas votre personnalité, votre libre arbitre ou votre force personnelle. Vous ne faites rien qui est contre vos valeurs. Vous êtes toujours en contrôle. Si l'hypnotiste suggère quelque chose qui vous met mal à l'aise, vous sortirez de l'hypnose.

**Mythe :** Quand vous êtes sous hypnose, l'hypnotiste vous contrôle. **Réalité :** en hypnose, votre cerveau fonctionne toujours et n'arrête pas de raisonner. Vous ne faites rien qui est contre vos valeurs. Toute hypnose est, en fait, de l'auto-hypnose. Simplement en suivant les instructions du guide (hypnotiste), vous vous mettez dans un état hypnotique..

**Mythe :** Sous hypnose, vous n'êtes plus conscient et vous ne vous rappelez de rien. **Réalité :** La plupart des personnes se rappellent tout qui s'est produit sous hypnose.

**Mythe :** Vous pouvez être mis sous l'hypnose sans votre consentement. **Réalité :** L'hypnose réussie dépend de votre bonne volonté à en faire l'expérience.

**Mythe :** vous dormez lorsqu'en état hypnotique. **Réalité :** vous ne dormez pas. Les gens en hypnose semblent très relax, les yeux fermés. Ils ont l'air de dormir, mais ils ne dorment pas. En fait, ils sont alertes, conscient de ce qui se passe et entendent ce que l'hypnotiste dit.

**Mythe :** seul les faibles d'esprit peuvent être hypnotisés. **Réalité :** tout le monde peut être hypnotisé. Les seules exceptions sont les gens qui ont une déficience intellectuelle ou qui souffrent de troubles psychotiques.

### **Que peut faire l'hypnose pour moi ?**

- Aide à cesser de mauvaises habitudes tels que ronger les ongles, fumer des cigarettes.
- Aide à acquérir de saines habitudes telle que faire de l'exercice régulièrement.
- Améliorer certains aspects de notre vie. Par exemple, améliorer sa capacité à étudier, à faire des examens, à parler en public.
- Réduire ou éliminer la douleur. Ceci doit être fait avec l'accord du médecin traitant.
- Éliminer les peurs et l'anxiété.

Le but de l'hypnose n'est pas de vous faire faire quelque chose, mais de vous redonner du pouvoir sur votre vie. L'hypnose est un outil thérapeutique puissant et efficace. En général, il faut compter entre 4-6 sessions pour régler un problème.

L'hypnose est utilisée pour :

- Arrêt de fumer
- Perte de poids

- Gérer le stress
  - Eliminer les peurs
  - Réduire la douleur
  - Arrêter les dépendances
  - Estime de soi
  - Motivation
  - Anxiété des examens
  - Peur de parler en public
  - Colère
  - Traumatismes
  - Abus
- et plus encore...

Martine Brisson, Ch.

Hypnose 5 Path, instructeur en auto-hypnose 7 Path, EFT, Intégration par les mouvements oculaires, PNL, maître Reiki, IET.

[www.martinebrisson.com](http://www.martinebrisson.com)

819-918-6670



## Cheminer en harmonie avec la famille par l'intermédiaire de la **numérologie thérapeutique**

La famille est en processus de transformations à bien des niveaux. La représentation de chacun des parents est en évolution constante.

Comment la numérologie thérapeutique peut-elle participer à harmoniser les liens en famille? Je constate que l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse offrir à nos enfants, c'est de leur faire part de ce qui a pu nous faire souffrir et faire souffrir nos antécédents. Certains diront que ce comportement n'est d'aucune utilité. Cependant, nos « squelettes dans le placard » ne font pas de tort uniquement à nos enfants, mais importunerons leur descendance également et celle-ci sera portée à les retransmettre à nouveau.

Que ce soit une situation présente ou passé - maladie importante, accidents de tous genres, décès, suicide, difficultés financières, enlèvement, chicane de famille - qui a été considérée désastreuse par les parents, il est primordial de mettre les enfants au courant. Surtout de les rassurer que ces événements ne dépendent pas d'eux. Il importe de parler des secrets bien gardés. Sinon, ils continueront de laisser leur impact en bloquant la créativité et l'autonomie de chacun.

Inconsciemment, ce que nous accomplissons dans la vie est souvent par fidélité au clan familial, mais ceci ne correspond pas toujours avec ce que nous voulons faire, mais plutôt avec ce que nos antécédents ont vécu et désiré. Ce sont les désirs non réalisés des parents qui fatiguent le plus la progéniture. C'est un devoir de libérer les secrets de famille afin de devenir maître de soi sur tous les plans et retrouver notre entièreté.

La numérologie thérapeutique est d'une aide précieuse. Considérons en premier les dates de naissance. Retrouvons celles de nos ancêtres qui sont identiques à la nôtre, donc en lien avec nous. Voyons ce qu'ils ont vécu : enfance- mariage- maladie- bonheur- abondance financière- accident- troubles de comportement etc.. Faisons le rapport avec ce que nous vivons et observons à quel point la similitude saute aux yeux.

Remontons jusqu'à la 7<sup>e</sup> génération si on le peut et regardons maintenant les mêmes prénoms. Il y a une relation importante à découvrir si quelqu'un s'appelait comme nous précédemment. Il y a fort à parier que l'on ressemble en tout ou en partie à la personne dont nous portons le même prénom. Peut-être vivrons-nous les mêmes situations conflictuelles au même âge, y aura-t-il une tendance à avoir les mêmes réactions ou comportements, les mêmes maladies, la même carrière, les mêmes chances au même moment, les mêmes répétitions d'événements, etc..

La numérologie intervient en reconnaissant au départ tous nos potentiels, nos forces, nos faiblesses, nos leçons à dépasser. Ceci permet d'être en mesure de transformer les manques transmis par nos ancêtres, en talents et en créativité.

Un choix de prénom doit toujours être fait judicieusement. Établir la préférence, le pourquoi du choix et la conséquence de l'impact que le prénom peut avoir sur l'enfant.

- le nom d'une personne connue, le nom d'un enfant décédé, le nom d'un ancêtre, le nom d'un(e) ex-amoureux(se), le nom trop original, tout cet éventail de raisons devrait être mis de côté. Le choix produira un effet au niveau de la personnalité, des relations avec les autres et sur toute la vie.

Oser être soi, c'est d'éviter de refaire les mêmes erreurs que nos prédécesseurs, c'est de libérer les nœuds ancestraux, de créer notre propre vie et de permettre à nos enfants de s'accomplir davantage. Oser être soi, c'est prendre le risque de faire la carrière que l'on désire même si ça ne correspond pas avec ce que nos ancêtres souhaitaient pour nous.

Oser être soi, c'est de trouver les moyens de leur redonner ce qui leur appartient et ce, sans culpabilité.

Oser être soi, c'est de s'ouvrir à toutes les découvertes possibles afin d'être en perpétuel mouvement, comme la vie!

Francine Jean N.D.  
819-370-1126  
[Info@francinejean.ca](mailto:Info@francinejean.ca)  
[www.francinejean.ca](http://www.francinejean.ca)



## Vaccinations, La thérapie séquentielle homéopathique au secours des parents inquiets

Je cite « L'énergie vitale est l'énergie divine, elle émane de : « Celui qui Est, par la conscience duquel l'espace et le temps échappent au néant. L'énergie vitale, à qui nous devons la vie n'est qu'un des aspects flamboyants de sa conscience universelle, par laquelle l'univers existe. »

Cette phrase appartient au docteur Jean Elmiger, et j'ai eu un coup de foudre pour la pensée de ce médecin hors du commun, et pour sa technique homéopathique révolutionnaire.

Nous étions en 1986 la première fois que je le rencontrais, j'avais 46 ans, j'avais perdu ma fille unique l'année précédente, la famille, les amis fidèles et ma vie spirituelle étaient alors mes sauveurs. Je commençais à étudier l'homéopathie et le point de vue de ce médecin Suisse correspondait de si près à ma conception de la maladie et de la guérison que j'en adoptais dès mes débuts, les principes. Ce travail fut un dérivatif formidable, pour dépasser ma peine.

La Thérapie Séquentielle, bien que destinée à tous les âges, attire davantage une clientèle de mamans. Il est probable que le fait de soigner des enfants ou des adolescents venait combler le sentiment de vide et d'inutilité qui était le mien.

Dès les premières années où j'utilisais cette technique, j'obtins de tels résultats que mon souhait de guérir et pas seulement soigner se trouvait exhaussé. Combien d'otites à répétition, d'asthmes, d'allergies, d'hyperactivité, de retard scolaire, et autres troubles \* cédaient pour ne plus jamais revenir. Combien d'autistes\* étaient améliorés de façon spectaculaire. Résultats durables, à tel point qu'il n'est pas rare que je ne revois ces personnes que 10 ou 15 ans plus tard, quand une mauvaise hygiène de vie ou un stress violent ont de nouveau détraqué l'équilibre précaire de la machine humaine, ou lorsque devenus parents à leur tour, ils se souviennent de l'immense bien-être que ces soins leur avaient apporté.

L'idée majeure qui sous-tend la Thérapie Séquentielle, est la constatation que parfois, et de plus en plus souvent, les traitements homéopathiques les mieux choisis, échouent. En effet il est un principe connu mais amplifié par les pollutions que nous connaissons actuellement, c'est celui de barrage, créant un blocage énergétique, qui empêche l'énergie vitale de circuler.

Ce qui expliquerait en partie le déclin et les échecs de l'homéopathie.

Les barrages peuvent provenir de causes diverses, telles produits chimiques toxiques, médicaments, vaccins, anesthésies, empoisonnements alimentaires, pollutions industrielles, etc. Ainsi que de chocs psychologiques, tels deuils, dépressions, perte d'emploi ou encore, de chocs physiques, tels accidents, commotions cérébrales etc.

Lorsque l'énergie vitale circule normalement et que l'hygiène de vie est saine, si l'on fait de temps en temps une otite, une grippe, une bronchite, on peut prendre un traitement homéopathique ou un antibiotique, et tout rentre dans l'ordre. Mais si nous avons affaire à une énergie vitale faible, par tempérament, hérédité ou mauvaises habitudes de vie (alimentation trop industrielle, manque d'exercice, vie affective déprimante), les traitements quels qu'ils soient ne fonctionnent pas et la personne va de rechute en rechute. Quand il s'agit des enfants, c'est alors que les parents se tournent vers l'homéopathie.

Pour rafraîchir les notions d'homéopathie de ceux qui n'en sont pas familiers avec cette thérapeutique, le remède homéopathique est choisi selon la règle suivante : « Toute substance capable de provoquer chez l'homme sain un ensemble de symptômes, guérira, sous sa forme diluée et dynamisée, et s'il y est sensible, le malade affligé du même ensemble de symptômes »

Pour lever les barrages mentionnés plus haut, nous allons donc employer 2 méthodes :

1/ L'isothérapie, c'est à dire le produit identique à celui ayant causé le barrage, traité en dilution/dynamisation homéopathique. Exemple, si le barrage a été causé par une varicelle, nous utiliserons le produit identique « nosode » de la varicelle, soit le virus herpétiforme de cette maladie, comme remède homéopathique.

2/ le Similimum, ou remède homéopathique correspondant à la définition ci-dessus, pour tout choc d'ordre psychologique ou physique auquel aucun « nosode » ne peut correspondre. Exemple : Une dépression suivant une mise à pied injustifiée, qui a déclenché chez le malade un degré de frustration insupportable car difficile à exprimer, justifie le remède Staphysagria dont l'étude psychique correspond à ce sentiment.

Bien sûr on ne bombardera pas le malade immédiatement avec la levée du ou des barrages.

Toute consultation en vue d'une Thérapie Séquentielle commence par un interrogatoire classique. Une fois vérifié la qualité du système d'élimination et de défense, il faut en général procéder à un renforcement des organes d'élimination, et à un soutien du système immunitaire, avec des remèdes dits de « drainage » en basses dilutions homéopathiques.

Nous devons ensuite chercher les agents perturbateurs par un interrogatoire très minutieux de la vie du malade. Ceci est la partie la plus importante d'une Thérapie Séquentielle. Il y faut en effet une bonne habitude de ce travail et un bon sens psychologique pour percevoir là où la personne, bloque, ou oublie un événement qui fut capital mais qu'elle a parfois occulté. Il faut aussi avoir recours aux souvenirs familiaux lorsqu'on arrive à la séquence de l'enfance.

Je dois ici parler de la célèbre loi exprimée clairement par Constantin Hering : « La maladie évolue toujours de la périphérie vers le centre, de l'extérieur vers l'intérieur et la guérison procède en sens inverse en évacuant le mal de l'intérieur vers l'extérieur, du centre à la périphérie » Ajoutons ce qui découle logiquement de cette loi. Thérapie Séquentielle oblige La guérison s'obtient en agissant sur les chocs reçus, dans un ordre inversement chronologique.

Nos troubles de santé, physiques ou psychologiques, proviennent de divers événements, entassés et créant

des nœuds sur la corde de notre énergie vitale. On doit défaire nœud par nœud sans maladresse ni impatience. Bien entendu la tentation est grande lorsque le traumatisme en cause apparaît clairement de commencer le traitement par celui-ci. Malheureusement l'expérience nous l'a prouvé, en agissant ainsi on enfouit un évènement postérieur, qui a peut-être laissé une trace plus subtile dans notre énergie, et que nous mettrons des années à éliminer ce qui n'est pas toujours possible.

L'art de guérir, pour le Docteur Elmiger, repose sur le principe de l'énergie vitale, la maladie étant une rupture d'harmonie, un déphasage, une distorsion. qui peut atteindre le corps physique mais aussi les corps subtils, « notre corps physique étant le plus matériel des véhicules de notre âme. »

On oppose donc à chaque perturbation de l'énergie vitale, un anti-perturbateur de force et de qualité égales afin de donner aux corps (du physique au plus subtil) le choc nécessaire à la libération de l'énergie vitale prisonnière de ses vieilles cicatrices.

Les traces laissées par les divers épisodes douloureux de notre vie sont différentes d'un sujet à l'autre, mais comme en psychothérapie, l'expérience nous a montré qu'il n'est pas recommandable de vouloir guérir d'abord un évènement ancien en laissant de côté les plus récents. La guérison peut alors survenir, mais ne durera pas ou risque de déclencher de nouveaux troubles.

Françoise Ludivine Marc

Le docteur Jean Elmiger a écrit un livre entier sur le sujet, si vous désirez me joindre pour parler de la thérapie séquentielle, contactez moi aux coordonnées suivantes :

[www.seminairesludivine.com](http://www.seminairesludivine.com)

Pour cours et consultations voir les dates sur mon site à la section Thérapie Séquentielle

NB \* Lorsque les enfants atteints d'autisme ne le sont que depuis peu la guérison peut être de 100 %, en particulier si le syndrome s'est déclaré peu après 1 an. Mais souvent on ne vient nous voir qu'après 5, 10 ans ou plus d'autisme. Dans ces cas là l'apport de l'orthophonie et autres techniques cognitives est indispensable.



## Le langage de notre corps

### Découvrir la sagesse que nous proposent la maladie et la souffrance

Nous vivons tous, au cours de notre vie, à des niveaux différents, l'expérience de la maladie et de la souffrance. Notre façon de les vivre, de les percevoir, de les côtoyer est influencée par notre éducation, par nos croyances et par nos propres expériences.

Comprenons que, à travers la maladie et la souffrance, notre corps tente d'entrer en contact avec nous afin de nous informer que certaines de nos attitudes créent, emmagasinent et maintiennent ces inconforts en nous. Il essaie, de cette façon, de nous enseigner à prendre soin de lui et à l'écouter. Réalisons que, pour retrouver et conserver notre « équilibre-santé », il est important d'apprendre notre propre langage corporel. De plus, nous avons besoin que, au lieu d'en avoir peur et de nous en méfier, de développer avec lui une relation basée sur la confiance en ses pouvoirs.

Notre corps cherche constamment à s'équilibrer par des réactions d'ajustement qui peuvent se manifester à travers les plans physique, émotionnel, mental et même spirituel. Il nous est tous arrivé d'avoir peur de ses réactions d'ajustement et d'épuration (libération de vécu à travers la douleur, les vomissements, les éruptions cutanées, les nodules)... Cette peur est liée à l'inconnu et à celle de souffrir... Nous avons eu parfois le sentiment qu'il conspirait contre nous et était incapable de se guérir. Sachons bien ceci : notre corps « sait » et est « nous ». Il est intelligent et tente de demeurer en équilibre malgré toutes les entraves que nous créons par le non-respect de ses messages et de ses besoins.

### La démarche d'autoguérison

L'autoguérison doit être considérée comme une démarche qui s'adresse à tous ceux qui veulent vivre une nouvelle expérimentation à travers la maladie, afin qu'elle cesse d'être un vécu de souffrance et de peur. Elle demande du courage, de la persévérance et de la créativité, car elle entraîne des changements à tous les niveaux de notre Être.

Nous pouvons identifier les mécanismes par lesquels nous créons véritablement toutes nos maladies et nos douleurs, qu'elles soient d'origine physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle. Nous devons apprendre à choisir de nouvelles façons de penser et de faire afin que disparaissent ces malaises.

Pour ce faire, il s'avère important d'évaluer, primo, « nous en relation avec nous-même », c'est-à-dire quelle vision avons-nous de « nous » à tous les niveaux. Secondo, regardons celle-ci face au « nous en relation avec les autres » : nos relations amoureuses, affectives, familiales, parentales, sociales... Tercio, où en sommes-nous face au « nous en relation avec la réalité matérielle », que ce soit vis-à-vis notre corps physique, nos biens matériels, notre argent, ... Sommes-nous capable de voir notre fonctionnement à travers ces différents domaines de notre vie ?

Il est également important de vérifier si notre qualité de présence à nous-même est en équilibre dans notre quotidien. Sommes-nous suffisamment en contact avec nous ? Respectons-nous notre rythme intérieur ? Avons-nous le sentiment que tout va trop vite et que nous sommes incapable de nous ajuster à cela ?

De plus, nous devons réaliser que nous avons des besoins vitaux qui, lorsqu'ils sont comblés adéquatement, maintiennent notre « équilibre-être ». Il s'agit des besoins reliés à l'amour, à l'affection, à la méditation-sexualité, à la communication, au silence, à la nourriture, à la respiration, au repos, à l'intériorisation et aux activités physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles.

Encore une fois, il revient à chacun d'évaluer, avec transparence, dans quelle mesure il comble ces sphères de sa vie, favorisant ou non son « équilibre-santé ».

