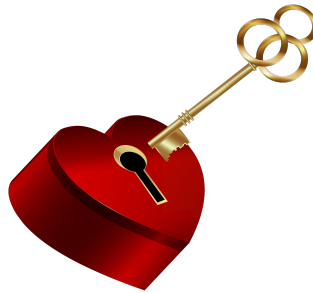


L'ART de VIVRE la PAIX

Cessez de vous prendre la tête !



Novembre 2023

Par Diana LAÏLLY

©2023LAÏLLY

Une partie des fonds sera reversée à mon association Zen'Bien Terra in Core qui œuvre pour la reconnexion à soi, la reconstruction émotionnelle, dans la nature, et en cultivant la terre, afin de vivre l'instant présent dans la plénitude.

Pour cette deuxième version corrigée cette fois, je tiens à dédicacer cette œuvre :

À Jeremy GISCLON, mon ami connu sous le nom de *Jeremstar*, qui dans la première version de L'Art de vivre La Paix, m'a connectée à son public si chaleureux. À cet homme hors du commun, avec qui je grandis et je m'éveille un peu plus chaque année sur les voies du développement personnel, et avec qui je souhaite vieillir aussi. À cet homme, si critiqué par ceux qui n'ont pas su être en Paix, mais grâce à qui, mon Jéjé a vécu l'expérience du KO pour se relever plus grand, plus fort et plus brillant que jamais.

À vous, mon premier millier de lecteurs et de lectrices, qui m'avez tant remplie de gratitude pour la première version pleine de fautes, *dans son jus*, comme vous dites. Vous m'avez motivée à poursuivre ce chemin d'écrivain en herbe sans craindre l'erreur. D'ailleurs je ne regrette rien.

À Dieu, ou à la source, ou à l'Univers, j'aime dire « l'Univers » parce qu'il *unit vers*, pour m'avoir guidée vers ma plus belle sagesse, ma plus grande force, l'amour universel, sans le poids des livres religieux, juste en écoutant ma pensée la plus élevée et en lisant les écrits de tant de belles âmes.

Et à moi, oui cela parait peut-être mégalo mais je n'ai pas à rougir, ni à avoir honte de célébrer cette expérience, alors je dédicace également ce livre à mon âme qui m'a insufflée

les mots. Sans elle, sans cette équipe que nous formons, je n'aurais pas trouvé l'inspiration pour vous accompagner à lire qui vous êtes vraiment, et à développer la plus belle version de vous-même.

À ceux qui m'ont critiquée aussi et qui ont tenté de discréditer mes écrits et ne souhaitent plus m'adresser la parole. Je leur dédicace ce livre, qu'ils devraient lire pour activer leur cœur. Je suis de celles qui disent toujours, « Peu importe qui et comment les autres parlent de moi, tant qu'ils parlent de moi, c'est que je suis un sujet intéressant. »

À Caroline Lajus, mon enseignante d'anglais du lycée de Balagne, qui est aussi la maman de mon compagnon, et qui a accepté de corriger mes fautes sans me juger. Parce que des fautes, il y en avait et il en restera certainement. Il y *avait de quoi repeupler les plages de mes coquilles*. Peu importe, je suis heureuse qu'elle ait pu m'accompagner dans cette nouvelle version.

Et à Magali Vogin, mon ancienne camarade du collègue Louis Clément, à Saint Mandrier, écrivain public à L'encrier Mandréen, qui a largement contribué à bonifier cette nouvelle version. Aucune faute ne lui a échappé et si quelques coquilles persistent encore, j'en prends l'entière responsabilité, car... j'ai encore modifier certaines phrases après son travail. Puis une plage sans coquillage, c'est tristounet.

Bienvenue au cœur de

**L'art de vivre La paix. Cessez de vous
*prendre la tête !***



Apprenez à cultiver la graine de sagesse qui est en vous.

Devenez maître de vos émotions.

Table des matières

A qui s'adresse ce livre ?	8
Qu'apporte la gestion émotionnelle ?	9
Introduction :	12
Mon expérience de vie	14
Pourquoi j'écris ce livre ?	46
Marshall Rosenberg	51
Visez bien vos objectifs avant de tirer !	54
Notre don Naturel	56
La Girafe symbole d'amour universel	61
Le Chacal symbole de domination	62
Sommes-nous Chacal ou Girafe ?	63
Qui sommes-nous vraiment ?	64
Exemple de la domestication	73
Une des théories Chacal	75
Pourquoi nous sentons-nous coupable ?	76
Apprenons à nous écouter	77
Le pouvoir de changer notre énergie.	79
Nourrissez votre côté Girafe	82
Exemple du processus de Girafe débutante.	84
Les dangers de l'éducation par la domination.	89
Le jeu du <i>qui a tort, qui a raison</i> ?	90
Le sablier de la vie	96
Visez le meilleur en vous	97
Visez l'observation de SOI, en priorité !	98
Qui est, ce <i>moi intérieur</i> ?	100
Exercice guidé et connexion au corps	102
L'observation de SOI	113
L'amour de soi, en priorité !	116

La maîtrise de soi	121
C'est quoi l'amour ?	124
L'amour Chacal	130
L'amour Girafe.	135
La puissance de l'amour universel	139
Aider l'autre à comprendre l'amour	146
Comment une relation devient toxique ?	149
Observer sans jugement	156
Avoir le Choix, notre libre arbitre	167
On ne peut pas changer les autres	188
Identifier vos besoins dans vos émotions	193
Prendre de la hauteur : Exercice guidé	196
Le reproche	203
Comment communiquer sans reproche ?	209
Du « Tu » au « Je »	211
La reformulation	217
La manipulation	220
Demander avec le respect de l'autre	222
Savoir dire non	223
Demande du cœur ou ordre déguisé ?	228
Construire la solution avec l'autre	230
Prenez votre temps	232
Être précis dans une demande	233
Faire des demandes réalisables	238
Guider nos enfants	243
Le jeu du labyrinthe noir	263
La Gratitude et le Pardon	268
Remerciements	277

A qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse à toute personne qui a des relations interpersonnelles (famille, couple, travail), là où la communication est défaillante.