La compréhension de nos émotions, de nos pensées et des comportements qui en découlent est capitale si nous voulons faire l'inventaire des comportements compensatoires que nous avons développés et qui entraînent la douleur et la souffrance. Ces derniers sont des façons d'être, intérieures et extérieures, utilisées pour combler ou diminuer un inconfort qui engendre un déséquilibre intérieur. En recherchant un plus grand niveau d'équilibre, nous sommes automatiquement amenés à modifier ces comportements et à les remplacer par d'autres qui nous permettront de rétablir l'équilibre recherché et ainsi de diminuer nos inconforts. Par exemple, au lieu de pleurer lorsqu'une situation nous émeut, nous critiquons, re foulons et jugeons plutôt que de communiquer ce que nous vivons, ce que nous ressentons. Il nous arrive aussi de fuir dans des activités qui nous accaparent plutôt que de réfléchir et de nous intérioriser.

Il est également essentiel de vérifier quelles sont nos perceptions de la maladie et de la souffrance. Avons-nous le désir de nous rencontrer, de nous aimer, de nous découvrir à travers la guérison ? Sommes-nous prêt à investir le temps nécessaire pour y accéder ? Sommes-nous disposé à regarder ce qui se cache derrière nos différentes peurs : celles de souffrir ou de mourir, la peur de la maladie ou de l'inconnu, ou encore celles de nous rencontrer, de changer, d'avoir le sentiment d'être une victime, etc. ?

### **La guidance de son coeur**

L'autoguérison est un chemin unique. C'est pourquoi il est important de suivre le ressenti du coeur qui nous guidera vers les approches, les personnes et les soins dont nous avons besoin. Faisons-nous confiance. Croyons en notre capacité de rétablir notre santé à travers une démarche amoureuse avec son corps. Conscientisons que nous vivons, régulièrement, l'autoguérison lorsque nous nous guérissons d'une grippe, d'une indigestion, d'une diarrhée, des cellules cancéreuses... Même si nous en sommes plus ou moins conscient, notre corps cherche, constamment, à réinstaurer son « équilibre-santé ».

Il est important de souligner que la difficulté et le refus d'exprimer, de communiquer ou même de vivre l'amour affectent grandement le fonctionnement harmonieux du corps et contribuent à créer de la souffrance et de la douleur. Par conséquent, la première condition pour réussir à diminuer celles-ci est de nous aimer de toutes les fibres de notre être, et ce, sans nous juger et d'accueillir nos expériences en sachant que l'autoguérison est véritablement un chemin de transformation.

N'oublions surtout pas que, à travers la grande sagesse de la maladie, se manifeste la science évolutive la plus puissante : la rencontre de l'être humain avec lui-même.

Extrait du livre : « S'autoguérir en s'autotraitant », Guylaine Sallafranque, Éditions le Dauphin Blanc, 1998.

Guylaine Sallafranque canalise l'énergie de Maitreya Amour-Compassion depuis 15 ans. Elle collabore avec Maitreya et son compagnon Marc Michaud, Darta en offrant différents ateliers à travers le monde. Informations (418)-243-1900, courriel : [maitreyalove@globetrotter.net](mailto:maitreyalove@globetrotter.net) site web : [www.maitreyalove.com](http://www.maitreyalove.com)



## Le massage hunye ou massage tibétain

Le terme kunye est tibétain. Ku signifie mettre de l'huile. Quant à Nye il se traduit par masser ('frotter'). Le massage kunye serait issu du tantra<sup>1</sup>. Les yogis devaient développer la flexibilité des articulations, des tendons et des muscles. Ainsi, ils étudiaient l'art d'utiliser les huiles ; de la même manière que l'on travaille à assouplir le cuir. Ainsi, le tanneur étend la peau au soleil et la chaleur favorise l'absorption de l'huile. De plus, l'huile pénètre la peau beaucoup mieux si elle est malaxée, massée.

En assouplissant son corps, le yogi contribue aussi à ouvrir ses chakras. Les techniques de respiration du pranayama, relient les canaux d'énergie subtile aux organes, aux viscères et à tout le corps. Les exercices de yoga permettent de nettoyer les canaux. Ces canaux représentent le chemin par où circule l'énergie. S'il y a peu de circulation, ou s'il y a blocage, on doit nettoyer. Le massage kunye s'en charge.

Au Tibet, la médecine ne disposait pas de tous les moyens dont nous disposons aujourd'hui. De plus, l'isolement rendait difficile le transport des malades. L'expérience a démontré que la pratique de certaines manipulations corporelles, des pressions spécifiques ou des techniques de stimulation par la chaleur permettaient de guérir et de sauver des vies. Ainsi, graduellement les techniques du hunye étaient mises au point.

Revenons à la notion de canaux, nous concevons facilement la présence d'intersection. Ces carrefours sont les chakras. Toutes ces voies ont pour fonction d'acheminer l'Énergie Subtile. Les tibétains ont identifié cinq principaux points, ou carrefours d'Énergie : la couronne (sommet de la tête), la gorge, le cœur, le nombril et le point secret (pelvis). Les textes parlent de points intérieurs et de points extérieurs. Soixante et onze points correspondent aux organes et il y aurait plus de mille points dits mineurs.

La pratique du kunye s'attarde à harmoniser les points d'Énergie, les chakras. Pour y arriver, le praticien établi d'abord le bilan de santé de son client. De plus, l'intervenant tiendra compte de l'âge, de la diète, la saison et les activités de la personne concernée. Le thérapeute interrogera, observera et touchera son client. Ainsi, tout en questionnant son client, le thérapeute cherchera des signes visuels indiquant une anomalie. Les premières manœuvres de massage fourniront ensuite d'autres données au thérapeute. Des zones plus froides ou plus chaudes, une peau lisse ou rugueuse, une masse, sont autant d'informations précieuses. Certains thérapeutes plus aguerris sauront aussi décoder le pouls.

Le massage kunye se caractérise par son approche holistique. Le corps, le microcosme, est considéré comme le reflet de l'univers, le macrocosme. Les cinq éléments sont perçus dans le corps à travers les trois humeurs qui sont le vent (lung), la bile (krispa) et le flegme (bad-kan). Le vent est aussi appelé énergie vitale, il serait associé à l'élément air. La bile est le feu et le flegme réunit l'eau et la terre. L'espace sert de support aux autres éléments. Le choix et la préparation des crèmes et des huiles est particulièrement précis en kunye. Il s'effectue en fonction de l'équilibre des humeurs.

Le massothérapeute travaille à maintenir ou à rétablir l'homéostasie, l'autorégulation du corps. Il faudra par exemple choisir une huile de sésame et des manœuvres qui apaisent un vent devenu trop intense par un excès de travail ou une perte soudaine. D'un autre côté, la présence de grande colère pourrait augmenter l'humeur de bile. Il serait alors judicieux de travailler avec une huile de santal blanc. Par ailleurs, certains

troubles articulaires proviennent d'un déséquilibre de l'humeur de flegme. Dans ce cas, le massothérapeute devra réduire l'usage de l'huile et travailler surtout sur les points réflexes du flegme.

En kunye le dos reçoit une grande attention. Le massothérapeute y trouve entre autre vingt points majeurs répartis le long de la colonne vertébrale. Ces points peuvent faire l'objet de pétrissages, de frictions, de pressions, etc... Certains traitements plus spécialisés feront appel à la moxibustion ; une technique de stimulation par la chaleur en utilisant le moxa.

Le tableau suivant résume les caractéristiques de ces vingt points.

C-1 Vent	D-1 Bile	D-2 Flegme	D-3 Poumons h.	D-4 Poumons b.
D-5 Canaux vie	D-6 Coeur	D-7 Diaphragme	D-8 Foie	D-9 Visicule
D-10 Rate	D-11 Estomac	D-12 Ovaires	L-1 Reins	L-2 Générale
L-3 Gr. Intestin	L-4 Ptt intestin	L-5 Vessie	S-1 Semences	S-2 Vent descendant

Faut-il préciser que le massothérapeute doit être prudent dans le traitement des points du dos. Ceux-ci ne doivent être massés énergétiquement qu'en fonction de la condition du client et si la zone correspondante nécessite une attention particulière. La plupart du temps, le massage se fera de chaque côté de la colonne vertébrale.

Il n'existe pas vraiment de routine en kunye. Le thérapeute peut effectuer le traitement dans l'ordre qui convient le mieux à son client, en fonction des objectifs du massage. À l'image d'un massage thérapeutique, le kunye s'attardera plus longtemps sur la région qui nécessite plus d'attention. Une zone en excès de feu recevra une intervention plus légère afin de stimuler le vent. Une partie du corps en excès de vent devra être massé plus fermement de manière à activer le feu.

Certes, les massothérapeutes qualifiés en kunye ne sont pas nombreux. Il appartient à chacun de vérifier les références du thérapeute. On rencontre trop souvent des approches improvisées ou maquillées en ceci ou en cela. La tradition tibétaine est maintenant de plus en plus accessible. Il existe plusieurs volumes et les sources d'informations sont multiples. Par ailleurs l'expérience et l'assistance d'un formateur est indispensable et garanti la qualité du massothérapeute.

En complément d'information, le lecteur pourrait consulter le thangka annexé. Cette peinture ancienne du Traité de la Racine<sup>2</sup> illustre par un arbre allégorique le concept du corps sain et du corps malade. On y observe à la racine, la vie, et au-dessus deux troncs : l'état sain et l'état malade.

André Couture  
ddupaul@videotron.ca



## Le Massage Yoga Thaïlandais

C'est à l'été 1996, à Moncton, N.-B., qu'une amie revenait de Montréal, sa nouvelle ville adoptive. Nouvellement certifiée Praticienne en Massothérapie, elle me dit « Ah, tu devrais prendre un cours en Massage! » Et c'est ce que j'ai fait l'année suivante. En été 2008, une autre amie m'invita à l'événement, portes ouvertes chez Lotus Palm, École de Massage Yoga Thaïlandais. Mon soi fut éveillé à ce que nous avons tous au plus profond de notre être...la notion spirituelle du Metta! Le touché de l'Amour et de la Compassion.

A l'origine, il y a environ 2500 ans, le Massage Yoga Thaïlandais traditionnel fut soit disant, fondé par Dr. Jivaka Kumarbhaccha, Yogi et Médecin provenant de l'Inde. Ce dernier étant reconnu honorablement parmi le peuple de l'époque, conseillait entre autre la Royauté et même le Bouddha. Inspiré de la philosophie ayurvédique, le système thaï considère que toute forme de vie est animée par une énergie invisible, le prana. Selon la tradition indienne, le prana circule dans le corps par les nadis, un réseau de 72 000 canaux énergétiques. Lorsque l'énergie est bloquée ou restreinte, un déséquilibre s'ensuit et entraîne des problèmes de santé. Pour traiter le corps tout entier, incluant les organes internes, le massage thaïlandais se concentre sur dix des nadis, qui sont nommés sen.

Pratiqué au sol, sur un tapis, le receveur est habillé dans des vêtements amples et confortables, sans utilisation d'huile à massage. Il y a cinq principes fondamentaux à la pratique du Massage Yoga Thaïlandais de Lotus Palm.

Premièrement, l'intégration de la philosophie Ayurvedic, où après avoir fait un bilan de santé sur la personne, et interrogé la personne sur son mode de vie, le thérapeute détermine la constitution ayurvédic de la personne.

Cette évaluation est basée sur les tridosha, les trois principes ou dosha présents dans toute forme de vie :

- le dosha vata, le principe de l'air et de l'éther, gouverne tout ce qui est en mouvement dans l'organisme (la circulation, la respiration, les battements de coeur);
- le dosha pitta, le principe du feu, contrôle le métabolisme et la digestion;
- le dosha kapha (terre et eau), contrôle la lymphe, les mucosités et l'hydratation.

Selon le ou les dominantes des personnes le thérapeute détermine l'intensité des mouvements, les manœuvres à exécuter et finalement le rythme.

Deuxièmement, le touché de l'amour et de la compassion, ayant racine dans la tradition Bouddhiste, le thérapeute approche le massage avec une attitude de Méditation et de recueillement, afin d'intervenir de façon intuitive avec l'énergie vitale de la personne. Enveloppé d'amour inconditionnel, le receveur est emporté dans une détente sublime.

Troisièmement, le Hatha Yoga et ses bases, dont l'étirement et l'alignement sont de mises, et aucune connaissance préalable n'est requise. Les bénéfiques sont multiples dont la tonification des muscles, l'amélioration de la circulation sanguine et pranique, le soulagement des tensions musculaires, l'augmentation du métabolisme et du système immunitaire.

Quatrièmement, le travail effectué par le thérapeute sur les lignes énergétique, appelées Sen, sont semblable aux méridiens utilisés en acuponcture. L'intervenant utilise des pressions avec ses paumes, pouces, coudes et pieds, pour effectuer les manœuvres, ainsi augmentant la circulation du prana (force vitale) a travers tout le corps, soulageant à la fois maux de dos, arthrite, maux de tête, problèmes de digestion, douleurs liées aux cycles féminin etc.

Et finalement, afin de rendre cette synthèse fluide et dynamique, elle a été inspirée du Thai Chi et Chi Gong. L'on peu qualifier cette symbiose d'une sorte de Valse entre l'intervenant et le receveur.

Traditionnellement, l'art du Massage Thaïlandais était transmis oralement, de maître à élève, dans les temples bouddhiste et dans les familles. En Thaïlande le massage est considéré comme un traitement thérapeutique et se pratique entre autre dans les hôpitaux. L'effet relaxant du massage thaïlandais apaise le mental et induit un état de bien-être général, autant physique que spirituel.

Pour ces raisons et plusieurs autres, je vous invite à découvrir cet art oriental pour le bien commun de Tous.  
Sincèrement,

Pierce Bheda Love



## La méditation au coeur de l'enfant et de sa famille

Au creux du tourbillon des activités quotidiennes, arrivons-nous à ressentir et à combler nos vrais besoins et ceux de nos enfants ?

Dans notre société, nous sommes souvent sollicités par de nombreux stimuli externes. Les préoccupations quotidiennes, le travail, les responsabilités familiales nous amènent à ajuster constamment nos actions afin de répondre à tous ces besoins.

Dès l'enfance, l'être construit à l'intérieur de lui sa conception de la réalité de la vie à partir de ses expériences, de ses croyances et de ses attentes. Une grande souffrance est souvent perceptible chez l'enfant qui ne reçoit pas une écoute attentive. En grandissant, l'enfant devenu adolescent ressent davantage les manques qui existent dans sa vie et dans celle des autres. S'il n'a pas la possibilité de s'arrêter, de se questionner et de modifier sa façon de penser afin de répondre à ses besoins, il se sentira prisonnier. Aussi, il aura tendance soit à se fondre dans un mode social de pensées de masse ou à se rebeller. Il demeurera dans la confusion et dans l'illusion que ses manques auront créés, et il ne pourra se retrouver.

La méditation peut offrir ce moment d'arrêt et d'introspection, autant pour l'enfant que pour l'adulte. Elle peut ouvrir une porte sur une dimension intérieure en soi-même.

L'apprentissage de la méditation chez l'enfant peut favoriser la concentration et permettre ainsi de focaliser le mental sur une seule idée, un seul objet. Cet élément deviendra donc la seule préoccupation à ce moment précis. Souvent, notre flot de pensées nous éloigne de la concentration qui nous permettrait d'apaiser notre mental et de favoriser l'atteinte d'autres niveaux de compréhension.

L'imagination créatrice est un autre aspect que la méditation aide à développer. Nos désirs, nos peurs conditionnent nos pensées qui, à leur tour, déterminent nos attitudes qui vont modeler les événements qui nous arrivent et, par conséquent, notre environnement. En d'autres mots, on attire généralement dans notre vie les situations qui correspondent aux types de pensées que l'on entretient. Lorsque nous sommes davantage alertes à ce processus, nous pouvons consciemment choisir des pensées de beauté, d'amour, d'harmonie et de succès. En changeant nos pensées, on a le potentiel de transformer notre environnement, notre vie. L'énergie suit la pensée.

Lorsque l'enfant s'initie à cet apprentissage, il réalise les possibilités que l'imagination créatrice peut lui procurer. La découverte de cette force intérieure nouvelle devient un outil privilégié qui permet à l'enfant de faire face à l'anxiété, aux peurs et aux craintes propres à cette étape de la vie, de façon souvent plus appropriée et digne de sa sagesse innée.

La méditation ne peut s'apprendre que par la pratique. La persévérance et l'assiduité sont des qualités à cultiver. La méditation peut être pratiquée à tous âges.

Andrée Dallaire

Au cours des classes d'études appelées « satsang », l'enfant a la possibilité de se familiariser avec des techniques faciles de méditation et de visualisation. Par le biais de contes, d'histoires, de lectures et de discussions, des thèmes aussi variés que le respect de soi et des autres, la coopération et le partage, la non-violence et l'amour sont abordés en toute simplicité.

Pour en connaître davantage sur les classes de « satsang », référez-vous aux informations ci-dessous.

Fondation Poorna-Jnana Yoga inc.

235, boul. René-Lévesque Est

Local 010

Montréal (Québec) H2X 1N8

Tel : 514 255-0109



## Se libérer du passé comme le serpent se libère de sa peau

Honore ton père et ta mère

Le 4e commandement de Dieu. Exode 20, v. 12.

Aimez-vous les uns les autres.

Parole de Jésus; Saint-Jean, ch. 13, v. 34.

Honore tes parents, tes professeurs, tes aînés

Dr. Usui, 3e principe de vie du Reiki.

Les yogis, les chamans comme les bouddhistes enseignent d'honorer nos ancêtres tout autant que les générations futures, et ce, par la pratique de la compassion, de la non-violence, du non-jugement, de l'intégrité et de la gratitude. C'est ainsi, disent-ils, que nous arriverons à nous transformer en être de lumière.

Mais pourquoi est-ce si difficile pour la plupart d'entre nous de mettre en pratique ces enseignements de sagesse ? La raison est bien simple : bien des gens ne prennent pas la responsabilité de leur propre vie, de leurs émotions, de leurs actions. Ils choisissent plutôt de blâmer, de critiquer, de juger ou d'ignorer toutes personnes ou situations qui ne correspondent pas à la conception qu'ils se font du bonheur. Bien que nous prétendions avoir accepté, oublié et pardonné, les désaccords, la discorde et les disharmonies continuent de se manifester quotidiennement dans notre quotidien. Pourquoi ? Parce que nous reproduisons les mêmes modèles, scénarios, malaises physiques et psychiques appris de nos parents et hérités de nos grands-parents et ancêtres.

### **Je suis comme je suis, car c'est la vie qui m'a fait ainsi!**

Changer? Oui, bien sûr, tout le monde le veut ! Mais nous avons pris la bonne vieille habitude de nous complaire dans nos histoires, dans le « drame » de notre vie, dans toutes les blessures de notre passé, dans notre héritage familial. Nous subissons les influences de la société, de la culture ou de la religion pour justifier nos réactions, nos jugements, nos peurs, nos conflits et même notre identité. Si bien que nous nous agrippons à notre « histoire personnelle » comme si notre vie en dépendait. Par conséquent, tout ce qui va à l'encontre de notre « histoire personnelle » devient un affront à notre conception de l'existence.