Il est conseillé dans la relation :

- A soi, qui a tendance à se faire violence en s'obligeant à être à la hauteur, à faire des sacrifices et à se priver.
- Au milieu scolaire, où le harcèlement fait rage et où les problèmes d'incivilité sont quasi permanents.
- Aux personnels aidants pour garantir une relation avec les *aidés* et offrir plus d'humanité.
- A la fonction publique, où le taux d'absentéisme est élevé et la déshumanisation croissante.
- Aux personnels d'entreprises, où le climat est tendu et la motivation est en baisse.
- Aux chefs d'entreprises qui frôlent le burnout en permanence, se privant de repos, sacrifiant leur vie privée et qui ont besoin d'apprendre à vivre en respectant leur éco système.

○

Qu'apporte la gestion émotionnelle ?

La gestion émotionnelle permet :

➤ Dans la relation à soi :

- De prendre soin de soi et de ses besoins personnels.
- De découvrir la bienveillance vis-à-vis de soi.
- De faire des compromis et non des sacrifices.
- De stopper le jugement envers soi et envers les autres.
- D'observer, d'accueillir et de comprendre ses émotions sans en être dominé.
- De savoir dire non et entendre non.
- De favoriser la communication dans l'énergie gagnante, sans combat, sans reproche et avec le respect réciproque de l'autre.
- De ne plus se sentir victime.
- De vivre en paix.

➤ Dans le milieu scolaire :

- De développer le sens d'être guide enseignant et leadership avec le respect mutuel enseignant-élève / élève-enseignant.
- D'enseigner l'importance des mots et des comportements envers les camarades sans domination et avec créativité.
- D'élever les compétences relationnelles avec le personnel pédagogique et de créer une dynamique solidaire.

➤ Dans les relations interpersonnelles :

- De prévenir la violence avant que la situation ne dégénère.
- De reconstruire les liens et/ou d'entretenir des échanges de qualité avec les membres d'un foyer.
- De prendre des décisions favorisant le bien-être personnel et de communiquer en respectant les besoins de tous.
- D'écouter et de respecter le choix et les besoins de l'autre, d'entendre NON.

➤ Dans les institutions et les associations :

- En interne : d'aborder des situations conflictuelles sans devoir recourir aux rapports de pouvoir.
- De créer un climat de solidarité et de confiance des équipes.
- En externe : d'enrichir le personnel aidant s'occupant d'accompagnement à la personne victime et/ ou auteur de violences.

➤ Dans les entreprises :

- De favoriser la coopération.
- De remotiver les équipes.
- D'améliorer le contact à la clientèle.
- D'apaiser les tensions du chef d'entreprise.

Introduction :

Je suis heureuse de partager avec vous le processus de l'Art de vivre La Paix. Ce livre m'est inspiré des travaux de Marshall Rosenberg, mais aussi du savoir Tolstèque, grâce aux œuvres de Don Miguel Ruiz et d'autres techniques telles que la pleine conscience guidée et la visualisation, mais ma plus grande inspiration, a été mon expérience de vie. J'ai rédigé ce livre en janvier 2023 et je l'ai finalisé en mai 2023 à l'âge de 43 ans.

Selon moi :

- *Nous avons 30 000 jours à vivre.*
- *Nous devons écouter notre cœur, notre pensée la plus élevée.*
- *La paix se vit de l'intérieur vers l'extérieur.*
- *Nous devons nous comprendre.*
- *Nous devons demander précisément ce que nous désirons.*
- *Nous devons aussi écouter l'autre, nous connecter avec l'autre.*
- *Nous ne devons jamais faire de sacrifices.*
- *Nous créons une relation vertueuse.*
- *Nous sommes la plus belle personne de notre vie.*

Vous allez apprendre à gérer vos émotions grâce à des clefs, des techniques simples, des exercices ludiques à la portée de tous. Petit à petit, vous découvrirez un univers qui va transformer votre perception du monde en éveillant l'art d'être en Paix.

Vous comprendrez rapidement comment gérer des situations inconfortables. Vous saurez comment vivre avec vos émotions et vous aurez une lecture plus claire des émotions des autres. Toutes vos relations, d'ordre personnel ou professionnel, seront métamorphosées.

Des clefs vous permettront de vivre en harmonie avec tout ce qui vibre et vit réellement en vous et avec l'autre. Vous aurez le pouvoir de trier, de faire des choix qui seront bons pour vous, sans plus jamais faire de concession, ni de sacrifice.

Vous apprendrez à sélectionner et à exprimer ce qui correspond à vos besoins, dans l'amour de vous, et vous saurez porter attention à ce dont l'autre a besoin également. Puis, vous apprendrez à faire des choix sans les imposer et vous ne vous perdrez plus dans le choix des autres.

Mon expérience de vie

Afin de comprendre qui je suis aujourd'hui, voici mon parcours de vie en rapport avec le conflit. Ce chemin me mène à vous, et je vous remercie déjà de me lire.