La plupart du temps, nous prenons les choses de façon personnelle, ce qui a pour conséquence de créer des états d'être et de fortes réactions émotives. Le ressentiment, la rancune, la colère, la haine, la jalousie, la peur, l'anxiété, le stress et la détresse qui découlent de nos états émotifs deviennent alors de véritables poisons. Ceux-ci sont nocifs tant pour notre corps physique que pour notre corps énergétique/lumineux et pour notre âme.

### **Au CIEL**

Comment alors se débarrasser des poisons ? En nettoyant le champ intégral d'énergie lumineuse (CIEL).

Le CIEL est une reproduction, de nos corps physique, mental, émotif et spirituel un peu comme une carte topographique en plusieurs dimensions. Lorsqu'un chaman nettoie un CIEL, il lui permet de briller à nouveau

aux couleurs de l'arc-en-ciel.

Nos blessures, traumatismes, liens karmiques et génétiques laissent des empreintes dans notre CIEL. Ces empreintes qui ressemblent à un nuage sombre sont reliées par nos émotions à un des sept chakras\*. Elles sont en quelque sorte des impuretés qui y adhèrent à notre CIEL et elles l'empêchent de vibrer à sa fréquence pure.

De plus, lorsque nous refusons de lâcher prise, de laisser aller notre histoire, il se crée des cordons énergétiques qui nous attachent aux joueurs de nos drames. Par exemple, même si vous n'êtes plus furieux envers votre ex, et que vous ne lui parlez plus depuis longtemps, il se peut que vous ayez encore un lien karmique non résolu. Ce cordon énergétique vous draine d'une certaine énergie, et fait en sorte que vous allez attirer un autre partenaire semblable ou situation similaire, « qui pèse sur vos boutons » ceci pour vous offrir l'opportunité de pardonner et de faire la paix avec votre passé.

Le chaman habile à travailler sur le CIEL s'applique à drainer l'énergie émotionnelle toxique autour d'une empreinte, qu'il élimine ensuite, il fait un nettoyage en profondeur du CIEL. Le chaman peut aussi extraire des énergies nocives fluides, couper des cordons énergétiques, faire une cérémonie de prière qui honore et rétablit l'harmonie, faire un rituel de libération ou vous proposer des herbes curatives ou des essences florales d'accompagnement. Il peut aussi par un voyage chamanique dans les mondes inférieur ou supérieur, recouvrer cette partie de votre âme qui est Lumière ou votre potentiel d'être.

### **La médecine énergétique chamanique**

La médecine énergétique chamanique intervient directement sur le CIEL ce qui conduit à une guérison au niveau de l'âme. Le langage de l'âme se retrouve dans la musique, les arts, les rituels et les cérémonies.

Voici un rituel que je propose à mes clients pour accompagner la coupure énergétique avec des liens karmiques du passé.

1. Créez un espace sacré, en appelant les forces créatrices de l'Univers, l'énergie de la Terre mère, du Père divin, vos anges ou guides spirituels. Allumez une chandelle et faites brûler de l'encens ou des huiles essentielles.
2. Identifiez ensuite une personne qui vous a blessé ou que vous avez blessée. Prenez une longue et profonde inspiration (par le nez) et avec l'expiration (par la bouche), libérez-vous de toute colère et sentiment d'injustice ou autre émotion que vous avez ressentie lors de l'interaction conflictuelle ou que vous ressentez encore. Refaites autant de respirations que nécessaire.
3. Prenez encore une longue et profonde respiration, et cette fois-ci envoyez une prière ou une bénédiction vers cette personne en lui pardonnant pour le mal qu'elle vous a causé. Puis, demandez-lui pardon intérieurement, pour le tort que vous avez pu lui causer en répétant « je te libère et je te bénis ». Répétez cela avec autant de respirations que nécessaire.
4. La dernière étape et la plus importante. Elle consiste à honorer cette personne. Pour ce faire, vous devez réussir à voir les leçons que cette personne ou situation vous a permis de comprendre. Qu'est-ce que la vie tentait de vous enseigner à travers cet individu ? Comment pouvez-vous intégrer cette leçon dans sa totalité afin de ne pas avoir à réapprendre de cette façon ? Comment pouvez-vous transformer ce qui a été une source de colère ou blessure en une source de pouvoir et de compassion (principe alchimique) ? Vous pouvez maintenant écrire une nouvelle histoire à propos de cette relation.

Vous savez que vous êtes libéré des chaînes du passé lorsque vous avez un immense sentiment d'amour et de gratitude qui envahit votre cœur à l'endroit de cette personne. C'est à ce moment-là qu'un « shift » énergétique se produit et qu'il devient possible de créer une toute nouvelle réalité. Une réalité qui vous permet non seulement d'honorer vos ancêtres comme vous-même, mais de créer un monde d'harmonie, d'amour et de lumière pour vos enfants et les générations à venir.

Merci de vous joindre à une communauté de Gardien de la Terre. Amour et Lumière

Jade Chabot

**Chakras** : « Tout dans la nature est sacré, et chaque chakra contient la graine de notre illumination et de la personne que nous sommes en train de devenir. » Chaman des temps modernes, chapitre 4, Les Chakras Alberto Villoldo Ph.D

JADE CHABOT est massothérapeute, instructeur de yoga et Maître Reiki, Jade est aussi Praticienne en médecine énergétique chamanique selon les traditions Inca du Pérou.

Vision 2009 - Du 26 mars au 2 avril nous accueillerons des hommes médecine du Pérou à Montréal  
26 mars : Soirée spéciale de bienvenue avec des invités d'honneur de nos traditions d'ici  
Les 27,28 & 29 mars : Atelier et cérémonies sacrées à L'Ermitage, Ste-Agathe des Monts  
Les 30, 31 mars et 1er avril : Sessions individuelles de guérison énergétique avec les chamans du Pérou.  
[jade@embrasserlavie.com](mailto:jade@embrasserlavie.com) / [www.jade.embrasserlavie.com](http://www.jade.embrasserlavie.com) ou ou 514-894-1755



## Oser sa voix - Oser révéler son identité de vivre

Peu d'énergies sont aussi tangibles et aussi accessibles que le souffle et le son. Tangibles parce qu'elles vivent à même notre corps dans notre quotidien et accessibles parce qu'elles sont l'essence même de notre expérience vocale.

Nous qui avons vécu et travaillé pendant 12 ans avec une enfant qui ne parlait pas, a marché à l'âge de 7 ans et n'a réussi à entrer en communication par des gestes et des expressions précises qu'à 9 ans, nous avons longuement médité sur ce qu'était véritablement les énergies souffle et son au service de la voix et de la communication.

Mariepier, notre fille autiste qui est morte à 12 ans de sa malformation cardiaque congénitale nous a mis sur notre propre chemin en nous enseignant par son silence, sa rigueur et sa grande force une attitude aimante qui animait chacune de nos interventions dans le cadre d'un programme intense de 12hres par jour, 7 jours par semaine pendant 2 ans et demi. Ce programme est enseigné au Option Institute siège du Autism Treatment Center of America™.

Cette attitude est devenue l'âme de l'enseignement souffle-son qui permet maintenant à des individus de tous âges et de toutes conditions, d'examiner l'ensemble des croyances, tensions, blocages qui freinent leur épanouissement vocal et leur habileté à vivre pleinement.

Murielle Matteau a suivi toute sa vie un parcours sonore et vocal pour devenir une chanteuse professionnelle œuvrant à l'Opéra de Montréal et à l'Orchestre Symphonique de Montréal ainsi que sur des scènes diverses pour des spectacles solo et de groupes, toujours à la recherche d'une voix plus juste. (Meilleur rapport entre le souffle et le son)

Après plusieurs années d'apprentissage auprès des meilleurs maîtres à chanter, elle découvre en 1995 un enseignement singulier qui la place sur le chemin qu'elle cherchait depuis longtemps. Celui d'une identité vocale et personnelle toujours plus ancrée dans le corps et dans le quotidien.

Daniel Ladouceur s'est formé en même temps que Murielle, depuis 1995 à la démarche souffle-son où la voix sert de témoin au cheminement de chaque individu profitant de l'expérience exceptionnelle du programme Son-Rise® pour leur fille Mariepier entrepris en 1985. Il a par la suite entrepris une formation rigoureuse et intense pour être certifié mentor du Option Process®. En plus de l'enseignement souffle-son, il pratique le dialogue du Option Process, un processus simple et efficace de questionnement sans jugement pour aider l'explorateur à identifier et abandonner les croyances qui alimentent son malheur. L'enseignement souffle-son bénéficie par conséquent de cette approche exceptionnelle animée d'une attitude d'acceptation inconditionnelle inhérente au Option Process qui facilite tous les apprentissages de la voix.

Comment cet enseignement se fait-il ? Comme bien des apprentissages dans la vie : par des exercices simples, adaptés aux capacités de chacun, tout en leur permettant de se dépasser en repoussant leurs limites physiologiques et psychiques.

Par exemple, assis sur un shoggi (petit banc incliné vers l'avant) les genoux pliés bien appuyés au sol, les mains au dessus de la tête tournées vers le plafond, vous mettez en évidence les tensions du haut du schéma corporel. En inspirant calmement par la bouche, apnée pleine, vous faites ensuite un S long et continu jusqu'à vider l'air complètement des poumons et attendre en apnée vide que le corps inspire de nouveau. Ce simple exercice répété quelquefois vous permettra de vous délester de certaines tensions psychiques et physiologiques.

Quand le corps et l'esprit « commencent » à se détendre, vous mettez en marche la voix chantée à l'aide d'un mantra précis qui vous permettra d'expérimenter votre voix telle que vous ne l'avez jamais entendue auparavant.

D'autres exercices faits sur mesure et tenant compte de votre gabarit, souplesse et force vous permettront d'aller encore plus loin et de vous entendre de l'intérieur et de l'extérieur, une expérience surprenante et reconfortante.

Je ne connais personne qui n'ait été proprement ébloui par cette première étape et qui en poursuivant la démarche n'ait pas découvert qui ils sont véritablement; en effet la voix lorsqu'elle est libérée de la gangue des tensions et blocages devient le témoin incontournable de notre véritable identité.

Lire sur cette démarche se veut certes inspirant mais comme vous le savez sûrement rien ne vaut l'expérience.

C'est en poursuivant les diverses étapes de ce travail passionnant que chaque participant explore sa pensée, sa physiologie (et même son âme) pour arriver à une expression vocale de plus en plus juste, mettant en évidence une réharmonisation globale et un équilibre des énergies souffle et son.

Ce travail peut aider non seulement les « professionnels de la voix » mais aussi tout individu soucieux d'une communication plus juste et d'un bien-être, d'un bonheur tangible ancrés dans son quotidien.

Dès l'âge de 7 ans, les enfants peuvent bénéficier de ce travail sur eux-mêmes. Nous avons constaté à maintes reprises que tout jeune, les enfants dits « normaux », sont déjà « tirés » vers le haut dans leurs efforts d'être « grands » et de comprendre et/ou d'intellectualiser leur univers, une qualité très prisée chez les parents et professeurs.

L'inconvénient de cette priorité accordée à la tête est une polarisation, une localisation tous azimuts vers le pôle nord du corps, au détriment du ventre qui devrait normalement toujours demeurer le centre de tout être humain.

En retrouvant son centre (son ventre), l'enfant (ou l'adulte) retrouve aussi son équilibre et de fait se remet à l'endroit. En effet, quand le centre est trop haut, nous sommes comme un triangle inversé qui reposerait sur son sommet en quelque sorte à l'envers. La démarche souffle-son permet une bascule, une remise à l'endroit qui est certes préférable, plus stable, plus harmonieuse et propice à un rééquilibrage vocal et postural bienfaisant et reconfortant.

Le reste de cet article c'est vous qui l'écrirez en constatant que le livre c'est votre corps et qu'il suffit de permettre à l'instrument que vous êtes d'imprimer cette nouvelle information pour pouvoir exprimer qui vous êtes vraiment.

Pour en savoir davantage, vous pouvez consulter notre site web au [www.optionvoix.com](http://www.optionvoix.com) ou nous contacter par courriel à [info@optionvoix.com](mailto:info@optionvoix.com) ou par téléphone au (514) 389-7124.

Murielle Matteau et Daniel Ladouceur  
Centre Option-Voix

9823 boul St-Laurent  
Bureau 1.2  
Montréal, Qc  
H3L 2N5  
(514) 389-7124  
info@optionvoix.com  
www.optionvoix.com



## La santé vertébrale en 19 points

Les Drs Lemay et Pépin prônent une approche préventive et décident d'agir avant l'apparition des symptômes. Ils examinent en particulier la colonne vertébrale afin d'y déceler des indices de déséquilibre postural: des endroits où les vertèbres sont déplacées hors de leur alignement normal. Ce problème, qu'on appelle subluxation vertébrale, prédispose l'organisme à divers malaises : maux de dos, maux de tête, problème de digestion, syndrome de fatigue chronique, etc. Les recherches en cours révèlent qu'elle peut aussi jouer un rôle dans les infections de l'oreille, la maladie de Parkinson, l'hypertension artérielle, les coliques du nourrisson et plusieurs autres maladies.

Les Drs Rosalie et Jean-François corrigent la subluxation vertébrale en utilisant une technique douce appelée ajustement chiropratique. Ces docteurs insistent également sur les bienfaits de la prévention en renseignant leurs patients sur la nutrition, la réduction du stress, l'activité physique et plusieurs habitudes de vie.

### Prêt? C'est parti!

1. Évitez de garder un portefeuille dans la poche arrière du pantalon. En plus d'attirer les voleurs, vous risquez d'endommager votre colonne vertébrale. En effet, s'asseoir sur un portefeuille bourré peut provoquer un déséquilibre au niveau des hanches, cause des douleurs au bas du dos et irrite le nerf sciatique qui traverse la fesse sur toute sa longueur.
2. Buvez 6 à 8 verres d'eau purifiée par jour. Une bonne hydratation est essentielle pour garder la souplesse et l'élasticité des disques intervertébraux. Lorsque ces disques sont déshydratés, ils rétrécissent, perdent de leur souplesse et ne peuvent plus alors jouer leur rôle de coussin absorbant.
3. Substituez le thé vert au café. Les vertus de cet élixir émeraude l'emportent largement sur le moka Java. Les antioxydants que recèle cet ancien tonique de guérison sont réputés pour prémunir contre l'arthrose, qui s'attaque souvent à la colonne vertébrale des personnes plus âgées.
4. Investissez dans l'achat de casques d'écoute pour les téléphones à la maison et au bureau et de petits écouteurs pour le téléphone cellulaire. Garder le combiné entre l'oreille et l'épaule est très néfaste pour la région cervicale.
5. Nourrissez votre système nerveux avec des doses quotidiennes de multivitamines et de minéraux. Il est à noter qu'il est important de consulter votre chiropraticien ou un autre professionnel de la santé avant d'intégrer des suppléments à votre diète.
6. Dormez sur le dos. Dormir sur le ventre exerce une pression sur les vertèbres au niveau du cou et prédis- pose votre colonne vertébrale aux sublu- xations vertébrales.
7. Adoptez une attitude de mieux-être en préférant la prévention. Les médi- caments potentiellement dangereux ne font que masquer les symptômes. La chiropratique cherche plutôt à enrayer la cause, c'est-à-dire la source, des problèmes de santé.
8. Prenez rendez-vous avec les Drs Rosalie ou Jean-François pour un examen chiropratique. Même si vous

n'avez pas de symptômes, de légers déséquilibres posturaux peuvent amener, au fil du temps, des effets néfastes sur votre colonne vertébrale. La chiro-pratique permet de détecter et de prévenir ces problèmes avant l'apparition des douleurs.

9. Réaménagez votre espace de tra-vail à la maison et au bureau en suivant les principes ergonomiques. Demandez des conseils et de l'information pour vous y aider.

10. Interrogez un spécialiste de la santé sur les bienfaits du sulfate de glucosamine. Ce supplément contribue à prévenir la dégénérescence du cartilage des articulations vertébrales.

11. Choisissez un oreiller adapté pour la colonne vertébrale. Votre chiropraticien peut vous recommander l'une des nombreuses marques d'oreiller thérapeutique disponibles sur le marché.

12. Il n'y a rien comme les étirements pour effacer les raideurs musculaires. Pour chaque 30 minutes d'inactivité, prenez une pause d'étirement de trois minutes. Réglez l'alarme de votre ordinateur ou de la cuisinière pour vous le rappeler.

13. Évitez de lire au lit. Si vous devez vous étendre avec votre meilleur livre, achetez un oreiller spécialisé muni de repose-bras et d'un dossier droit.

14. Intégrez un programme de renforcement des abdominaux à votre routine de mise en forme. Les douleurs au bas du dos sont souvent causées par des abdominaux faibles. Des muscles forts jouent un rôle de ceinture naturelle, prévenant une courbure excessive de la colonne lombaire (appelée aussi lordose).

15. Renoncez aux excès de caféine, de sucre, d'aliments transformés et de fritures. Ces aliments vident l'organisme de son énergie et nuisent à l'absorption des nutriments essentiels.

16. Emportez votre oreiller dans vos escapades nocturnes! Et ayez un oreiller de support cervical pour les petites siestes en position assise dans l'avion ou l'autobus. Ces petits supports pour le cou sont bourrés d'écales de sarrasin ou de matériaux traditionnels. Pour son côté pratique sans pareil, essayez la version gonflable. En plus d'être facile à gonfler et à dégonfler, il se transporte facilement dans un petit sac à main.

17. Bougez! Faites de l'exercice au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine. Intégrez des programmes de musculation et d'aérobic. (D'autres conseils vous attendent dans l'encart ci-dessous.)

18. Si votre ordinateur portable est muni d'une souris traditionnelle, donnez-la comme jouet à votre chat! Le pavé tactile ou la boule que l'on retrouve sur les portables exigent moins de mouvements répétitifs et diminuent les tensions musculaires au cou et à l'épaule.

Pour ce qui est des ordinateurs statiques, veillez à alterner l'utilisation de la souris de la gauche à la droite à chaque semaine.

19. Finalement, rendez régulièrement visite à votre chiropraticien afin de prévenir tout développement de subluxations vertébrales. Demandez-lui de vous recommander un protocole de soins correspondant à vos objectifs de santé. Cela pourra vous permettre de garder la forme tout en optimisant votre vitalité!

Pour toutes questions concernant ces conseils santé, veuillez vous adresser à votre chiropraticien, il se fera un plaisir de répondre à vos interrogations.

### La Vie Chiropratique

4875, De la Promenade des Sœurs  
Cap-Rouge, Québec  
(418) 653-0050

[www.laviechiropratique.com](http://www.laviechiropratique.com)



## En 2009, la famille repart à 9

### 9 objectifs alimentaires pour toute la famille

À titre de porte-parole d'Expo Manger santé et vivre vert 2009, j'aimerais vous proposer quelques concepts alimentaires importants dont tous les membres de votre famille pourraient bénéficier. Et dans ces temps de crise économique dites-vous que les seuls placements vraiment rentables ces temps-ci sont les RÉÉS : Régime Équilibré d'Épargne Santé.

#### **1.Soyons eco-responsables en mangeant moins de viande.**

Réduire grandement ou éliminer la viande est une des actions les plus efficaces pour améliorer le sort de la planète.

##### **Les bovins réchauffent la planète**

- La FAO (Food and Agriculture Organisation) une organisation de l'ONU a sonné la sonnette d'alarme dans un rapport de 2006 en disant que l'élevage intensif des bovins cause davantage de gaz à effet de serre que toute forme de transport : voitures, camions et avions réunis.

##### **Des grains et de l'espace mal utilisés**

- En 2001, le département d'agriculture des États Unis a évalué qu'il fallait 13 livres de grains pour produire une livre de bœuf; 21 livres pour l'agneau, 8,4 pour le porc et 3,4 pour le poulet. Et pour produire les grains que les animaux mangent, on déboise de précieuses forêts et on épuise des terres arables.
- La superficie moyenne des terres consacrées à l'agriculture en Amérique du Nord est de 3,5 acres par habitant. Avec une baisse marquée de la production de viande, cette superficie pourrait être réduite à 0,5 acre par habitant; 7 fois moins.

##### **Faits importants sur l'eau et le pétrole**

- La commission pour le développement durable de L'ONU en 2004 a évalué qu'il fallait 7 000 litres d'eau pour produire 100 g de bœuf. À peine croyable!
- 3,7 litres d'essence est nécessaire pour produire 1 livre de bœuf.
- En bonus avec ça, environ 40 livres de fumier sont produits pour chaque livre de bœuf comestible

Après ces chiffres frappants, on ne peut faire autrement que de favoriser les végétaux comme base de l'alimentation.

#### **2.Les légumineuses régulièrement au menu**

Les légumineuses sont une alternative extraordinaire à la viande puisqu'elles sont particulièrement nutritives et pauvre en gras, se cultivent très bien dans notre climat, se conserve à l'année, ne nécessitent pas (ou très peu) d'engrais chimiques et en plus sont très économiques. Alors en mangeant au moins 4 délicieux repas de légumineuses par semaine on améliore notre santé et en plus, ça nous permet de sauver assez d'argent pour pouvoir se payer davantage d'aliments biologiques et produits localement.

#### **3.Penser boissons de soya.**

Un nombre de plus en plus croissant de personnes informées décident pour différentes raisons de retirer les produits laitiers de leur alimentation. Les boissons de soya remplacent avantageusement le lait de vache; il contient autant de calcium mais en plus contient du fer, des éléments anti-cancers et hypocholestérolémiant que le lait de vache n'a pas. Choisissez de préférence une boisson enrichie, biologique et produite au Québec.

#### **4.Recoloniser sa flore intestinale de temps à autre**

Une flore intestinale équilibrée est le support par excellence du système immunitaire. Saviez-vous d'ailleurs qu'une grande partie de votre système immunitaire se trouve dans vos intestins. Les probiotiques sont des bactéries amies qui colonisent la flore intestinale et luttent contre la prolifération des micro-bactéries ennemis qui pourraient faire des ravages (infections, troubles digestifs, inflammatoires...). Pour obtenir un effet « thérapeutique », il est nécessaire de se tourner vers des produits spécialisés comme par exemple BioK+ qui présentent une concentration beaucoup plus élevée de bactéries (50 milliards) avec une bioactivité approuvée.

#### **5.Apprivoiser les herbes et épices**

On a beaucoup parlé dans les dernières années des effets antioxydants des petits fruits. Plusieurs herbes et épices ont des effets antioxydants aussi grand sinon plus que certains aliments ; il est donc temps qu'on donne aux herbes et épices leur heure de gloire à eux aussi. Des méthodes scientifiques ont permis de tester le pouvoir antioxydant des aliments. La méthode plus couramment utilisée est celle du score ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), reconnue par le département d'agriculture des États-Unis (USDA). Pour aider à protéger nos cellules des dommages oxydatifs, on nous conseille de prendre 3000 et 5000 unités ORAC par jour.

Alors dorénavant n'oubliez pas d'ajouter des herbes et épices à vos recettes de vinaigrettes, desserts (compotes de pomme, smoothies, muffins, biscuits), ragoûts, potages ou soupe, casseroles de tous genres, sautés asiatiques...

#### **6.Du prêt-à-manger de bonne qualité**

Pour bien des familles, le temps pour faire à manger se fait de plus en plus rare. À l'occasion il ne faut pas s'en vouloir de faire usage de mets déjà préparé ou presque prêt-à-manger. Je préfère que les familles achètent des bébés épinards prélavés que d'avoir à les laver, équeuter et hacher. Au moins ils en auront mangé. S'ils n'ont pas le temps de se faire mijoter une soupe, se dépanner avec une soupe aux légumes du Commensal par exemple fait très bien l'affaire. L'important est de bien choisir son prêt-à-manger selon des critères de santé. On choisira donc des produits faits avec des grains entiers, de bon gras, des sucres moins raffinés, dépourvus d'additifs chimiques, etc.

#### **7.Penser légumes**

Il existe dans nos marchés des légumes verts fantastiques qui regorgent de valeur nutritive et trop souvent les consommateurs passent tout droit devant eux sans même les regarder. Aujourd'hui, je vous présente donc 3 légumes de la famille des choux mal connus et qui pourtant regorgent de calcium qui s'assimile à merveille.

##### Absorption du calcium

Le calcium des choux s'absorbe 2 fois mieux que celui du lait

Le calcium des choux s'absorbe à près de 60% alors que celui du lait ou du fromage s'absorbe à environ 30%

Le kale et le chou collard peut substituer les épinards dans la plupart des recettes comme les soupes ou potages, sautés, ragoûts, jus de légumes, pâtes...

Essayez-les aussi simplement cuits à la vapeur.

#### **8.Choisir les bon...bons sucres**

Nous mangeons en moyenne aujourd'hui, 120 livres de sucre blanc, par personne, par année, c'est 10 fois plus qu'au début des années 1900. On ne s'imagine pas qu'on mange autant de sucre car il est très bien camouflé dans nos aliments.

Le sucre est le carburant du cerveau, du système nerveux et des muscles; il ne faut donc absolument pas éliminer le sucre, mais plutôt choisir le bon sucre, celui qui est naturel comme les légumes, les fruits, les céréales et les légumineuses. Les sucres dans les aliments entiers sont balancés avec la quantité appropriée de minéraux, des vitamines, d'oligo-éléments et d'enzymes. Et contrairement à la croyance populaire pour avoir et maintenir un poids idéal et une santé optimale; notre alimentation devrait être centrée sur les sucres naturels.

Non seulement le sucre raffiné ne contient aucun élément nutritif (vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres...), on en a besoin pour le métaboliser. Ainsi au lieu de nourrir, le sucre nous « dénoutrit ». Ce qui favorise à long terme des carences alimentaires avec toutes les conséquences qui s'en suivent.

### **Pour se sucrer le bec naturellement :**

Fruits, smoothies ou jus de fruit pur à 100%  
Fruits séchés ou purée de fruits séchés (dattes, pruneaux, raisins, abricots...)  
Sirop de riz brun (texture semblable au caramel)  
Mélasse black strap  
Beurre de pomme ou concentré de jus de pomme  
Jus de canne non-raffiné évaporé (ou sucanat)  
Sirop d'érable  
Stévia nature ou au citron, à la noisette ou au chocolat

## **9. Opter pour le bio...logique**

En tant que nutritionniste ce qui me passionne c'est la découverte des milliers de substances produites par les plantes pour se protéger de leur environnement (insectes, bactéries, virus, champignons...). Ces substances (appelées phyto-protecteurs) ne protègent pas juste les plantes, elles protègent aussi ceux qui les mangent (nous!), contre des maladies comme le cancer, les maladies cardiaques ou autres maladies chroniques. Ce qui importe, c'est de savoir qu'une plante qui s'est développée dans un milieu aseptisé par les pesticides (herbicides, insecticides, fongicides) produira moins de ces substances et sera donc moins protectrice pour nous.

Anne-Marie Roy

Pour avoir une panoplie d'autres trucs santé, je vous invite à visiter le prochain Expo Manger Santé du 13 au 15 mars à Montréal et le 28-29 mars à Québec ([www.expomangersante.com](http://www.expomangersante.com)) et consulter mon site internet

[www.annemarieroy.com](http://www.annemarieroy.com) .



## **Et Dieu créa les cristaux et les pierres...**

De tout temps, les cristaux et les pierres précieuses ont été utilisés comme ornements décoratifs ou comme pierres sacrées autant dans les lieux saints que dans les lieux de pouvoir shamanique. Au fil de l'histoire, chaque décennie regorge d'anecdotes nous décrivant l'utilisation de pierres précieuses dans le déroulement des rituels sacrés. Ainsi, l'émeraude était reconnue, chez les chrétiens, comme une pierre de résurrection, tandis que le jade était sculpté en figurines sacrées pour le culte des dieux. Quant au lapis lazuli, pierre de pouvoir grandement prisée, il était utilisé par les pharaons en Égypte ancienne, et la turquoise, chez les Amérindiens, était liée au culte du soleil et du feu.

Bien que l'étude de l'influence des cristaux et des pierres nous provienne des Anciens, l'application moderne de cette science se veut récente et innovatrice. Nous savons que la fréquence vibratoire d'un cristal ou d'une pierre agit sur l'environnement. En effet, les pierres et les cristaux détiennent, entre autres, les propriétés de

purifier, de protéger des influences extérieures négatives et de transformer positivement l'atmosphère.

Dans un environnement donné, la présence d'appareils électroniques et de tout ce qui les entoure, électricité et ondes, produit une pollution électromagnétique qui nous bombarde constamment. Ce nuage de pollution mine subtilement notre énergie quotidienne sans que nous en soyons conscients. Les pierres et les cristaux détiennent le potentiel de contrecarrer ces conséquences néfastes, car en plus de purifier et d'énergiser, ils protègent et rééquilibrent notre fréquence vibratoire.

Ainsi, chacune des pièces de nos maisons peut grandement bénéficier de la présence de cristaux et de minéraux et devenir un lieu de paix, d'harmonie et de bien-être. Leur qualité vibratoire s'élèvera en fonction du choix des minéraux, de leur forme — amas de pierres, boules, œufs, sculptures... — et de leur emplacement.

Je vous propose donc d'entreprendre un tour guidé de votre demeure en y ajoutant une touche créative... « minérale » à chacune de ses pièces.

Débutons par l'entrée, lieu d'ouverture au monde extérieur et de passage vers les autres pièces. Cette pièce bénéficiera grandement de la présence d'un oeil-de-tigre, puisque cette pierre agit tel un miroir face aux énergies négatives qui tenteraient d'en franchir le seuil. Elle forme une barrière infranchissable pour les énergies non désirées. Jaune doré et brun, l'œil-de-tigre ajoutera une touche de chaleur à votre décor.

Votre salon, lieu de convivialité par excellence, requiert la présence d'un jade. Cette pierre, jadis considérée comme « la pierre de bonne fortune », apporte l'harmonie favorisant une bonne communication. Généralement verte, on la retrouve parfois habillée de blanc, de violacé, de brun-beige et même de noir. Vous avez l'embarras du choix !

Tiens ! Votre salle à manger s'harmonise parfaitement à la charoïte, pierre des gastronomes et des amateurs de vins. Violet-pourpre parsemée de blanc, elle favorise les fonctions purificatrices du foie et permet de profiter davantage des repas préparés avec goût. Vos invités seront comblés !

La salle de bain, et pourquoi pas ! Vous semblez passer un certain temps dans cette pièce, endroit de nettoyage privilégié. Les pierres qu'on y retrouve doivent donc inciter au calme et à la détente. Ainsi, la halite aide à la purification et à la relaxation, et la calcite orange à éliminer le mucus dans l'organisme. N'oublions pas l'opale qui calme et incite à la réflexion. Plusieurs personnes ne réfléchissent-elles pas en cette pièce qui est parfois le seul endroit de grande intimité dans la maison ?

Poussons maintenant la porte de la chambre des maîtres. L'améthyste y est ici toute indiquée puisqu'elle favorise le sommeil réparateur et aide à décoder le symbolisme des rêves. De plus, elle soutient de façon effective le système immunitaire. Si vous y joignez une pierre de lune, outil précieux pour le bonheur des conjoints, les soirs de tempêtes conjugales se verront apaisés puisque cette pierre favorise la réconciliation des amoureux...

Tiens ! Voilà sûrement la chambre d'un adolescent; on ne peut s'y tromper... La morganite, de la famille des béryls, colorée de rose, de rose orangé, de lilas ou de violet pâle est tout indiquée pour aider à traverser les moments difficiles. Elle est reconnue pour attirer la joie de l'être, encourager les pensées et les actions douces, atténuer les crises émotionnelles violentes et faciliter la résorption de l'acné juvénile. Peut-elle insuffler le goût de mettre de l'ordre dans sa chambre ? Qui sait !

L'heure du dodo... La chambre de votre enfant aurait avantage à s'embellir d'une célestite. Très belle pierre bleu pâle, elle apaise l'enfant turbulent et apporte une douce impression de tendresse maternelle lors de l'absence de la mère. Dans l'aquarium, vous pourriez également ajouter certains cristaux ou pierres tel le quartz rose qui émet une énergie d'amour et d'harmonie. Les poissons bénéficieront et apprécieront le doux rayonnement de ces minéraux. Chut...ne le réveillons pas !

Voilà que déjà s'achève notre tour guidé. Bien sûr, ce ne fut qu'un bref survol, et d'autres pierres peuvent accompagner ces suggestions. Mais, que ce soit pour leurs éléments de décoration ou pour leurs effets énergétiques, il est intéressant de souligner que l'utilisation des cristaux et des pierres procure des changements certains, que nous y croyons ou non. Le secret : expérimenter et respecter ces dignes

représentants du règne minéral. À nous d'en faire bon usage !

Johanne Marier,

Lithothérapeute, Institut Mandala du Bouddha de la Médecine des thérapies alternatives appliquées



## Les fruits séchés EQUITA d'Oxfam des collations santé pour ensoleiller vos journées !

Toujours à l'affût de produits certifiés équitables d'intérêt pour les consommateurs canadiens, Commerce équitable Oxfam-Québec – mieux connue sous sa marque de commerce, EQUITA – profitait de l'Expo Québec de l'Association canadienne des aliments de santé, le week-end dernier, pour présenter les tous premiers fruits séchés (mangues et ananas) certifiés équitables au Canada.

Disponibles en grand format et en format collation, ces fruits séchés représentent, en effet, d'excellentes alternatives santé aux grignotines généralement offertes dans le marché. Gorgés du soleil de l'Afrique de l'Ouest, d'où ils ont été importés, ces fruits, mûris à point avant d'être séchés dans des conditions contrôlées, constituent de délicieuses sources d'énergie, de fibres et de vitamines – parfaits pour combattre les rigueurs de janvier !!!

Préparés avec soin par les membres de la Coopérative Agricole du Kenedougou (Coopake) au Burkina Faso, dans le cas des mangues, et de ceux de l'Union des Groupements de Producteurs d'Ananas de Toffo (UGPAT) au Bénin, dans le cas des ananas, les fruits séchés certifiés équitables permettent à ces communautés d'améliorer leurs revenus et leur qualité de vie. Ainsi les producteurs de la COOPAKE reçoivent-ils, par exemple, deux fois et demie plus d'argent pour leurs mangues que lorsqu'elles sont vendues fraîches, le fait de les sécher allongeant considérablement leur durée de conservation. Il n'est donc pas étonnant que la coopérative ait choisi d'investir la prime équitable qui lui est également versée dans des séchoirs additionnels, mais aussi des vélos facilitant les déplacements des membres et de leurs familles.

Pour EQUITA, la plus large gamme de produits certifiés équitables au Canada, les fruits séchés représentent un premier import direct d'Afrique, un continent encore sous-représenté pour les produits certifiés équitables au Canada. « En fait, les fruits séchés sont à l'image de la raison d'être d'EQUITA, soit d'ouvrir le marché des produits équitables au Canada et de sensibiliser les gens à la réalité des producteurs du Sud », explique Philippe Gaston, directeur général de l'entreprise. « Déjà, leurs ventes excèdent nos prévisions, notamment dans les écoles, où leur aspect nutritif répond bien à la Politique Santé du Ministère de l'Éducation. » EQUITA prévoit donc déjà un nouvel import de mangues et d'ananas et songe même à étendre sa gamme à d'autres fruits, incluant les bananes séchées.

Elise Laferrière,

Directrice générale adjointe

Equita – Commerce équitable Oxfam-Québec

[www.equita.ca](http://www.equita.ca)

EQUITA: Équitable. Écologique. Solidaire.

Fondée en 1997, Commerce équitable Oxfam-Québec est une petite entreprise détenue par Oxfam-Québec et la Centrale des syndicats du Québec. Elle commercialise aujourd'hui, sous la marque de commerce EQUITA, la plus large gamme de produits alimentaires certifiés équitables au Canada (café, thé, chocolat, sucre, riz, épices et fruits séchés) disponible en gros, au détail et en campagnes de financement. L'entreprise emploie actuellement 17 personnes à son entrepôt de Pointe-St-Charles, à Montréal.



## Pour câliner bébé, maman... et la planète !

De plus en plus de nouveaux parents sont conscients du poids écologique des changes jetables sur la planète. Quand on leur dit qu'il y a un verre de pétrole par couche jetable, qu'il faudra abattre 5 arbres pour produire les 5000 changes jetables dont un enfant aura besoin entre 0 et 3 ans, soit une tonne de déchets, et que chacune de ces couches mettra de 200 à 500 ans à se décomposer, engageant de gros frais d'enfouissement ou d'incinération à la collectivité (1), ils sont nombreux à faire le choix des couches lavables. Plusieurs raisons amènent les parents à faire ce choix. De plus, la variété des produits disponibles sur le marché s'est accrue selon les besoins et critères du parent.