J'ai été élevée dans une famille unie, bercée entre les îles de la Corse et de la Polynésie Française jusqu'à l'âge de sept ans.

À huit ans un divorce a fait voler en éclat cette douceur familiale et j'ai vécu mon premier grand traumatisme violent, le soir où, mon papa, un homme bon, a fracassé ma mère à coups de sac de sport qui contenait des disques de musculation en fonte. Juste avant qu'il n'arrive, ma pauvre mère m'avait prise par la main pour me guider vers mon père, dans la rue du lotissement, car *papa avait une surprise*.

Effectivement, c'était une surprise, mais pas celle que je pouvais imaginer. J'ai alors tenté de m'interposer et j'ai volé d'un revers de la main, sur le goudron. Un voisin est sorti mais mon père était si hystérique, si menaçant que l'homme, terrorisé, s'est enfermé chez lui sans demander son reste.

Impuissante, j'ai couru me réfugier chez ma meilleure amie Candice, en demandant de l'aide à ses parents. Quelques minutes plus tard, ma maman se trouvait en

miette, devant leur porte, et nous sommes parties chez une tante.

J'ai appris par la suite que maman avait un autre *amoureux*, et que papa avait *pété un câble* par rapport à cela. Je venais d'apprendre qu'avoir deux amoureux n'était pas une bonne idée, et qu'un homme avait le droit de corriger sa femme infidèle à grands coups de poids de musculation.

Ma mère ne s'en n'est jamais plaint et je ne me suis jamais vraiment exprimée sur cet évènement. Je l'ai gardé en moi et je me suis construite avec les plus belles histoires de supers dessins animés où il fallait être fort, car les combats étaient remportés par les plus violents et les plus courageux, et, souvent, par les plus gentils et les plus justes.

Voilà comment j'ai été encouragée à punir par la violence avec un esprit de justicière, en protégeant les plus faibles, et en frappant la première en cas de non-respect de mes valeurs.

À l'adolescence, j'avais appris par cœur le modèle social du pays dit *civilisé* de la France et du grand code d'honneur de la Corse et avec l'art de savoir juger, de valoriser, d'avoir un esprit vindicatif, d'encourager la défense par l'attaque, de frapper avant de discuter, de montrer ses dents, de ne jamais montrer ses faiblesses, de se battre pour être respectée, et aussi, d'être gentille, serviable, polie, une

adorable petite fille tout en sachant taper entre les jambes des garçons.

En cas de problème avec des camarades, je n'avais pas le droit de demander de l'aide à mes frères, car maman ne voulait pas qu'ils me défendent, non. Maman voulait que je me défende, que je sois indépendante et autonome. Selon elle, mes grands frères ne seraient pas toujours là pour moi et effectivement, ma vie lui a donné raison.

Alors je me suis mise à fracasser tous ceux qui me manquaient de respect. J'étais pourtant une crevette de quarante-cinq kilos.

J'étais très avenante et gentille et je n'utilisais la violence qu'en réponse à une insulte ou à une atteinte à mon corps. Je ne craignais personne.

Même mon père ne m'impressionnait pas. Seule ma mère pouvait me déstabiliser quand elle me foudroyait de ses grands yeux verts, si j'osais faire un caprice. J'avais une âme de justicière et de guerrière. J'aimais défendre les camarades telle une avocate acharnée quand elle se sait dans son juste droit. J'ai été d'ailleurs déléguée de classe durant toute ma scolarité et dès l'âge de 11 ans. Une vraie tête de mule !

Mais à 15 ans, après avoir cassé un bras, un genou et un nez à des garçons, j'ai subi des agressions physiques bien

traumatisantes, que beaucoup de jeunes filles connaissent encore aujourd'hui.

A l'angle d'une rue de Toulon, en traversant un passage clouté blindé de monde, j'ai senti, une main me toucher entre les jambes. Dans la précipitation, j'ai cherché du regard le responsable, et j'ai remarqué un homme, portant un jogging vert et un tee-shirt blanc qui allait à contre sens, se retourner tout en continuant sa route.

Il me regardait avec ce regard pervers, et ce sourire en coin, qui affichait une certaine satisfaction. Sans voix et seule dans la foule, je n'ai pas trouvé le courage de crier, ni de me battre. J'étais comme paralysée. J'ai continué mon chemin, complètement sidérée.

Un peu plus loin, alors que j'attendais le retour de mon petit ami, à côté de son lieu de travail, assise sur les marches d'un immeuble voisin, l'homme est réapparu devant moi. Il avait opéré un demi-tour et m'avait suivie. Il a commencé à menacer de me faire du mal, avec un bidon d'huile de vidange en fer, vide, si je ne lui donnais pas une épingle à nourrice pour tenir son slip, car il avait une érection et l'élastique était trop lâche. Il tenait donc un bidon en fer dans une main pendant que son autre main tenait son « paquet » devant mes yeux.

Il fallait être lucide, j'étais face à un détraqué qui ne fonctionnait pas comme les gens normaux et je ne faisais

pas le poids face à cet individu. La violence ne me sauverait pas, la fuite m'était impossible car son slip se tenait à dix centimètres de mon visage puisque j'étais assise.

Par réflexe de survie, mon cerveau reptilien, celui qui accélère les battements de mon cœur afin d'apporter un maximum d'oxygène à mon corps et à mes muscles pour assurer ma survie, s'était mis en branle. Il me fallait une stratégie de psychologue que je n'étais pas, mais mon âme s'est transformée et je suis entrée dans le rôle qui m'a sauvée.

En effet, après de longues minutes de faux-semblants, de faux sourires et de dialogues condescendants, à la recherche visuelle d'une échappatoire, j'ai réussi à installer un climat de confiance, en expliquant que *je comprenais tout à fait l'inconfort* qu'il vivait, que nous allions réfléchir ensemble à la meilleure solution pour que ses problèmes soient réglés et je l'ai convaincu d'aller chercher un bidon d'huile plein et une épingle à nourrice, à la station voisine pendant que je lui garderais son bidon vide, en attendant son retour.

Ainsi, en comblant ses besoins de *maintien de burnes*, j'ai pu m'enfuir. Mon sourire et mes mots avaient été mes seules armes. Ne me demandez pas comment j'ai su trouver ce calme et cette douceur dans ce moment tragique, je ne l'explique pas clairement. La peur d'être violée peut-être ? Je sais juste que cela a fonctionné et j'ai eu suffisamment de

temps pour courir du côté opposé et atteindre l'autre angle de la ruelle.

J'ai couru aussi vite que possible pour me mettre à l'abri. Mais, en passant sous le pont qui menait au grand boulevard, j'ai croisé une voiture avec un groupe de jeunes hommes qui se sont arrêtés à ma hauteur, ont ouvert les vitres de leur voiture et, je ne sais pour quelle raison, m'ont aspergée de liquide, puis m'ont lancé en plein visage les bouteilles vides en m'insultant avant de poursuivre leur route. Ça a duré dix secondes. Je venais de subir deux agressions en moins d'une heure, sur moins d'un kilomètre.

Mais que se passait-il ? J'avais définitivement envie de quitter mon corps, de disparaître de la Terre, tant cet épisode m'était insupportable. Je ne sais pas comment j'ai réussi à sortir de là, mais le corps est plein de ressources. J'ai finalement traversé l'autre boulevard rempli *de fous potentiels*, car chaque être humain venait de devenir une menace, et je me suis réfugiée devant la porte de l'appartement de mon petit ami encore absent.

J'ai attendu qu'il rentre mais les minutes paraissaient des heures et le moindre grincement de porte me faisait trembler de terreur. Devenant folle, et me sentant toujours très vulnérable, j'ai tenté de retourner là où j'avais le plus de chance de me blottir dans les bras de mon chéri, mais il me fallait retraverser le pont et la ruelle.

Devant le pont, il y avait une cabine téléphonique et un terrain où des hommes faisaient une partie de pétanque. J'observais la scène de loin, je m'étais désolidarisée de mon corps à qui je donnais des ordres : *Va jusqu'à la cabine ; attends de voir si des voitures avec des gens normaux s'engagent sous le pont ; puis tu courras jusqu'aux locaux, à côté de ces voitures non agressives.*

Mais mon corps refusait d'obéir. J'ai fondu en larmes et un gentil Monsieur, qui avait vu que quelque chose ne tournait pas rond, est venu vers moi, en douceur. Je me sentais en sécurité derrière les vitres épaisses de la cabine, et je lui expliquais ce qu'il venait de se passer. Il me semblait normal et bienveillant et j'ai accepté qu'il m'accompagne jusqu'aux locaux où mon petit ami venait d'arriver.

Je n'ai rien dit à mes proches, trop honte et trop peur de me faire punir, parce que oui, je portais une jupe courte beige avec des Palladiums bordeaux et le gilet en laine de ma grand-mère. En plus, j'étais très jolie. Une véritable poupée qui tentait trop les hommes ? Et puis, ce n'était pas si grave, je n'avais été ni violée, ni tabassée.

J'étais juste choquée d'avoir évité le drame. Le drame ayant été évité, je pouvais continuer à vivre normalement.

Quelques semaines plus tard, j'ai participé au Carnaval de la Seyne sur Mer, avec ma meilleure amie Vanina. Arrivées à hauteur du port de plaisance, alors que nous

étions dans le cortège, en pleine euphorie, nous avons reçu en pleine face du gaz lacrymogène.

Asphyxiées, nous sommes parties dans des ruelles pour nous soigner les yeux. Hélas, un groupe d'une dizaine de jeunes individus nous ont encerclées. J'étais à seulement deux pas de Vanina et, heureusement pour elle, le cercle ne s'est refermé que sur moi.

Leurs mains semblaient quand même vouloir pénétrer mon intimité et je n'étais toujours pas d'accord sur ce principe. Là, mon instinct de survie, m'a recommandé le mode « Ninja », la violence extrême jusqu'à la mort. Ni la discussion, ni la douceur n'auraient eu un quelconque effet. Ma seule arme était de frapper tout ce qui bougeait et de viser juste. Ce réflexe s'appelle l'énergie du désespoir.

Grâce à l'adrénaline, qui décuple les facultés intellectuelles quand une peur soudaine apparaît, j'ai cherché du regard le chef de meute, je suis allée droit sur lui et je l'ai frappé d'un grand coup de tête, lui explosant le nez. Le cercle s'est écarté et j'ai pu courir rejoindre ma Vanina qui avait réussi à s'enfuir et tentait de demander à un agent de police de me venir en aide, en vain.

Il était seul et il avait une mission de sécurité mais pas du côté de cette ruelle. Abasourdies, nous l'avons félicité pour son courage digne d'une limace sous Prozac.