L'environnement est au centre des préoccupations de plusieurs personnes et la fabrication d'une trentaine de couches lavables nécessite beaucoup moins de matières premières, d'eau et d'énergie que celle des changes jetables nécessaire à un enfant jusqu'à la propreté. Même lorsqu'on prend en compte l'entretien des couches, celles-ci demeurent un choix écologique. De plus, si on choisit des matières facilement renouvelables qui poussent sans engrais ni pesticide (chanvre, bambou) et produites le plus localement possible, c'est-à-dire que l'on fait travailler de préférence les entreprises locales fabriquant des couches, on peut réduire encore davantage l'impact des changes sur l'environnement.

Parmi tous les modèles disponibles actuellement sur le marché, on peut distinguer quatre grands types de couches : les couches avec couvre-couche, les couches tout-en-un, les couches à poche et les couches tout-en-deux. D'abord, dans les couches qui nécessitent un couvre-couche, on peut utiliser des couches plates que l'on plie pour mettre à l'intérieur du couvre-couche ou des couches préformées conçues avec des élastiques aux cuisses et au dos. Elles sont fabriquées avec du coton, du chanvre, du bambou ou de la microfibre ou un mélange de ces matières. Le coton étant le moins absorbant et le bambou et la microfibre, le plus. Ensuite, les couches tout-en-un sont celles qui ressemblent le plus à des jetables au niveau de la manipulation. L'absorbant est cousu à un tissu imperméable et souvent aussi à une pièce de micropolare ou de suédine, deux fibres qui créent l'effet « garde-au-sec ». Il n'y a plus qu'à placer le feuillet ramasse-selles au fond de la couche. Une fois souillée et les selles jetées dans la toilette, on l'entrepose pour la laver au lieu de la jeter. Autre modèle : les couches à poche. Comme leur nom l'indique, la couche possède une poche faite d'un tissu imperméable et, généralement, de micropolare (ou suédine). L'absorbant vient se placer dans la poche et les deux se séparent pour le lavage. Ce qui permet un séchage plus rapide que les tout-en-un ainsi qu'une utilisation aussi simple une fois les deux morceaux réassemblés. Enfin, les couches tout-en-deux reçoivent leur absorbant sur le dessus, ce qui permet de changer l'insert uniquement, si le reste de la couche n'est pas souillé.

Dans tous les types de couches, on trouve des couches qui s'ajustent pour faire de la naissance à la propreté et d'autres qui ont différentes tailles en fonction du poids de l'enfant. Des couches ferment avec des velcros et d'autres avec des boutons-pression. Certaines couches sont blanches et d'autres, très colorées, tout cela pour répondre aux envies et critères personnels des parents.

Avec quelques accessoires bien pensés et quelques conseils avertis, laver des couches est devenu très simple aujourd'hui : couches tout-en-un, feuillets ramasse-selles biodégradables, entreposage à sec... De plus, les garderies sont de plus en plus nombreuses à accepter les couches lavables que les parents apportent toutes prêtes et qui sont déposées dans des sacs imperméables en attendant leur retour à la maison.

Bref, avec la variété de couches disponibles, si plus de parents font ce choix afin de limiter la quantité de déchets dont nous encombrons chaque jour notre planète, on aura contribué à la préservation de celle-ci tout en respectant nos besoins personnels.

**Stéphanie Toussaint**

La boutique spécialisée en couches lavables, portage et allaitement La Câlinerie est fière de servir ses clients depuis mars 2006, d'abord en ligne puis dans un local situé au 3095, boulevard Wilfrid-Hamel, local 105 à Québec depuis avril 2008. La propriétaire est Stéphanie Toussaint.



## Êtes-vous libre de toute maladie?

Il fut un temps où une personne pouvait se réveiller au chant du coq, admirer les collines verdoyantes à distance, prendre une grande bouffée d'air frais et aller traire les vaches pour obtenir du bon lait frais. Cette même personne pouvait aussi cueillir les œufs frais de ses poules, prendre au passage quelques belles tomates rouges de son grand potager et humer la bonne odeur du pain fraîchement cuit. Le reste de la matinée pouvait être consacré à exécuter des tâches physiques relevant de la moisson et de la récolte. Le seul stress de la journée serait d'appréhender le moment où il devrait boire d'un seul coup sa dose d'huile de foie de morue.

Défilons rapidement jusqu'au vingt et unième siècle... le réveille-matin vous crie à tue-tête les plus récents rapports de la circulation, vous avalez en vitesse un Pop-Tart et un café, vous subissez un trajet de 90 minutes jusqu'au bureau, vous supportez un patron qui rugit comme un lion et vous étanchez votre soif avec deux verres de martini à l'heure du dîner. Même votre femme, qui est une fervente partisane de l'exercice et d'une alimentation saine, se démène pour transporter les sacs à provisions du supermarché. Le pauvre concombre qui gît dans votre assiette du souper a vu le jour dans un sol appauvri, a été génétiquement modifié pour résister aux ravages de la pulvérisation des pesticides et herbicides et, enfin, a voyagé en provenance d'une région éloignée durant trois semaines pour aboutir avec un poulet tout aussi disgracieux qui n'a jamais vu la lumière du jour.

D'accord, il s'agit peut-être d'une exagération, mais le fait demeure que la grande majorité des Nord-Américains ne consomment pas un nombre suffisant de nutriments essentiels à leur santé. Il est très rare que mes patients ingèrent l'apport requis en calcium et encore plus rare une consommation appropriée de portions de fruits et de légumes à tous les jours. Pour couronner le tout, jetons un coup d'œil plus attentif sur la façon dont ses « recommandations » sont déterminées.

Selon la médecine traditionnelle, le mot « santé » est souvent défini comme une « absence de maladie ». Ce fait déplorable a, en quelque sorte, servi de déclaration de mission pour la médecine... ce qui est excellent pour combattre la maladie, mais très peu efficace pour l'amélioration de notre santé. L'apport nutritionnel recommandé (ANR) a été conçu selon cette philosophie; à titre d'exemple, la dose de vitamine C a été déterminée selon la quantité requise pour prévenir la maladie du scorbut. La dose de vitamine B3 (niacine) est suffisante pour combattre la pellagre. Je suppose que tout va bien dans le meilleur des mondes, puisque je n'ai jamais diagnostiqué le cas de l'une de ces maladies depuis le début de ma carrière en médecine.

En fait, nous pouvons faire beaucoup mieux pour nous-mêmes que d'éviter simplement le scorbut. De nos jours, de plus grands efforts sont déployés afin de rechercher une véritable santé et un meilleur mieux-être. Faire face au stress, éviter des habitudes néfastes, tel que le tabac, et faire suffisamment des exercices sont tous des facteurs que nous pouvons essayer de contrôler.

Par contre, il est plus difficile d'obtenir un apport optimal en nutriments de notre alimentation quotidienne. Comment peut-on s'assurer que les grains entiers contenus dans notre pain proviennent d'un sol entretenu avec soin et contenant suffisamment de sélénium? Quels types d'oligo-éléments sont présents dans l'avocat? Quelle est la teneur en calcium contenue dans une tranche de fromage?

Ce sont des nutriments essentiels qui ont besoin d'être développés, non seulement pour la prévention de maladie mais également pour une certitude de mieux-être. Un plus grand nombre de médecins recommandent un supplément en calcium, de bonnes multivitamines, et plusieurs de mes confrères et consœurs consomment eux-mêmes des acides gras oméga-3. Ces éléments représentent la base d'une bonne nutrition et hélas, nous les oublions trop facilement dans notre société d'aujourd'hui.

De la même façon que vous palpez attentivement un cantaloup ou que vous humez un bon pain frais, assurez-vous que la meilleure qualité soit de mise pour les suppléments que vous achetez. C'est-à-dire que le calcium soit hautement absorbable, la multivitamine comporte les plus récentes recommandations, les minéraux contiennent tous les oligo-éléments et les huiles oméga-3 proviennent de sources adéquates.

Tel que nous l'avons constaté par nous-mêmes, la hausse du glutathion par le biais du HMS 90/Immunocal représente une pièce essentielle du casse-tête, mais il existe également d'autres pièces qui méritent notre

considération. Il ne s'agit pas d'un pur hasard si l'équipe chez Immunotec a rassemblé la « Trousse des essentiels quotidiens » qui tient compte de tous ces enjeux à l'égard de la santé. Assurez-vous de procurer à votre organisme tout ce dont il a besoin pour survivre dans notre monde d'aujourd'hui.

Prenez les mesures essentielles vers un mieux-être.

Par Lucette Laferrière  
Québec



## Pour un retour à nos racines alimentaires

### Le lait cru

Une fois ses vaches traites, le producteur laitier fait-il un détour au dépanneur pour se procurer du lait pasteurisé ? Voilà le genre de questions que je me posais durant ma carrière de chercheur universitaire et qui m'a fait quitter le milieu universitaire pour le travail indépendant avec l'optique dite «alternative» de la santé et de l'alimentation. Biologiste ayant effectué un doctorat et un postdoctorat sur le système hormonal en facultés de médecine (Québec et Genève), j'ai effectué des recherches en nutrition et participé à la formation des diététistes pendant huit années.

L'alimentation est un des domaines de l'activité humaine où il y a le plus de clichés et de croyances. Malheureusement, urbains à 80%, nous avons perdu nos racines et repères. Ainsi désorientés et sous l'impact de milliers de pubs à l'année longue, nous nous sommes laissés imposer les aliments trafiqués de l'industrie alimentaire et en payons le prix en termes de diabète, d'obésité et autres. L'actuelle crise financière est encore une occasion d'empirer les choses puisque la malbouffe s'en tire bien avec ses bas prix. Il faut revenir aux terroirs et au respect de la terre, pourtant accessibles tout près. Le lait cru en est un bon exemple. Il est l'antithèse du concept de l'industrie alimentaire car il est consommé intact.

#### Le cas du lait cru

Ce dont il est question, est la protection du public contre une des menaces qui sèment une panique incontrôlable, tant chez les experts que dans le public, les contaminations bactériennes. Actuellement, le fer de lance de la lutte est l'élimination des bactéries pathogènes plutôt que de développer des mesures pour accroître notre immunité. C'est le cas de l'alimentation où, par exemple, on utilise la pasteurisation pour détruire les bactéries pathogènes, plutôt que de tabler sur les propriétés des aliments naturels (intacts) de stimuler nos défenses immunitaires et de lutter contre les pathogènes. L'image suivante l'illustre bien : une compote moisira rapidement sur le comptoir alors qu'une pomme fraîche s'y maintiendra fort longtemps.

Cuire du bœuf haché augmente sa durée de conservation et sa sécurité. Au contraire, la pasteurisation du lait cru, sous prétexte de détruire des pathogènes qui n'y sont pas la plupart du temps, détruit les puissants moyens de défense du lait cru. Les plus importants sont ses bactéries intrinsèques amies, ses multiples facteurs antibactériens et, enfin, la propriété du lait cru de renforcer les défenses immunitaires de l'individu. Cela explique la rareté des véritables contaminations par le lait cru, car la plupart sont fausses. Sans cela, les producteurs laitiers ne consommeraient sûrement pas tous leur lait.

#### Les accusations fausses contre le lait cru

Les attributions de toxi-infections au lait cru sont faites automatiquement sans aucune rigueur scientifique. Entre autres, dans 80% des cas, on n'a pas retrouvé les bactéries infectieuses dans le lait cru et même, dans plusieurs cas, on l'incrimine en dépit des preuves qu'il n'y en a pas. C'est un constat troublant considérant que ces données sont prises plus tard comme des faits avérés scientifiquement.

En la matière, la seule vraie donnée crédible quant au degré de dangerosité du lait cru est l'observation facilement vérifiable par quiconque à l'effet que tous les producteurs laitiers et leur famille consomment leur

lait cru, incluant ceux dont la propreté est douteuse. Cela a même été reconnu publiquement devant plus de 150 cultivateurs par neuf producteurs laitiers au congrès régional de l'UPA de l'Estrie, le 13 octobre 1999. On peut en conclure que même le lait cru des producteurs peu soigneux est sécuritaire pour eux.

### **Une loi pour protéger le public ?**

Autour des années 1900, on avait remarqué que la pasteurisation du lait dans les grandes villes pouvait épargner la vie de nombreux enfants, à cause de différents problèmes liés à la méconnaissance de l'hygiène, à une réfrigération et des transports déficients, et à certaines productions de lait industriel véreuses dans les villes. Ces problèmes ont été réglés depuis. Mais contrairement à la ville, la campagne consommait un lait cru frais, sécuritaire, sinon il aurait été éliminé depuis longtemps, comme nos ancêtres savaient éliminer rapidement tout aliment ne faisant pas leur affaire.

Mais grâce à son poids, l'industrie a su faire accrédiiter l'idée de pasteuriser, d'où la loi d'interdiction du lait cru. Sauf qu'il est impossible d'interdire la consommation de lait cru sur la ferme. Il y est toléré par la force des choses, une pratique que les ruraux n'ont jamais abandonnée. Et de là à transporter le lait chez le voisin, le pas est facile. Au début du siècle, la majorité des gens vivaient à la campagne. La loi de restriction n'affectait donc que la minorité de la population vivant en ville. Inapplicable sur la ferme, la loi d'interdiction du lait cru ne protégeait pas la majorité de la population, contrairement à ses objectifs avoués. En fait, elle servait plutôt à bloquer l'organisation de toute commercialisation du lait cru à l'extérieur de la ferme, à l'avantage des industriels. Nous sommes donc en présence d'un cas de violation de la charte des droits et libertés.

La distribution de lait cru à l'extérieur de la ferme est sévèrement réprimandée par les fortes pressions des syndicats de producteurs laitiers sur leurs membres, car ce sont eux qui font appliquer la loi d'interdiction du lait cru contre la «vente de lait au noir», dans un cadre de gestion de l'offre basé sur l'attribution de quotas.

Dr Carol Vachon

Consultant en nutrition, enseigne les notions d'alimentation saine depuis 22 ans. Il sera présent à l'Expo manger santé de Québec et Montréal au kiosque de l'Association manger santé bio. Auteur du livre Pour l'amour du bon lait.

[www.bonlait.com](http://www.bonlait.com) . 418-650-0169, 800-933-5248 Québec



## **1300 religions, un Dieu, une seule humanité**

Quand on pense famille, on pense généralement à parents, frères, sœurs, grands-parents, tantes, cousins... mais qu'en est-il de la grande famille humaine qui regroupe tous les habitants de la planète Terre ?

La crise financière actuelle nous montre à quel point tous les pays sont unis, qu'ils le veuillent ou pas ! C'est un fait. La séparation fait partie de l'homme ancien, mais voilà que l'homme nouveau encourage l'inclusion. Au fil du temps, les catastrophes naturelles et la séparation sous toutes ses formes dispersèrent les hommes. Chacun prétendait détenir le vrai secret, ce verbe issu de Dieu. Tous s'affrontant au nom de leur foi ne faisaient qu'affirmer qu'il n'y a pas de foi véritable. Telle était l'ère des Poissons, avec un point de vue étroit et sectaire.

Mais l'ère du Verseau, accompagnée de ses énergies particulières, apporte cette synthèse dont l'homme a tant besoin, ce nouvel ordre, cette nouvelle révélation dont il a tant soif. Il se reconnaît, faisant partie d'une seule grande famille, la famille humaine, avec la planète Terre comme demeure sur laquelle il peut créer un jardin merveilleux de beauté, de fraternité et d'amour. L'amour est notre nourriture, et nous faisons partie de cette conscience unique, omniprésente. Nous libérons nos jugements et nous respectons l'autre pour ce qu'il est véritablement et avant tout : un homme ou une femme habité du divin. Nous sommes les enfants de Dieu, frères et sœurs appelés à vivre dans une société réconciliée et spirituellement nourrie. Notre voie devient celle de justes relations et de justes désirs à l'égard de tous ceux et celles que notre destinée nous fait rencontrer dans notre vie. Nous continuons d'être dans ce monde, citoyens de la planète Terre, créant une nouvelle Terre et de nouveaux Cieux.

Nous devons concentrer ensemble nos efforts pour atteindre cet idéal. Tel le laser qui concentre la lumière, le rayonnement de l'amour éclairera tous les recoins obscurs de l'ignorance et fera éclater la Vérité tant recherchée. Il est une Vérité que chacun reconnaîtra, quelle que soit sa foi, et c'est celle du lien qui existe entre l'homme et Dieu. Le concept même de la divinité souvent confus et mal défini a été l'apanage de la conscience humaine trop étroite. Savons-nous de Dieu tout ce que l'on peut savoir ? Connaissions-nous de Dieu tout ce que l'on peut connaître ? Nous ne connaissons que des facettes du divin et nous n'avons que des croyances. Mais Dieu n'a pas de limites... Connaître une facette d'un diamant ne nous fait pas voir le diamant dans toute sa splendeur !

300 religions, un Dieu est le thème d'un événement unique en Amérique du Nord qui chaque année rassemble les pratiquants de diverses religions ou courants spirituels en un lieu commun de coopération planétaire. Chaque été, ces serviteurs du monde partagent leurs connaissances et leurs rituels et se rallient au plus grand des enseignements : un cœur aimant. Ce grand rassemblement se déroule au parc Maisonneuve à Montréal, dans un décor champêtre où nous avons l'occasion d'échanger, de fraterniser et de connaître davantage.

### **300 religions, un Dieu, une seule humanité**

Le thème de la nouvelle religion mondiale sera la reconnaissance des nombreuses approches du divin que l'homme a expérimentées et de la continuité de la Révélation manifestée par chacune de ces approches spirituelles. Se pourrait-il que notre conception actuelle de Dieu (en tant qu'Intelligence universelle, Amour et Volonté) puisse s'enrichir un jour de nouvelles idées, de nouvelles qualités pour lesquelles nous n'avons encore aucun nom et desquelles nous n'avons pas la moindre compréhension ?

Ne sommes-nous pas des électrons de Lumière rayonnant partout l'Amour de l'Être céleste dont nous faisons partie ?

Andrée Dallaire

Fondation Poorna-Jnana Yoga inc.  
235, boul. René-Lévesque Est  
Local 010  
Montréal (Québec) H2X 1N8  
Tel : 514 255-0109



### **Bâtir à deux son bonheur**

L'amour nous fait réellement vibrer. Cette force extraordinaire nous fascine et, en même temps, nous fait souvent bien peur. Nous observons, autour de nous, qu'il y a une déstructuration importante dans la manière de vivre le couple, ce qui entraîne souvent son éclatement. Plusieurs personnes ressentent que leur être profond aspire à vivre en couple afin de partager et d'explorer l'amour et la communication respectueuse et aussi de découvrir qui ils sont.

Mais voilà, nous constatons également que pour vivre une telle réalité relationnelle, nous devons revoir notre vision de ce qu'est un couple afin que celle-ci englobe tous les aspects de notre être. Réalisons que nous sommes en couple à travers nos corps physique, émotionnel, mental et aussi à travers la réalité de notre âme. Nous sommes une âme qui expérimente le plan terrestre. De ce fait, nous avons apporté avec nous des antécédents karmiques qui, dans la présente incarnation, interviennent en donnant de multiples saveurs à nos expériences. Très souvent, lorsque nous rencontrons de l'intensité dans une situation, nous devons nous souvenir que ce sont nos antécédents karmiques qui influencent notre vécu et rendent nos réactions si intenses, dramatiques... Si nous isolons le fait ou la situation, nous nous apercevons que nous touchons une frustration, une blessure, une peine, mais l'intensité vient du fait qu'il y a conjugaison de notre vécu dans le présent et celui de nos bagages karmiques. En comprenant mieux cette réalité, il devient plus facile de prendre la responsabilité de ce que nous vivons, ainsi nous diminuons les projections que nous transférons à l'autre. Tant et aussi longtemps que nous projetons, vers les autres, nos inconforts, nous ne pouvons pas nous transformer et, par la suite, les faire fondre.

Il se peut que nous ayons besoin d'entamer une démarche de pardon. Nous devons parfois reconnaître que dans telle ou telle situation, nous et l'autre avons réagi de la façon qui était la meilleure à ce moment-là. Comprendons que, parfois, même nos actions, nos paroles et nos pensées inadéquates correspondent à ce que nous pouvions faire de mieux dans tel moment présent. Nous rencontrons nos limites, nos démesures et nos peurs même lorsque nous vivons avec l'être aimé. En résumé, nous rencontrons ce que nous avons à explorer.

Il est important de comprendre que les rencontres sont supervisées par nos Guides. Alors, nous rencontrons une personne dans le dessein de former un couple expansif lorsque nous sommes prêts à le faire. Nous ne pouvons pas bousculer ces rencontres. Par tous nos choix de vouloir être en couple, par toutes les ouvertures que nous réalisons en nous dans ce sens, nous activons une de nos lignes de probabilités de vie liée à l'accompagnement. Il est important de comprendre que le ou la partenaire potentiel(le) chemine également vers cette rencontre en s'y préparant. Bien avant les rencontres, toutes sortes de transformations doivent se faire à l'intérieur des deux partenaires afin de rendre possible, lors de la rencontre, l'activation, par les Guides, de la résonance vibratoire. À partir de là, nous nous sentons interpellés profondément, à l'intérieur de nos cellules, par la vibration de l'autre. Le ressenti ne se passe pas au niveau du mental. C'est vraiment une expérience qui se vit dans les profondeurs de notre être et qui s'exprime à travers le ressenti de notre cœur.

Nous pouvons stimuler l'activation de nos lignes de probabilités de vie. Pour réaliser cela, il nous faut vérifier la circulation de l'énergie au niveau du centre de notre cœur. Sommes-nous capables de donner et de recevoir l'amour ? Sommes-nous prêts à nous engager dans une relation amoureuse expansive ? Avons-nous pris la responsabilité de notre vécu dans nos relations passées ? Sommes-nous capables de ne pas projeter sur les autres nos inconforts intérieurs ? Ce sont de bien bonnes questions à se poser... Nous n'avons pas besoin que toutes ces réponses soient positives pour être en couple, mais s'il y en a quelques-unes, nous augmentons largement nos chances d'être heureux dans notre relation.

Comprendons que le but des relations expansives, c'est la transformation. Le couple devient l'espace par excellence où chacun peut se découvrir dans tous les aspects de son être, c'est-à-dire dans sa joie, dans ses potentiels, dans sa capacité d'écoute, d'entraide, et aussi dans cet espace où nous pouvons voir notre colère, notre frustration, notre jalousie, notre insécurité, notre peur de l'engagement, etc. Le fait d'en prendre conscience, nous permet de travailler sur ces points. N'oublions pas que nous avons tous des thèmes d'apprentissage à explorer au cours de notre vie. Par conséquent, chaque couple expérimente les siens au fil du quotidien.

Lorsque nous choisissons d'être en couple, nous avons besoin de temps pour ancrer ce choix à travers tous les niveaux de notre être. Durant cette période, il se peut que toutes sortes d'émotions, de questions fassent surface. Regardons-les et cherchons à comprendre quel aspect de nous les engendre. Il est tout à fait normal que, lorsque notre choix de couple s'enracine plus profondément, soit déclenchée en nous la remise en circulation ce qui va à l'encontre de ce projet commun.

Quand deux êtres forment un couple, ce sont deux âmes qui forment un couple. Deux âmes qui ont choisi de partager et de construire ensemble. Nous construisons notre vie de couple et elle devient ce qui nous y mettons. Chacun de nous s'étant incarné dans le but d'accomplir les desseins de son âme à travers une action-mission, chaque couple découvre, avec le temps, son action-mission commune. À partir de là, la conscience de ce qu'est la vie de couple prend une tout autre dimension.

Comprendons que, à notre époque, nous nous sentons de plus en plus interpellés pour accomplir notre action-mission et sommes dirigés vers des personnes qui peuvent nous soutenir dans cette réalisation. Les Intervenants du monde de l'invisible supervisent ces rencontres et supportent toutes les personnes qui désirent reconnaître leur action-mission.

Guylaine Sallafranque canalise l'énergie de Maitreya Amour-Compassion depuis 15 ans. Elle collabore avec Maitreya et son compagnon Marc Michaud, Darta en offrant différents ateliers à travers le monde. Informations (418)-243-1900, courriel : [maitreyalove@globetrotter.net](mailto:maitreyalove@globetrotter.net) site web : [www.maitreyalove.com](http://www.maitreyalove.com)



## Les grandes transformations humaines actuelles

Nous sommes tous poussés à nous ouvrir à nous-même et à reconnaître qui nous sommes au plus profond de notre Être. Nous percevons bien qu'un fabuleux plan de transformations se vit à l'échelle individuelle et planétaire et que d'importantes infusions énergétiques descendent vers nous afin de stimuler notre désir de partager aux autres, à travers un champ précis d'actions, nos attributs divins. Nous nous sentons de plus en plus vivants chaque fois que nous répondons consciemment aux mouvements évolutifs en nous.

Nous sommes en train de mettre en place, à tous les niveaux de notre être, de nouveaux barèmes qui s'expriment à travers les expériences de guidance intérieure, la synchronicité des événements et des rencontres, l'intégration de notre vécu, la compréhension de la maladie, les contacts avec d'autres formes de vie... Ces nouveaux barèmes nous permettent d'interpréter et de comprendre différemment notre vécu, surtout lorsque ce dernier touche, en nous, des aspects qui dépassent le niveau matériel. Réalisons que, petit à petit, à travers le quotidien, nous sommes en train de nous redéfinir à partir de nouvelles données qui nous sont indispensables pour une meilleure compréhension de qui nous sommes et du sens réel de notre vie.

Il est important de réaliser qu'une telle démarche peut générer des états intérieurs où nous ne nous reconnaissons plus, où nous avons l'impression d'être perdu dans notre propre cheminement. Rappelons-nous que, à ces moments-là, nous ne sommes pas seuls, que nous avons des Guides invisibles qui nous accompagnent et qui nous aident à manifester les grands desseins de notre âme au cours de notre vie. Réalisons, également, que si nous désirons passer à autre chose, nous devons abandonner des façons d'être et de faire qui ne sont plus actuelles ou qui nous entravent dans ce que nous désirons expérimenter.

Nous sommes placés devant d'importants choix et chacun de nous doit chercher en lui le courage, la volonté et la détermination pour répondre aux appels de sa voie. Apprenons à nous aimer. Éveillons le thérapeute en nous afin qu'il nous supporte tout au long des étapes que nous traversons. Faisons-nous confiance. Soyons à l'écoute de notre guidance intérieure et laissons l'Intelligence cosmique de l'énergie agir en nous et nous guider dans la transformation de notre être dont le processus est naturel et expansif.

Guyline Sallafranke canalise l'énergie de Maitreya Amour-Compassion depuis 15 ans. Elle collabore avec Maitreya et son compagnon Marc Michaud, Darta en offrant différents ateliers à travers le monde. Informations (418)-243-1900, courriel : [maitreyalove@globetrotter.net](mailto:maitreyalove@globetrotter.net) site web : [www.maitreyalove.com](http://www.maitreyalove.com)



## Une grande famille... Quel bel outil d'évolution!

Si pour vous la famille est importante, alors il est aisé de mettre en place des moyens pour rendre cette expérience harmonieuse et positive. Facile à dire! Oui, mais comment?

Avec le brouhaha de la vie, c'est plus un défi de taille qu'une partie de plaisir! Et aujourd'hui, avec les parents sur le marché du travail et les familles recomposées, les activités et les cours, en plus des devoirs des enfants et les courses... Ah! Les fameuses tâches ménagères... La famille, c'est une grande responsabilité. Alors, comment s'y retrouver?

C'est facile, il suffit de voir la vie comme un jeu! Cependant, il y a certaines règles à comprendre et à suivre. C'est une question de priorité et d'organisation et le meilleur dans tout cela c'est que tout s'apprend. Toutes les solutions sont à l'intérieur.

Oui, la vie évolue, car la vie est le changement. Cependant, il y a une partie immuable en chacun de nous. Le Je Suis véritable, le Soi intérieur! La Présence pure et éternelle est en parfaite harmonie avec Tout ce qui Est. Elle est Tout, complète! Le découvrir dans la réalité, par l'expérience, est un cadeau indéfinissable et qui n'a pas de prix.

Je parle d'ultime Vérité. Le Soi est Parfait, Il est Amour pur. Qu'est-ce que l'Amour? L'Amour est tous les dons! Il veut le meilleur pour l'Être. C'est le don de soi sans compter. Lorsque j'aime vraiment, je vis l'état d'Amour, je n'attends rien et je me sens bénie. Je suis connectée avec l'Univers et remplie d'une Joie profonde. Je vis la plénitude d'être et mon seul besoin est de donner, aimer, partager ce que je suis.

Par où commencer? D'abord, il est important de me connaître afin de me libérer des peurs et de l'illusion (connais- toi toi-même et tu connaîtras les dieux de l'univers paroles de Socrate). L'état de survie emprisonne l'Être dans une sorte de carcan vibratoire invisible qui le paralyse et empêche l'action juste, celle qui est la destinée de l'Être. Suivre mon intuition est une faculté qui demande une présence, c'est-à-dire vivre l'instant présent, savoir écouter mon intérieur... mon ressenti. La Vie est un choix et Elle me donne des signes à chaque instant, il me suffit d'être à l'écoute et de les suivre. Plusieurs fausses croyances, échelles des valeurs, concepts sont véhiculés et cela créent des ancrages à la terre. Il est essentiel de s'en libérer. L'Être porte en Lui la sagesse, la force, la paix, la conscience universelle et en nourrissant ma conscience de la réalité, je retrouve peu à peu mon autonomie, je deviens Maître et responsable de ma propre destinée. Ainsi, je peux m'aimer, car sans amour la vie est froide et vide (aimez-vous les uns les autres, comme vous-même parole du Christ). Servir en partageant mes forces et mes dons avec détachement et humilité me fait renaître. De ce fait, chacune de mes actions porte la Vie et engendre la Vie. Je suis devenue la Vie! Voilà la vraie liberté d'Être!

Dans toute relation pour qu'elle soit harmonieuse il faut savoir communiquer efficacement afin de garder les liens d'Amour forts et être proche. Les qualités requises sont la douceur, l'authenticité, l'ouverture, le pardon et la plus importante, selon moi, l'écoute. L'écoute véritable se situe au-delà du mental, dans les profondeurs du Cœur céleste. Il est empreint d'équité, de savoir-vivre, de compassion et Il voit le sens réel de ce qui est exprimé. Dans ce genre d'échange, personne n'a raison, il y a aucun tort et la communication a pour but d'évoluer et accueillir ce qui est exprimé sans jugement, avec un grand respect et une profonde acceptation, pour le bien de tous. Nous sommes égaux, nous sommes tous frères et sœurs. Dans l'unité nous sommes unis, une seule et même grande famille!

Un autre aspect important est de se pardonner et retrouver le sens des valeurs profondes. Il est au cœur de l'Être. Ce sens qui a été perdu, a semé le chaos partout sur la planète. Aujourd'hui, grâce aux écrits, aux nombreux enseignements disponibles, à la conscience qui s'éveille, plusieurs sentent l'appel de retrouver et vivre en leur Soi intérieur : trouver la Vie en eux. Les mots sont une indication, le but réel est de vivre. Tout est expérience! Faire de cette expérience un choix bénéfique se rapprochant du bonheur est un besoin naturel. Aimer est naturel, tout comme se transformer, être heureux et en santé!

Consacrer sa vie à découvrir et vivre le Bonheur est un investissement sûr et un héritage grandiose à partager avec ma grande famille!

Avant de terminer, j'ajoute qu'il n'est pas toujours aisé de maintenir l'équilibre dans tout cela. Le couple forme un noyau où l'intimité doit être préservée. Les enfants demandent beaucoup d'investissement et ils ont besoin de discipline, d'encadrement et surtout d'être encouragés. Il faut penser à rendre les enfants autonomes en l'étant d'abord soi-même. Leur demander les efforts qu'ils sont capables de fournir tout en appréciant leurs forces. Leur enseigner que le Bonheur demande un effort et qu'ils en ont la responsabilité et la capacité. Je peux donner ce que je suis, c'est en donnant que j'apprends et plus je donne, plus je reçois.

Vivre ces découvertes en se donnant de petits objectifs, facilite l'apprentissage et l'intégration de ce que je veux vivre et mettre en pratique. La vie est passionnante, pleine de possibilités et tellement riche, et ce, de tant de manières! Sachez que le savoir sans l'expérience n'a guère de saveur ni d'odeur! Ce n'est pas ce que je sais qui compte le plus, c'est ce que je mets en pratique! Découvrir le sens profond des mots, c'est cela vivre en beauté...s'incarner!

Explorez le monde intérieur, il regorge de trésors infinis. Aimez votre Soi. Honorez votre Soi! Belles découvertes et bonne continuité! Soyez essentiellement heureux! Parlez d'Amour!

**Carole Tourangeau, sœur de Lumière**

Co-auteur de CD La collection Méditation pour la planète aux ÉDITIONS DE LAVIOLETTE, auteur de 2 livres à paraître bientôt. Cours sur L'instant présent et l'art de méditer ainsi que L'art d'être parent. Ma passion est de me connaître en tant qu'Être universel et expérimenter la plénitude intérieure. Ma destinée est d'enseigner cet art ancien et de participer à la création du Nouveau Monde! Inscrivez-vous afin de recevoir gratuitement mon bulletin d'information.



## La famille : tremplin ou étouffoir?

### Des demandes plus grandes que nature

On demande bien des choses à la famille : d'être à la fois un havre de paix, un lieu où l'on se ressource et où l'on se sent en sécurité, mais aussi où l'on sera stimulé, et où, comme enfant, on trouvera les forces nécessaires pour quitter le nid, prendre son envol et aller voir ailleurs. Au sein de sa famille, chaque individu, père, mère ou enfant, aspire à être aimé de façon inconditionnelle et à réaliser pleinement tous ses désirs. Mais chacun sait, par expérience, qu'il n'y a pas d'amour qui ne soit teinté d'ambivalence, pas de désir qui ne s'accompagne aussi de souffrance.

### Des changements historiques et une constante

La famille a de tout temps été un lieu de socialisation, mais sa structure a beaucoup changé. La famille dite « élargie », a été ébranlée par l'industrialisation massive et la profonde mutation des rapports de travail. L'urbanisation à outrance, de plus en plus de déplacements de la main-d'œuvre, l'apparition d'une classe moyenne de plus en plus consumériste ont, entre autres, contribué à l'éclatement de la famille traditionnelle. La famille a aussi subi des changements dans la mesure où l'institution du mariage elle-même a cessé d'être un arrangement garantissant la stabilité sociale et la perpétuation du nom par la descendance. Le contrat de mariage s'est doublé d'un pacte d'amour considéré comme la panacée. À partir des années 1960, avec l'indépendance économique et le contrôle des naissances, un autre changement s'est produit puisque les femmes ont commencé à demander le divorce lorsqu'elles ne trouvaient pas dans le couple les facteurs propices à leur épanouissement. Il reste cependant un fait que le modèle patriarcal est encore très présent, et profondément intériorisé par les femmes, sans compter que le besoin de sécurité matérielle se calque souvent sur le besoin de sécurité affective présent chez tous les individus. D'étendue, la famille est devenue souvent nucléaire, monoparentale voire recomposée. Entre ces configurations diverses règne pourtant une constante : il semble bien que la lente conquête de l'autonomie s'applique en fait tout autant aux dits « adultes » qu'aux enfants !

### Les tiraillements de la construction de soi

Depuis l'avènement de la psychanalyse et de la psychologie cognitive, puis l'apport des neurosciences, on sait que la structure psychique d'un individu n'est ni totalement innée ou acquise mais un mélange des deux. Chaque personne se retrouve aux prises avec des pulsions, traverse des stades et des complexes. Dès la naissance, des conflits se jouent avec le monde extérieur, ce qui met en place des modes d'attachement aux autres qui laissent des traces biologiques dans le monde intime du sujet. Les neurosciences nous apprennent qu'il existe une certaine plasticité du cerveau et que donc, même si les premières années de l'enfance sont très formatrices, il existe des possibilités de soigner les traumatismes. Nous aurions donc tous une certaine marge de manœuvre pour nous développer et nous épanouir au-delà des blessures de l'enfance.

### Les héritages

Qu'on les appelle des valises ou des casseroles, il semble parfois que nous traînions des maux qui nous dépassent, qui nous viennent de loin. Nous sommes tous plus ou moins conditionnés par les modèles que nous ont imposés nos parents; et la prise de conscience et le démêlage de ce qui nous fait nous et de ce qui nous programme inconsciemment représente souvent le travail d'une vie entière. Mais au-delà de ce bagage génétique et intergénérationnel, il existe aussi un héritage que l'on peut appeler le transgénérationnel. Cet héritage peut se manifester par des loyautés invisibles, des répétitions d'accidents apparemment incompréhensibles qui font partie de ce que l'on appelle le syndrome d'anniversaire. En se penchant sur sa généalogie, on peut travailler certaines étapes du deuil, renoncer à certains schémas et adopter une nouvelle perspective sur la complexité familiale. Même si on n'a pas l'impression d'avoir choisi sa famille, on peut consentir d'y être né et finir par se réapproprier son histoire.