Lassée de me battre dans un quotidien lambda, je suis partie me réfugier sur ma Terre promise, ma terre natale, ma terre de sang et de Cœur, la Corse, où il me semblait que plus rien de dramatique ne pourrait m'arriver.

Là-bas, les filles peuvent sortir toute la nuit en minijupe, sans se sentir menacées. Les mâles, les hommes sont des saints protecteurs. La femme est considérée comme sacrée, et les sœurs sont à respecter autant qu'une Mamma. Draguer une Corse était un jeu dangereux et risqué. Il fallait connaître la famille, respecter les règles et surtout les femmes.

J'y ai poursuivi ma scolarité de la seconde à la terminale assez facilement, animée par mon petit esprit rebelle mais bienveillant. Je vivais loin de mes proches, mais je me sentais en sécurité.

Déléguée des délégués de classe, je m'empressais toujours de défendre l'intérêt commun de mes camarades avec la ferveur et l'insolence de ma jeunesse.

J'ai aussi rencontré un jeune homme, et me suis établie très tôt chez lui, avant de découvrir qu'il souffrait de perversion.

Il se faisait passer pour moi sur le réseau minitel, puis sur internet, et s'adonnait à des discussions érotiques, avec des hommes qui étaient victimes de rendez-vous ratés et de faux

fantasmes, car, derrière l'écran, c'était un homme, enfin...un dérangé.

De plus, pendant ce temps-là, ma mère vivait un cauchemar avec mon frère aîné qui avait sombré dans la drogue dure. Je savais qu'il était agressif, car j'avais déjà assisté à des scènes, mais Maman savait se défendre.

Elle était forte et repoussait ses attaques. Elle tapait sec, elle était ancienne Rugbywoman, pilier numéro 3 au RCC (Rugby Club Corse) de Toulon. Elle voulait que personne ne se mêle de ça. Pas même son mari, celui qu'elle avait choisi après mon père (ou pendant).

À dix-neuf ans, je me suis libérée de cette relation avec le dérangé des réseaux. Il m'avait fallu quatre ans pour comprendre que mon petit ami était le conspirateur de tous ces appels et de ces lettres anonymes que je recevais. Il avait été violent quand je l'ai quitté. Il n'acceptait pas la vérité. Je vous passe les détails. J'avais réussi à me mettre en sécurité en déjouant ses pièges, car il tentait de me suivre pour savoir où je me logeais. Autant vous dire qu'il fallait être observatrice, surtout pour garer ma Super 5 rouge de l'époque.

À vingt ans, j'ai rencontré un bel amour, un homme normal, bienveillant, amoureux, doux, gentil et travailleur. J'ai vécu un fabuleux mariage après ma première grossesse à l'âge de vingt et un ans. Deux ans plus tard, nous avons

agrandi le foyer d'une deuxième petite fille. Mes deux merveilleuses princesses, Laora et Lina, ont fait de moi une très jeune maman heureuse et stable.

À mes vingt-cinq ans, j'étais la femme la plus cocue de Balagne, d'un mari sensible aux chants des sirènes, qui n'avait pas hésité à loger, dans notre maison, sa maitresse, qui était une *connaissance* et qui avait besoin de se sentir entourée. J'avais eu le droit au fameux « *ne t'inquiète pas chérie, c'est juste une amie* ».

Perchée dans mon monde de bisounours, je n'ai rien vu venir, j'ai cru au scénario. Quarante-cinq jours plus tard, quand j'ai découvert la vérité, j'ai littéralement pétié un câble. J'ai réveillé la bête qui dormait en moi et j'ai frappé mon mari de 100 kg *qui n'a même pas tremblé*.

Alors, j'ai éclaté la tête de mon ex, le pervers des réseaux, quand il est entré dans le bar où je noyais mon chagrin à coup de vodka. Sa venue était comme une bénédiction. Je lui avais promis qu'un jour ou l'autre je le défoncerais. Il tombait à pic. J'ai fini au poste de gendarmerie pour agression, car le courageux avait porté plainte pour coups et blessures et menace de mort (classée sans suite).

Six mois plus tard, j'ai tenu une autre promesse, celle d'éclater la tête de la femme qui avait détruit mon foyer, mon couple, mes rêves. J'ai laissé la fameuse *connaissance* pour

morte, sur un parking. Je crois que si les deux hommes qui étaient au bar voisin n'étaient pas intervenus, je l'aurais tuée. Elle était au sol, et je continuais à la frapper au visage à grands coups de pied. Je voulais voir du sang. Je voulais la punir, car j'avais appris qu'on pouvait être ultra violent quand quelqu'un portait atteinte à notre dignité. J'ai divorcé le premier avril deux mille sept, à l'âge de vingt-sept ans.

Pour mes vingt-huit ans, j'ai créé ma propre société de randonnée en 4x4 et je suis devenue cheffe d'entreprise dans le secteur du tourisme. J'ai fait découvrir la Corse sauvage à des milliers de personnes. J'ai géré jusqu'à huit employés, fait de la mécanique dans la poussière, et mes enfants ont grandi dans de gros 4x4 au milieu de cet univers naturel fabuleux. Je ne me souviens pas de m'être battue. Enfin si, j'avais quand même *corrigé* un touriste automobiliste qui m'avait coupé la route et m'avait aimablement affiché son mécontentement : « *Ta gueule connasse ! C'est à moi de passer !* ». Alors lui, je me le suis fait ! Et les deux hommes Corses qui tentaient de me maîtriser, m'avaient relâchée sitôt entendu « *c'est grâce à nous* (je supposais les touristes) *que vous mangez !* ». Il a fini avec quatre doigts coincés dans sa portière après avoir ramassé une rafale de baffes, quand j'ai claqué la porte.