## Développer des compétences pour devenir l'artisan de sa vie

Pris dans ce champ de forces, entre nos bagages plus ou moins encombrants et nos pulsions primitives, et sans les rites de passage qui aidaient autrefois l'individu à prendre sa place, il devient difficile de se construire et dépasser ses ardeurs et ses contradictions. Construire sa vie est exigeant et réclame avant tout que l'on puisse tourner son regard vers l'intérieur. À l'image des consignes reçues à bord des avions, en cas d'alerte, il est essentiel de bien ajuster son masque à oxygène avant d'aider son voisin. Il en va de la survie des deux. Si le « je » est faible, il sera incapable de se comporter de façon éthique avec autrui; en étant conscient de nos tensions intérieures, leur impact est moins dévastateur. Gérer ses émotions, accepter les tensions, négocier sans nier l'autre, faire des compromis, passer des contrats et les respecter, c'est tout un art et cela s'apprend. Cet apprentissage peut se faire, dans le meilleur des cas, au sein de la famille mais il est aussi tributaire de choix de société. Il est crucial d'investir dans l'éducation et plus particulièrement dans le développement précoce des compétences qui tournent autour du savoir-être. C'est une étape indispensable dans le cheminement vers l'autonomie. On ne peut pas tout demander à la famille sans quoi elle deviendrait effectivement plus un étouffoir qu'un tremplin...

Sophie Dassy

Sophie Dassy est certifiée aromathérapeute holistique, APHA (de la Asia-Pacific Aromatherapy School, Hong Kong) et travaille actuellement dans le domaine des communications. Contact : [sof\\_das@hotmail.com](mailto:sof_das@hotmail.com)



## Les femmes au temps de Jésus, sources d'harmonie et d'authenticité.

Le caractère partiel et partial des évangiles retenus par l'Église a limité les femmes à des stéréotypes relevant d'une imagerie immuable qui perdure encore de nos jours : vierge, pécheresse, servante ou mère. Pourtant, non seulement Jésus leur vouait-il un amour de prédilection, mais il leur enseignait, les initiait, en faisait ses disciples. Il est important de noter que, dès le début de son ministère, les femmes ont fait partie de l'entourage de Jésus; la sollicitude et le respect qu'il leur portait étant d'ailleurs révolutionnaire pour l'époque.

Riches en symboles et en rituels, ce sont les femmes qui, de tout temps et de toute provenance, non seulement donnent un sens à la vie, mais également veillent à la protéger et luttent en permanence pour sa qualité. Ce sont elles qui, par leur résilience, réussissent à célébrer les quotidiens les plus sombres, ce sont elles qui accompagnent les commencements et les départs, les naissances, les maladies, les souffrances et les deuils. Ne sont-elles pas souvent l'âme vibrante de la famille et de la communauté humaine? Ne sont-elles pas source intarissable de patience, d'écoute et d'empathie?

Si plusieurs d'entre nous se sont à juste titre questionnés sur l'absence du rôle signifiant des femmes dans les Évangiles retenues par l'Église, rares sont les historiens et les théologiens qui ont tenté d'y remédier. Or, nombre de ces femmes ont été des phares inspirants pour la grande famille spirituelle qu'est la chrétienté. En voici quelques unes : Marie, mère de Jésus, soutiendra son fils jusqu'à la fin de son calvaire et respectera sa mission; Marie-Madeleine, disciple et compagne engagée, deviendra l'initiée par excellence, celle qui sera de tous les combats du prophète; Malthace, mère d'Hérode Antipas, ira à l'encontre de la vie de débauche de l'entourage du tétrarque, vouant un respect aux valeurs prônées par Jean-Baptiste et Jésus; Véronique, la femme au voile, sera en mesure de transcender sa maladie tout en brisant les tabous de l'époque; Séraphia, femme engagée, s'occupera avec courage et empathie des plus démunis de la société de la Jérusalem d'alors; Ciborea, mère de Judas, dénoncera le sort cruel et injuste réservé à son fils; Marthe, la disciple qui nourrit autant les corps que les âmes, témoignera au quotidien de sa foi par des gestes concrets et salvateurs; Lydie, marchande, disciple et rassembleuse, sera la fière dirigeante de la nouvelle communauté chrétienne de Thyatire.

Ces femmes de l'Évangile forment une famille, cette grande famille de nos ancêtres et de la religion dans laquelle plusieurs d'entre nous ont grandi. L'authenticité de leurs relations, tant avec Jésus qu'avec la communauté qui les entourait, a apporté harmonie, réconfort et joie à ceux et celles qui les ont côtoyées. Chacune d'entre elles témoigne d'ailleurs d'un mode de connaissance propre à la dimension féminine de l'être. En effet, leur mode de relation en est un de «faire-lien», cette relation privilégiée qui préconise et invite à

l'harmonie et à l'épanouissement. Faire-lien demande authenticité et conscience du moment présent, ainsi que perception des vibrations qui nous entourent. Faire-lien entre chacun des membres d'une famille, d'une communauté et, par extension, de l'humanité toute entière, n'est-ce pas l'une des meilleures conduites qui soit pour exister dans plénitude et la joie?

Loïse Lavallée

Auteure.

Récipiendaire du Prix Jacques-Poirier; elle publie en mars 2009 : « 13 malentendus, La part manquante des évangiles » aux Éditions Vents d'ouest.

[www.aaao.ca/lavallee.htm](http://www.aaao.ca/lavallee.htm)



## Souviens-toi qui tu es! Tu retrouveras le Chemin de l'Unité

Souviens-toi qui tu es! De ton Essence. Ouvre-toi à la réalité de ta Semence... Au-delà des voiles de la psyché... De l'illusion.

### **L'unité est-ce possible de la vivre au quotidien?**

Oui. La Volonté de se souvenir pour se vivre en tant qu'être unifié est un formidable choix de vie... Celui de dépasser sa condition présente en activant son pouvoir intérieur afin de se vivre pleinement à sa véritable dimension sacrée.

### **Tout est déjà écrit...**

Depuis des millénaires nous recevons toutes les informations et l'enseignement pour retrouver le Chemin de la Maison... Tout est là!

En créant et utilisant différents médiums pour nous souvenir qui « nous sommes Essentiellement » et réactiver en nous notre Feu Sacré, nous pouvons parvenir à vivre à d'autres dimensions de conscience en éveillant graduellement nos sens endormis. Tout cela dans le but de retrouver notre pleine quiétude d'esprit hors du conditionnement de la psyché de séparation véhiculée inconsciemment par l'ignorance générale.

Pour y parvenir, prenons conscience que nous avons à unifier nos dualités intérieures. Sachons observer la nature et entendre la Vie qui depuis toujours nous y guide par son inlassable chant d'ÂmOur nous invitant à nous souvenir. Apprenons à lire la symbolique des Signes placés sur notre route. Signes qui de prime abord peuvent nous sembler énigmatiques et incompréhensibles mais combien initiatiques et libérateurs de notre conditionnement une fois bien décodés et intégrés.

### **Lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît!**

En janvier 2008, alors que je venais de terminer l'écriture d'un roman initiatique avec une amie –Androgyne, l'aventure intemporelle –, une série d'événements s'est présentée à moi pour me guider au-delà de toutes mes espérances. J'ai alors vécu une telle transformation que cela a totalement bousculé ma conception de la Vie.

J'ai rencontré Merlin l'enchanteur avec qui j'ai entrepris et poursuivi un magnifique voyage intérieur à des dimensions de soi au-delà de tout conditionnement.

Au nom de l'ÂmOur, chacun poursuivant sa Quête personnelle vers l'Unité, chacun enrichissant l'autre de son grandissant Bonheur d'être toujours plus fidèle à lui-même... Nous manifestons notre passion d'une façon qui nous est propre à chacun tout en la partageant dans l'écriture du Grand Livre de la Vie dont nous sommes les héros.

Se vivre à la dimension de conscience – androgyne – et cela quotidiennement, est avant tout un choix que nous avons déjà fait avant notre rencontre. Ainsi, vivre à deux est harmonie et douceur.

La Gratitude accompagne chacun de mes respirs depuis la manifestation de cette rencontre qui me tenait tant à cœur.

### **Naissance d'une nouvelle Race d'humains**

Nous entrons dans une ère nouvelle où chacun de nous avons la possibilité de faire naître la nouvelle Race d'humains.

Pour ce passage décisif, nous recevons de toutes parts des indices nous faisant découvrir la puissance de la Vie-Une. Nous n'avons qu'à écouter et demeurer vigilant aux signes... ils foisonnent de partout dès que nous sommes à l'écoute.

Tous ces enseignements et informations de la Vie nous parviennent par différents médiums – livres, canalisation, inspiration, rêves, étrangers, visions, synchronicités, expériences de vie, etc. – une Main tendue pour que nous vivions l'expérience vivante de l'ÂmOur Absolu.

À travers ce périple, nous parvenons à décoder de plus en plus les encodages en nos cellules pour éveiller les clefs de la Connaissance qui sommeillent en chacun de nous.

Le message est : « Il est temps de sortir notre âme de l'exil, il est temps de se souvenir de notre héritage de lumière... car le moment est venu de revenir à notre Demeure. »

Nous sommes les héros de notre vie et nous pouvons faire toute une différence en choisissant de vivre en toute conscience. Évidemment, vivre cette expérience vivifiante à deux augmente de beaucoup nos champs vibratoires tout en éveillant davantage nos mémoires endormies et libérant celles n'étant plus susceptibles de franchir les portes du Nouveau qui nous appelle. Imaginez en groupe!

### **L'Écriture Du Grand Livre de sa vie**

Lorsque nous avons entrepris l'écriture de l'histoire d'Adek et Gyne, nos deux êtres androgynes qui entreprennent Le Périple initiatique de la Vie, nous ne nous imaginions pas tout ce qui allait se produire dans notre Être. Celle-ci nous a aidés à révéler tous les méandres à traverser pour parvenir à l'unité.

Ce Périple est une sorte de Compostelle intérieur que chacun peut intégrer dans son quotidien pour l'aider à se souvenir de sa Souveraineté.

Mon souhait en écrivant ces lignes est que chacun et chacune trouve le Chemin de sa Demeure pour que nous soyons innombrables à se rencontrer dans l'unité.

Francine Saint-Louis

Auteure du Tarô MamiëRâ et son concept inédit de la KadRâCité Édition de l'Être 2007 – livre et 22 cartes illustrées d'aquarelles conçue par l'auteure Animatrice de rencontres pour se vivre à sa dimension Sacrée : Souviens-toi qui tu es! Dont elle en est la conceptrice. Animé à Saint-Jérôme à la boutique Vers la Source [www.verslasource.com](http://www.verslasource.com) ;  
Accompagnement en écriture du Livre de sa vie;

Coach de vie

Courriel : [stlouis33@distributel.net](mailto:stlouis33@distributel.net)

Site web : [www.adekgyne.com](http://www.adekgyne.com)

Tél. : 450-563-3784

Adresse : 30, 370ième avenue Saint-Hippolyte (Québec) J8A 2Y9



## Mon auto, miroir de ma vie

Je respecte l'œuvre de Carl Gustav Jung, dont j'ai étudié la psychologie des symboles de l'inconscient. Une phrase en particulier me revient de lui : « J'ai mis le pied sur un nouveau continent. Ceux et celles qui me suivent vont l'explorer. » Comme d'autres précurseurs, ce penseur était déjà en contact avec les prémices de l'océan de l'Ère du Verseau dans lequel nous baignons actuellement. Même Ramsès II, le pharaon égyptien conduisant son char, l'avait compris ...

L'automobile est l'un des symboles de l'inconscient comme véhicule d'évolution de notre vie (dont les illustres ancêtres étaient le cheval et le dragon).

Croyez-vous que l'auto ne soit qu'un assemblage de métal qui vous permette de vous rendre d'un point à un autre ? Saviez-vous que plusieurs personnes croient que leur auto c'est le miroir de leur vie physique (corps, actions), affective (âme, émotions), mentale (croyances, conditionnements) et spirituelle (esprit, ouverture). L'auto symbolise le véhicule d'évolution de notre vie. Nos pensées, nos croyances et notre attitude influencent nos vies. Lorsque ces dernières nous entraînent sur des routes d'évolution jugées dangereuses, la vie se fait aussitôt un devoir de nous en avertir pour nous ramener sur le droit chemin. Les signes se mettent alors à clignoter sur le tableau de bord de notre existence : du rêve prémonitoire à la contravention, en passant par un bris d'automobile, tout se met en place pour nous aider à sortir de notre torpeur. Eh oui ! Même notre voiture veut nous aider à garder la route.

### **La plupart des gens s'identifient inconsciemment à leur véhicule, leur vocabulaire trahit cette subtile association :**

Je n'ai plus de freins. J'ai fait une crevaison. Je veux un changement d'huile. Mon moteur fait du bruit. J'ai manqué d'essence. Je n'ai plus de lave-vitres. Ma batterie est à terre. Je ne vois plus où je vais, etc. Rarement les gens vont dire : Mon auto a besoin d'essence. Le moteur perd de l'huile. Le système de chauffage de ma voiture ne fonctionne plus, etc. Se pourrait-il alors que notre automobile représente beaucoup plus qu'un simple moyen de transport? Se pourrait-il qu'elle représente en fait un véhicule d'évolution pour nous permettre d'avancer dans notre compréhension de la vie ? Écouter les personnes qui nous parlent des problèmes qu'elles vivent avec leur voiture peut devenir un exercice très instructif !!! On comprend tout à coup beaucoup de choses sur nous-mêmes, nos attitudes, nos comportements. C'est une belle façon d'apprendre à être à l'écoute de ce que la vie veut nous montrer et nous faire comprendre.

Comment comprendre les correspondances entre la voiture et le corps humain ? Visualisez une voiture et divisez-la en deux sur le sens de la longueur puis de la largeur. Vous comprendrez les liens qui existent entre émotions, corps, esprit, croyances et... la vie. Pour bien comprendre ces correspondances, imaginez que vous vous fusionnez ou que vous vous superposez à la voiture, debout ou à 4 pattes. Puis amusez-vous ! Peut-être allez-vous rire jaune ? Le devant de la voiture représente le conscient, i.e. les choses que vous connaissez. L'arrière représente l'inconscient, i.e. les choses que vous ne connaissez pas. La gauche représente le féminin, la femme, la mère, la réceptivité, les facultés psychiques, le Yin. La droite représente le masculin, l'homme, le père, l'action, le rationnel, la création, le Yang.

Tout le monde, ou presque, a une auto ou utilise un moyen de transport privé ou public, du tricycle au sputnik ! Se mettre à l'écoute de notre véhicule est une façon simple et amusante de comprendre les symboles de l'inconscient et les signes de la vie consciente. Lorsque vous rencontrez un problème avec votre voiture, réfléchissez à la fonction de la pièce qui est en difficulté. Quel est son rôle ? Qu'est-ce que ça peut représenter dans votre vie, votre corps, votre santé ou votre relation ?

### **Par exemple...**

Une batterie qui se décharge est synonyme d'un manque d'énergie. Nous avons tous nos batteries énergétiques, nos sources d'énergie personnelles. Quand notre batterie est très forte certains peuvent venir s'y brancher et la mettre à terre ! Lorsque la batterie de votre auto fait des siennes, demandez-vous s'il n'y a pas une ou des personnes dans votre entourage qui grugent votre énergie ? Le système de chauffage représente la capacité d'amener la chaleur. Lorsque le chauffage manque il peut y avoir un manque de chaleur dans notre vie en général ou encore un problème des méridiens qui transportent la chaleur dans votre corps.

Le moteur, vous devinez, représente le cœur de l'auto. Une personne peut mettre trop de cœur dans sa relation amoureuse... et voilà tout-à-coup que le moteur saute. Une autre peut mettre beaucoup de cœur à son travail, parfois trop. Les cimetières sont remplis de gens qui se croyaient indispensables. Comment se porte votre cœur ? Si votre silencieux vous lâche, peut-être avez-vous le goût de prendre votre place, de vous faire entendre, alors que vous étiez trop silencieux auparavant ? Il y a quelque chose que vous devriez dire, que vous n'osez pas dire et... l'auto le dit à votre place ! Le toit, c'est la partie la plus élevée. Elle peut être reliée aux croyances, à la spiritualité, à l'ouverture. Voit-on plus souvent des toits ouvrants ? Serions-nous en train de nous ouvrir à autre chose au niveau de nos pensées ?

Vous souvenez-vous de la première voiture que vous avez achetée ? Cet achat correspondait-il à votre choix ou à celui des autres ? Que viviez-vous à cette époque ? Acheter une auto c'est un passage, c'est un moment significatif, on change de véhicule d'évolution. L'achat marque généralement un changement déjà fait dans notre vie ou un changement qui s'en vient. Regardez l'auto que vous avez en ce moment et essayez de comprendre ce qu'elle représente pour vous. Puis réfléchissez ensuite à ce que serait l'auto idéale. Qu'aurait-elle de plus, de moins ? Pourquoi choisiriez-vous cette voiture parmi tant d'autres ? Peut-être découvrirez-vous ce qui pourrait être modifié dans votre vie pour qu'elle corresponde mieux à votre idéal !

Par Sarah Diane Pomerleau

Psychothérapeute, auteure de plusieurs livres, praticienne en reconnexion (Dr. Éric Pearl), conférencière.

ATELIERS ET CONFÉRENCES

"Mon auto miroir de ma vie" :

Pour info : [samsarah49@hotmail.com](mailto:samsarah49@hotmail.com) / [www.samsarah.com](http://www.samsarah.com) et [www.sarahdianepomerleau.alchymed.com](http://www.sarahdianepomerleau.alchymed.com)

Pour les publications: [www.atma.ca](http://www.atma.ca) , [www.editexte.com](http://www.editexte.com)



## Soyez copropriétaire avec l'Univers pour développer une mentalité gagnante

Tout au long de l'histoire de l'humanité, les mystiques, les sages et les métaphysiciens ont dit qu'il n'y avait qu'une seule vie et qu'un seul Esprit dans cet Univers. Les psychiques eux nous ont dit que toute vie vient d'une énergie primale ou d'une cause première. L'étudiant en méditation et en science spirituelle en vient à réaliser cette vérité en relation avec sa prospérité. Cela signifie que chacun de nous, comme partie de cette vie unique de l'Univers, devient une sorte de copropriétaire et partage TOUT ce qui existe.

Réaliser cette vérité crée une atmosphère mentale qui aide à accepter dans son esprit que la prospérité est un privilège naturel de la Vie Universelle individualisée dans l'être humain. Chaque jour, prenez un moment pour vous rappeler cette vérité lorsque vous réfléchissez sur la prospérité.