J'avais alors été rebaptisée Kung-fu Panda dans la cité Paoline.

Il n'y a qu'un seul combat que j'ai perdu à l'âge de trente et un ans. Mon pilier, ma moitié, ma force, ma créatrice, ma maman, qui après avoir vécu d'atroces souffrances lors d'une longue maladie, s'est éteinte dans mes bras. Cancer du sein, des os, puis du foie. Même *préparée*, son dernier souffle a été pour moi la plus grosse claque de ma vie. Je n'avais, jusqu'alors, jamais ressenti mon corps éclater et se briser en mille morceaux. L'énergie dégagée par cette déchirure a littéralement coupé la terre en deux. C'était au-delà de mon corps, c'était au-delà de mon âme, c'était l'univers qui explosait. Le son, l'image et le temps s'étaient arrêtés net.

Sa maladie était sans doute liée au poids de sa culpabilité. Elle n'exprimait jamais son mal-être. Elle avait rejoint son mari Francis Cenatiempo, *le voisin de papa*, qui lui aussi, avait perdu ce même combat quelques mois auparavant, dans les mêmes souffrances atroces.

À cette époque, je vivais en couple dans une relation complice, mais je savais pertinemment que cet homme n'était pas fait pour moi. Il s'était imposé à moi, lentement, touché par un accident aux vertèbres, et notre relation semblait me convenir. Du moins, je ne me posais pas trop de questions. Je venais d'enterrer mon beau-père, puis ma mère. Je survivais et j'occupais mes journées en me noyant dans le travail de mon entreprise. J'avais mes enfants à nourrir, mais aussi, lui et ses enfants ainsi que les salariés. Il me fallait avancer sans état d'âme. Et après huit ans de vie

commune avec cet homme malade, tombé sous addiction médicamenteuse et ayant plongé dans l'alcool, avec des épisodes de drogues dures, *dont j'ignorais l'existence*, j'ai fait un burn-out. Pour l'anniversaire de ses quinze ans, ma fille aînée Laora avait désiré faire un repas au restaurant avec son papa et sa maman.

Ayant subi, enfant, l'expérience de parents qui se déchirent en utilisant les enfants comme une arme contre l'autre, il me paraissait évident de montrer l'exemple et de satisfaire son désir d'être entourée des deux personnes les plus importantes de sa vie, son papa et sa maman. Aurais-je dû lui refuser cette demande au risque de reproduire les mêmes traumatismes de mon enfance ? Absolument pas. Mais mon compagnon ne le voyait pas de la même manière. Sa réaction a définitivement mis fin à notre relation.

J'ai viré le monsieur, vendu ma société et j'ai commencé un parcours d'introspection.

J'avais besoin de me retrouver seule et d'être en phase. Je ne sais pas avec quoi, mais je ne me sentais pas à ma place, mon existence me semblait vide de sens. Certains appellent cela *la crise de la quarantaine*.

J'ai donc expérimenté le célibat, mais dans les bras de beaucoup d'hommes. Je ne connaissais pas ce genre d'expérience. Je m'étais mise au défi d'apprendre à être une mangeuse d'hommes. Et j'en ai essayé une quantité assez

impressionnante en dix-huit mois. J'ai tout essayé, hommes, hommes mariés et déjà infidèles, car oui, j'avais un *questionnaire-type* avant de passer aux choses sérieuses, afin de ne *m'amuser* qu'avec des personnes non fragiles, qui ne risqueraient surtout pas de « tomber amoureuses ».

J'avais fermé et verrouillé mon cœur. J'ai même expérimenté des femmes, des jeunes hommes, et même des couples. L'amour n'était plus mon but. Pourtant, je voulais aimer et être aimée pour tout ce que j'étais. Pas seulement désirée, admirée, non. Je voulais me sentir aimée inconditionnellement pour tout ce que j'étais. Mais... qui étais-je ?

J'avais un amant régulier qui était dans la même dynamique que moi. Nous étions très complices, nous étions libres et nos rapports étaient explosifs. Finalement, je suis tombée dans mon propre piège et ne pouvais plus me passer de lui. Mais une autre de ses partenaires, fragile et en manque d'affection, lui prenait tout son temps. J'avais donc choisi de ne plus faire partie de sa vie. Quitte à me sentir amoureuse, autant avoir la première place, parce que j'estimais que *le rayon de soleil* que j'étais, ne pouvait pas briller de toute sa splendeur en étant cachée dans un placard. J'ai énormément pleuré d'avoir fait ce choix. Je venais à peine de découvrir ce que voulait dire *avoir quelqu'un dans la peau*. Et j'ai mené une lutte entre mon cœur et mon égo. Je refusais d'être reléguée au deuxième rang de la vie de quelqu'un.

Je rêvais d'être celle que l'on présente avec fierté. Je rêvais d'être regardée comme la plus belle créature de l'univers. Je rêvais de douceur, de rires et de bonheur avec un homme fort, qui aurait un large cercle social, qui serait autonome, et qui prendrait soin de moi, qui m'appellerait souvent, qui m'aiderait aussi. Je rêvais d'un homme passionné, intelligent, qui aimerait mes enfants, qui respecterait le couple parental que je formais avec mon ex-mari.

Je méritais de vivre une vie paisible. Je rêvais de réussite, d'argent et d'amour comme dans les contes de fées. Je voulais être heureuse. Mon être tout entier aspirait à ce bonheur. Je riais tout le temps en public, j'étais un exemple de beauté, d'intelligence et de gentillesse. J'étais la femme la plus désirée et la plus jalousée de ma région. Pourtant, je me sentais vide et inerte. Je ne vibraï plus.

Et à trente-neuf ans, j'ai prié le ciel. J'étais désespérée, touchée de plein fouet par un échec d'entreprise, ruinée et abusée par certaines personnes. J'ai supplié l'univers pour qu'il me guide. Je voulais comprendre ce que je *foutais là*, quel était le projet ? Je paraissais si forte et pourtant je me sentais si vulnérable. Et, en réponse à mes prières, le ciel, l'univers, Dieu ou je ne sais quoi, m'a envoyée vers un chemin nouveau.

Je me suis laissé charmer par un homme étrange. Cela faisait déjà deux ans qu'il tentait des approches, mais je ne

lui prêtais pas attention, je l'évitais même. Je ne le sentais pas.

Il était vif d'esprit, il avait une situation. Je le connaissais un peu par le passé, car il était de ma génération. Je savais qu'il n'était pas fait pour moi, mais, un jour, dans ma faiblesse, j'ai eu envie de sa folie. Car oui, il était fou, un savant fou, un homme qui n'avait peur de rien et qui avait une imagination incroyablement folle et, il était fou de moi.

Il était attentif, présent, il appelait plusieurs fois par jour pour avoir de mes nouvelles. Il ne voulait pas seulement s'amuser avec moi. Il voulait me respecter, attendre le bon moment, attendre que je le désire. Et un jour, j'ai cédé, et j'ai accepté de dîner chez lui.

Il avait un beau terrain au bord d'un ruisseau, aux pieds des montagnes de mon pays, avec des poules, un cheval, un moulin à huile de quatre cents ans d'âge.

C'était le papa d'un adorable bébé de deux ans qu'il avait en garde partagée. Vraiment, c'était un soulagement immense pour moi de le voir doux et attentionné avec son fils, car il avait un passé tumultueux, avec d'anciennes addictions qui l'avaient rendu violent avec son ex-compagne, *car elle l'avait poussé à bout*, mais il avait tiré un trait sur ce passé, puis *n'avons-nous pas tous, le droit de nous planter ?*

Il était aussi en relation avec des hommes puissants dans des réseaux douteux. C'était un univers qui me dépassait. Mais il me rassurait en me disant qu'il n'était *rien* dans ces milieux. Ils étaient juste des *connaissances*.

Au même moment, mon amie Sandra BARDET, était venue s'installer chez moi. Mais mon appartement a eu un dégât des eaux, et il était devenu insalubre, malgré l'intervention de plombiers et de carreleurs, et le propriétaire ne se souciait guère de notre sort. Un appartement dont l'eau est inutilisable n'est plus un logement mais une cave.

Du coup, nous nous sommes installées chez lui et nous avons comblé tous ses besoins. Sandra s'occupait du petit et des locations de ses gîtes, et moi, je l'aidais dans son entreprise, je l'aidais au moulin, je l'aidais aux poules, au cheval, aux chats, aux chiens, à la maison, je l'aidais à élever son petit, je cirais son parquet en chêne massif, je faisais la comptabilité de l'entreprise, je remplaçais les employés, sans salaire, mais nous ne manquions de rien.

Il m'avait même fait faire des économies en mettant ma voiture à son nom, car il avait un forfait garage.

J'étais aussi son taxi, quand il perdait son permis pour conduite en état d'ébriété, car il buvait un peu trop de bières parfois. Je faisais les courses, à manger pendant qu'il allait boire quelque trentaine de bières au bar de temps en temps. Je m'occupais de faire tourner les machines, pendant qu'il dormait fatigué par des nuits blanches, dehors, seul, en replongeant lentement dans la cocaïne. Et doucement, le rêve s'est transformé en cauchemar. Il a viré Sandra et à commencer à me maltraiter.

Je suis partie, je l'ai quitté une première fois. Il a su me faire revenir par des moyens inimaginables. Mon avocat m'avait recommandé de mettre de l'eau dans mon vin et de tenir mes chiens. Pourquoi ? Parce qu'il avait menacé de mort l'acheteur de mon ancienne société de 4x4, qui avait porté plainte pour menace de mort et escroquerie, pensant sans doute que l'ordre venait de moi. Séquestrée, je ne pouvais plus m'enfuir, les coups sont tombés et les combats ont commencé et cela n'a pas duré cinq minutes, non, un homme sous alcool et plein de drogue, ne tombe pas en cinq minutes. Les combats durent des heures.

Je n'avais pas assez de forces pour lutter, il me fallait fuir. Mais quand vous êtes en plein maquis, enfermée à double tour, les fenêtres hautes de huit mètres, c'est compliqué. Il me fallait résister, me battre avec tout ce que j'avais sous la main, chaises, miroir, rester en vie, ne pas mourir, mais après des heures de coups et de hurlements, le corps fatigué, le souffle se coupe, l'air manque. J'ai même tenté de sauter par la fenêtre parce que, quitte à mourir, autant que ce soit à ma façon.

Le pire, c'est qu'il ne souhaitait pas me tuer, car son seul but était de garder sa *chose* près de lui. Il voulait juste me punir de ne pas avoir agi comme il l'espérait. Il ne fallait surtout pas montrer que je voulais le quitter. Et quand la fuite est devenue possible, en faisant semblant d'être calmée, en rassurant, en parlant, en restant douce, je me suis échappée.