Il n'y a qu'une seule source de TOUT ce qui existe, et c'est l'Univers Lui-même! Un Univers qui est intelligent en lui-même, étant l'Intelligence Universelle du Créateur. Toutes les lois métaphysiques de la prospérité qu'un étudiant peut étudier sont comme des (patterns de vibrations de pensées) à l'Intérieur de l'Esprit Cosmique, de Dieu. Si un étudiant pense en ces termes, il accorde et harmonise ses propres patterns de pensées vibratoires aux patterns de Pensées Universelles, et ainsi attire dans la partie consciente de son esprit le Pouvoir Divin Universel afin de concrétiser sa propre prospérité. Aussi, l'étudiant réalise que la Source de la prospérité ne peut être trouvée en s'accrochant à une personne ou à une relation pour assurer ses besoins matériels, mais plutôt en considérant la Présence Divine Universelle comme sa propre source.

En raison de l'immensité de la Source Universelle où l'étudiant peut puiser ses ressources, son propre esprit doit rester ouvert et réceptif à toutes les façons et à tous les moyens de recevoir ces ressources et de voir la prospérité se matérialiser dans sa vie. Un état d'esprit qui reconnaît que les bonnes choses de la vie et la prospérité peuvent l'atteindre et lui appartenir de toutes sortes de manières, est vraiment un état d'esprit ou une mentalité de prospérité. Dans cet état d'esprit, de nouvelles opportunités et de nouveaux moyens auxquels vous n'auriez jamais pensé auparavant peuvent se présenter devant vous, en provenance de votre Source (Subconscient), en autant encore une fois que vous reconnaissez que tout est possible pour vous.

Étant donné que la prospérité est d'abord un état d'esprit, chaque jour, prenez le contrôle de votre esprit, de

vos pensées et de votre attitude mentale. Annulez toutes pensées de privation ou de limite dès qu'elles se présentent à votre esprit conscient. Élevez votre conscience et accumulez des pensées qui créent et stimulent un état d'esprit intérieur qui semble dire que: la prospérité est un privilège naturel de la Vie Universelle, individualisée en moi... Chaque jour, visualisez le genre de prospérité que vous désirez, voyez-vous en train de la vivre et d'en profiter...

Quand vous parlez avec les autres, parlez avec confiance et l'assurance d'une personne qui a déjà atteint le succès. Quand vous faites cela, vous n'êtes pas en train d'essayer de leurrer l'autre personne, mais plutôt de lui présenter une nouvelle image de vous-même en laquelle vous croyez vraiment. De même quand vous dépensez de l'argent, pensez qu'il contribue à rendre d'autres personnes prospères, dans une réaction en chaîne qui s'étend à travers le monde et éventuellement revient vers vous comme un boomerang avec plus de pouvoir et ainsi multiplié au centuple.

## **LE TEMPS VAUT DE L'ARGENT**

Ceux qui deviennent prospères dans la vie, savent que le temps est précieux. Il n'est pas nécessaire de vous tuer au travail, mais seulement de vous assurer que vous ne perdez pas de précieux temps que vous pourriez utiliser pour acquérir votre prospérité. Rendez grâce, remerciez chaque jour pour toute forme de prospérité acquise ce jour-là ou pour toute prospérité dans le passé. Cela crée des vibrations d'énergie positive en vous, et vous attire encore plus de prospérité.

Finalement, réalisez que la source de toute prospérité provient de votre Esprit Supérieur à l'intérieur de vous-même.

## **Branchez-vous sur votre âme!**

Bien sûr, ceux/celles qui me connaissent savent que c'est le titre de mon premier livre, mais il n'en demeure pas moins vrai que cela est un excellent moyen pour alimenter son esprit et apprendre à se connaître. C'est aussi en apprenant à mieux se connaître, que nous prendrons de meilleures décisions dans notre vie quotidienne.

Ce n'est pas sur les bancs de l'école, ni en étant constamment branchée devant l'écran de la télé ou de son ordinateur qu'une personne apprend à connaître ses forces et ses faiblesses. Non, la meilleure façon de savoir qui nous sommes vraiment, est de pratiquer quotidiennement une forme de méditation de se brancher sur son âme.

La pratique de la méditation mystique, telle qu'elle est enseignée en Métaphysique Appliquée, est un des moyens les plus sûrs pour l'apprentissage de la connaissance de Soi. Le mal de vivre que beaucoup de gens éprouvent de nos jours, dépend d'une mauvaise compréhension de leur propre esprit, de leur esprit subconscient, de leur âme.

Se brancher sur son âme quotidiennement par la pratique méditative, c'est nourrir son esprit conscient de pensées positives et divines. Et, c'est ce que je souhaite à tous!

P. Yvon Le Verrier, Msc.D. Ph.D  
Président Fondateur de l'Institut Int'l de Métaphysique Appliquée  
Auteur de 4 livres –  
[www.metaphysique.org](http://www.metaphysique.org)



## SLa Biodanza... Vous connaissez?

Depuis quelques temps, une nouvelle discipline fait parler d'elle dans le milieu des approches alternatives et de la danse. Développement personnel, travail thérapeutique, éducation somatique? Qu'est-ce au juste que cette approche qui prétend nous faire danser pour nous aider à mieux vivre?

### **Qu'est ce que la Biodanza?**

Ses adeptes nous disent que pour eux, la Biodanza est plus qu'une technique de croissance personnelle, c'est un véritable art de vivre. Rolando Toro, son créateur, la définit comme un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie.

Prenant sa source dans une pensée philosophique, le principe biocentrique, la Biodanza propose de remettre la vie au centre, de lui redonner sa pleine valeur et de développer notre capacité à être pleinement et intensément vivant, ici et maintenant.

Contrairement aux disciplines dites thérapeutiques, la Biodanza ne s'attarde pas aux problématiques, déséquilibres ou dysfonctions de l'individu. C'est plutôt en stimulant la partie saine, lumineuse de l'être, en favorisant le développement de nouveaux potentiels et en nourrissant la pulsion de vie propre à tout être vivant qu'elle provoque une transformation merveilleuse dans la réalité de ceux et celles qui la pratiquent.

Réhabiliter l'élan vital, retrouver le chemin de l'expression spontanée, récupérer notre habileté à être en lien avec les autres, reprendre contact avec nos instincts et les moduler avec affectivité et sensibilité, développer un mouvement plein de sens et redonner au mouvement sa dimension affective, voilà ce que propose la Biodanza.

### **Potentialités génétiques et lignes de vivencia**

Nous naissons porteurs d'une infinité de potentiels génétiques. Selon les milieux familiaux et sociaux où nous évoluons, certains potentiels se développeront tandis que d'autres resteront inexprimés. Ces influences du milieu, que l'on nomme écofacteurs, déterminent donc la tangente que prendra notre personnalité et la façon dont nous aborderons la vie. De plus, selon le créateur de cette approche, ces potentialités humaines se développeront en suivant cinq grands courants d'expériences, qu'il nomme lignes de vivencia : la vitalité, la créativité, la sexualité, l'affectivité et la transcendance.

La séance de Biodanza se veut un bombardement d'écofacteurs positifs favorisant le développement de potentialités jusque là inexprimées. Elle propose d'explorer ces cinq lignes de vivencia en toute liberté dans un contexte sécuritaire : le groupe. En effet, la Biodanza ne peut se pratiquer sous forme individuelle. Elle est essentiellement une discipline de groupe. Le groupe, selon Rolando Toro, constitue un environnement enrichi favorisant l'accélération des processus d'intégration. La Biodanza nous invite à récupérer l'ensemble du champ des expériences humaines, à les intégrer, et à, ainsi, devenir plus pleinement nous-mêmes, plus vivants, plus vibrant.

C'est par des exercices en musique, des situations de rencontres, des espaces d'expression et d'intériorisation que la Biodanza nous amène, progressivement, à nous libérer de nos conditionnements pour retrouver le plaisir simple et intense d'être soi, d'être vivant. Chaque cours, chaque atelier, se veut une cérémonie de célébration de la vie, un retour à l'état d'enchantement, de ravissement, au sens du merveilleux et du sacré, au plaisir d'être en vie.

Joyeuse et ludique, la Biodanza est une discipline non verbale et non analytique. Durant la séance, la parole cède sa place, l'espace s'ouvre au silence, à l'émotion, à de nouvelles formes de communication.

La Biodanza nous propose de sentir avant de réfléchir, d'écouter les messages profonds de notre être et de les utiliser comme moteur de nos actions et de nos choix.

## Un peu d'histoire

Bien qu'elle soit nouvelle au Québec et en Amérique du nord, la Biodanza a vu le jour au début des années 60 au Chili. Elle fut créée par Rolando Toro, psychologue, anthropologue, poète et peintre, alors qu'il travaillait au Centre d'Études d'Anthropologie Médicale de l'École de Médecine de l'Université de Santiago du Chili. Née d'une merveilleuse intuition et des constats faits à partir d'expérimentations entre amis, la Biodanza s'est développée à la suite de ses premiers travaux sur la danse et la musique avec des patients de l'Hôpital Psychiatrique de ladite Université. C'est à cette époque qu'il débute l'élaboration de son modèle théorique.

La Biodanza s'est ensuite diffusée, puis est devenue une matière à part entière d'un cours universitaire au département d'Esthétique de l'Université pontificale Catholique du Chili où Rolando Toro occupait la chaire de psychologie de l'expression. En 1970, on lui demande de créer la première chaire de Biodanza, alors dénommée Psychodanza. En 1984, la Biodanza fait son apparition en Europe. Elle est présentement enseignée et pratiquée dans plus de 20 pays et il existe une centaine d'écoles à travers le monde.

Elle fait une première apparition au Québec au milieu des années 80. Le psychologue québécois Jean-Yves Bourdages, ayant obtenu sa licence de Biodanza à Fortaleza au Brésil, anime alors de nombreux stages sur l'ensemble du territoire québécois et français de 1986 à 1999, puis cesse ses activités. C'est grâce aux efforts et à la persévérance d'un inconditionnel biodanseur, Michel Loignon, et à la générosité de trois facilitateurs Européens, Hélène Lévy Benseft, Isabelle Dettwiler Lorétan et Olivier Dettwiler, que les activités reprennent en 2002 et que L'école de Biodanza de Montréal voit le jour à l'automne 2003.

L'école de Biodanza de Montréal est la première en Amérique du nord et c'est après trois ans de formation que sa première couvée de facilitateurs stagiaires a pris son envol avec l'arrivée du printemps 2006. Un deuxième groupe de facilitateur s'apprête à terminer le cycle de formation en juillet 2009.

À présent, des cours hebdomadaires, des journées thématiques et des ateliers de fin de semaine sont offerts dans plusieurs régions du Québec.

Tant de choses restent à dire sur cette magnifique approche et... la Biodanza, c'est avant tout une expérience à vivre. Alors si vous avez envie d'en savoir plus ou si le cœur vous dit d'en faire l'essai, venez à notre prochaine soirée découverte ou rendez-vous au cours hebdomadaire le plus prêt de chez vous.

Au plaisir de danser avec vous!

**Maira Martinez**

Facilitatrice titulaire de Biodanza

Maira Martinez donne des cours hebdomadaires, des ateliers et des journées thématiques à Montréal, Québec et Gatineau.

Pour la rejoindre : [maira@biodanza.ca](mailto:maira@biodanza.ca) ou 514-274-0474

Pour la liste des activités de Biodanza au Québec, visitez le [www.biodanza.ca](http://www.biodanza.ca)



## Créer en famille, créer sa famille, en toute simplicité

La réussite d'une rencontre créative en famille nécessite la réunion de plusieurs conditions, comme pour tout acte de création. L'une d'elles consiste bien sûr à se réserver un lieu adéquat (séjour, chambre, sous-sol,...) et une plage de temps suffisante pour ne pas étouffer dans l'oeuf une activité qui a besoin de prendre son envol. Il s'agit également de se faire plaisir et de miser sur la confiance, en soi et dans nos proches. L'importance de cette démarche familiale réside bien moins dans l'objectif à atteindre, que dans l'écoute de notre processus créatif, un pas après l'autre et en toute simplicité avec ceux que l'on aime. Enfin, les encouragements, l'esprit du jeu et la spontanéité sont de fidèles alliés pour éviter le sabotage de l'autocritique et des jugements de valeur sur autrui. Très nombreux sont ceux qui dénigrent leur propre potentiel créateur. J'ai fait partie, moi-même, de ceux dont le verdict est en général sans appel, aussi tranchant que la lame du bourreau : « Moi, je ne suis vraiment pas douée en dessin ! » ou « Je ne sais pas écrire ». Il est étonnant de constater à quel point l'autocritique – et l'autocensure qui peut en découler – sont des modes de pensée pour lesquels tant de gens développent presque du talent. Une sorte de conditionnement dès le plus jeune âge a relégué la création à une pratique secondaire, voire tout simplement inutile, et réservée à une élite d'intouchables. Pourtant, faire du beau m'apparaît totalement accessoire, tandis que risquer d'être vrai, au diapason de soi-même, constitue le défi majeur de la vitalité.

C'est en devenant père que j'ai expérimenté des jeux créatifs au sein de la famille, afin de tisser des liens plus subtils entre parents et enfants, mais aussi à l'intérieur du couple. Cela a confirmé une fois de plus que la créativité, cet élan vital qui caractérise l'être humain, coexiste autant chez l'enfant que chez le parent adulte. Dans un univers où le travail et le temps prennent beaucoup de place, la créativité rapproche et consolide. Depuis que notre enfant, le plus grand, est en âge de nous accompagner dans nos créations, nous nous retrouvons régulièrement pour du dessin, des collages, de la peinture et des créations originales autour de la table de la cuisine. Ces moments exceptionnels font aujourd'hui partie de notre quotidien. Pour réaliser des cadeaux, bien sûr, mais surtout sans objectif particulier, pour passer un moment de détente et de plaisir, ensemble. L'avantage est aussi de reléguer aux oubliettes pour quelques heures l'omnipotence des écrans de télévision, de jeux et de téléphonie, capables d'aspirer toute une famille dans son gouffre de passivité et d'individualisme.

Cette initiative créative est aussi venue bousculer des traditions ancrées depuis des générations, comme Noël et les fêtes d'anniversaire. La croissance de nos enfants a coïncidé avec une surabondance de cadeaux souvent inutiles et dispendieux. Cette tendance ne cesse de s'accroître, avec à chaque fois la torture quasi-obligatoire, pour nous autant que pour les autres, de « faire plaisir » et de trouver une bécote à chacun. En particulier, cette tradition de fêter on ne sait plus trop quoi – le changement d'année, la naissance d'un messie ou l'arrivée du gros barbu par la cheminée – me pèse de plus en plus péniblement. La question s'est posée et se pose encore avec acuité : comment sortir de la spirale infernale du cadeau obligé ?

Cela n'a pas été facile et ce n'est pas encore gagné, nous avons pourtant introduit l'idée d'offrir « autre chose » à nos proches. Quelque chose de plus humain, dans lequel nous investissons temps, passion et bonne humeur. Nous risquons une attitude différente, démontrant à chaque fois qu'il est possible de s'amuser, et de grandir aussi, dans une activité de créativité familiale. La dernière fois, nous avons ainsi disposé de vieilles chutes de contreplaqué, de colle et de restants de peinture, auxquels se sont rajoutés roches, bois flotté et morceaux de verre dépolis ramassés sur la grève de Tadoussac. Cet assemblage magique a permis la fabrication de cadres à photo très originaux. Dans ces moments-là, plus besoin de parler, car ce sont les mains qui se mettent à raconter, les pinceaux qui chuchotent et les sourires qui créent la connivence. Notre oeuvre collective est surprenante, inattendue et n'apparaîtra sûrement pas dans une galerie d'art. Pourtant, elle a été remise par mon fils à ses grands-parents, et je sais que ce présent « fait maison » représente bien plus qu'un cadeau ordinaire. Imparfait, croche, mais unique.

François Mathieu

François Mathieu a cofondé le Studio créativité et anime des ateliers d'expression créative supportés par l'écriture, les arts visuels et le collage.

Tél : 514-432-6660

[francois@studiocreativite.com](mailto:francois@studiocreativite.com)

[www.studiocreativite.com](http://www.studiocreativite.com)



## Libérer sa créativité

Il est vrai qu'oser être soi en famille relève du défi et le Journal Créatif peut être d'une aide très précieuse pour aborder ce challenge d'une façon ludique et créative. En effet, lors d'un conflit ou d'un problème (qu'il soit familial ou extérieur à la famille), il est bon de retrouver son journal pour y déverser son trop-plein d'émotions, son stress, ses griefs, s'alléger de la peine, la colère ou l'angoisse. Écrire et dessiner jusqu'à ce que le calme et la paix reviennent un peu en soi, jusqu'à ce que des compréhensions ou des pistes surgissent pour nous mener à un mieux-être qui pourra ensuite se répercuter au niveau familial.

Prendre le temps d'aborder tous ses soucis, ses tracasseries dans son journal quotidien évite une accumulation de stress, permet de relaxer et de trouver des solutions créatives. De plus, c'est un bon moment que vous prenez pour vous, un cadeau que vous vous faites dans vos journées surchargées et l'effet en est très bénéfique pour vous et pour votre famille. C'est comme un bon bain chaud, vous repartez ensuite le cœur et l'esprit plus légers et les soucis vous paraissent moins gros.

Vous pouvez même partager avec votre famille, vos dessins, vos compréhensions. C'est une façon bien efficace d'entamer un dialogue avec le conjoint ou de partager vos créations avec les enfants. D'autant plus que les enfants aiment beaucoup cela. Avec le dessin, vous pouvez les rejoindre plus facilement et c'est aussi une belle façon de communiquer avec eux.

J'ai une amie qui a un petit-fils de 9 ans; il ne dessinait plus depuis plusieurs années car il trouvait cela trop difficile. Elle lui a montré ses propres dessins et lui a expliqué qu'il pouvait dessiner ce qu'il voulait, qu'il n'y avait pas de bon ou de mauvais dessin et ce petit bonhomme s'est remis aux crayons. Il aime tellement cela qu'à peine arrivé chez sa grand-mère, il demande pour s'installer à la table avec ses feuilles et ses couleurs. Il en a oublié la télévision et l'ordinateur. Elle me dit que cela a ré-ouvert la porte de sa créativité et ça leur permet de passer de très beaux moments ensemble.

Il est bon d'oser écrire, oser se dire, oser partager nos réflexions, nos difficultés, nos compréhensions, nos créations, oser se montrer tel que l'on est, oser évoluer et parler de notre évolution à nos proches. C'est sûrement un bon moyen pour oser être soi en famille, et puis, quand tout cela peut se faire à travers la créativité et le jeu! Que demander de plus ?

Dominique Podvin  
Animatrice certifiée en Journal Créatif  
418 204 6314  
[dominiquepodvin@videotron.ca](mailto:dominiquepodvin@videotron.ca)  
<http://journal-creatif.blogspot.com/>