Malheureusement cela ne s'arrêtait pas là et je vous passe de très longs détails. Retenez juste que s'ensuivent toujours des menaces, des harcèlements, des kidnappings, puis des viols, des insultes, des peurs, des culpabilités, des hontes, des nuits sans dormir, des jours sans dormir, des nuits passées dehors, et mes filles traumatisées.

Je vivais l'emprise. C'est un état traumatique qui nous convainc qu'il est préférable d'être dans l'antre du loup, à surveiller la menace plutôt que de courir les champs, sans savoir où il se cache. C'est aussi l'art de la guerre, avoir toujours un œil sur son ennemi. La relation à soi est corrompue par un mécanisme de survie.

J'ai commencé à retrouver ma conscience quand, la nuit du 8 Août 2019, ma fille aînée, armée d'un couteau de quarante centimètres de long, est entrée dans la chambre alors qu'il tentait de m'étrangler, saoul, et fâché que je me refuse à lui parce que ... je dormais.

L'enfer a duré deux ans avant de réellement comprendre que je devais partir loin, très loin et m'aider d'abord en priorité, ainsi que mes enfants.

Quand je l'ai quitté définitivement, je me suis heurtée aux mêmes difficultés, mais j'en avais appris les rouages. Mais le confinement avait anéanti mes projets de départ. Plus de transport, plus de travail.

J'avais alors réfléchi et j'avais trouvé une théorie selon laquelle, si j'arrivais à psychologiquement à l'aider sans qu'il m'approche physiquement, il deviendrait gentil, il accepterait la rupture et je ne souffrirais plus, il me lâcherait enfin... J'ai donc commencé une formation en psychologie avec Antonella Negroni, une psychologue, hypnothérapeute qui avait accepté de m'enseigner le monde du mental.

J'aurai pu porter plainte, mais sachant qui il avait comme amis, j'avais le choix entre être tuée par lui ou par d'autres, et cela ne me semblait pas être une bonne option non plus, puisque mon seul but était de rester en vie. Évidemment, je l'avais déjà signalé aux gendarmes, mais sans réellement signer la plainte.

Il a fallu attendre la fin de l'été 2020 pour le faire. J'ai été obligée de poursuivre ma plainte quand il a explosé la tête de mon patron, un maraîcher pour qui je ramassais des patates, afin de gagner quatre sous en sécurité, cachée dans des champs. Dès qu'il a su qui m'embauchait, il s'est rendu chez cet agriculteur (en Corse, tout le monde se connaît), l'a roué de coups sous les yeux de sa maman de quatre-vingt-trois ans et de son fils de quinze ans, puis l'a fait mettre à genoux, le nez et les yeux gonflés, lui a ordonné de m'envoyer la photo de lui debout, positionné derrière le pauvre homme en sang, tel un trophée de chasse, pour que je me manifeste, car je refusais tout contact. Il l'avait puni de m'avoir embauchée.

Me taire aurait été criminel, je ne pouvais plus le laisser détruire ma vie par procuration en détruisant celle des autres. Il m'avait tellement massacrée économiquement, psychologiquement et physiquement que ses menaces ne me faisaient plus peur. Quand un homme est capable de tels supplices, de brûler les voitures de ceux qui m'hébergeaient, d'envoyer une sextape à mes gosses, de mentir et détruire tout mon entourage, de voler ma voiture, de me faire suivre etc. même la mort ne fait plus peur. Lorsque l'on a tout perdu, on ne craint plus de perdre.

Ils pouvaient tous venir, mafieux, politiciens, nationalistes, indépendantistes, flics, amis, famille, tous, ils pouvaient tous venir armés jusqu'au dent, je ne serais pas revenue sur ma plainte, la mort était devenue une option.

Et ils sont venus ces hommes pleins de courage, aucun ne m'a défendu, pire encore, ils voulaient que je retourne vers lui. J'aurai préféré leurs balles.

J'avais déjà appris à ne pas compter sur eux. Maman avait raison. Ils jouent aux soldats mais pour la condition de la femme battue, ou des enfants, courage, fuyons !

Pire encore, certains membres de ma famille auraient préféré me voir morte car *je n'avais qu'à assumer mes choix*. Je ne leur en veux pas, il faut être passé par là pour en comprendre la dimension. Et avant, je pensais comme eux : *« Les femmes battues n'ont qu'à se barrer, et souvent elles méritent des gifles, et elles cherchent les histoires »*. Quand

on sait que la loi ne reconnaît le viol conjugal que depuis 1992, rien d'étonnant à cela.

Les seules personnes qui m'ont soutenue étaient mes meilleures amies, Céline et Sandra, qui elles aussi, avaient eu ce genre d'expérience et ma petite sœur de cœur, Magali CENATIEMPO m'avait mis à disposition son studio d'été de 20m² alors qu'elle luttait contre un cancer, hospitalisée sur le continent. Ce petit studio nous avait permis, à mes filles et moi, de souffler un peu. Mais pas d'internet et impossible de suivre des cours en distanciels pendant le covid.

Il a fallu lutter contre mon frère, pour nous installer dans la villa familiale que nous louions habituellement la saison, depuis des années afin de payer les crédits que notre pauvre mère avait contractés sans assurance-vie.

Oui, mon frère ne voulait pas que je m'installe là, car il ne voulait pas que je *ramène mes problèmes* dans le lotissement. Il avait bien appris la leçon de maman. Ne pas me défendre et me laisser me débrouiller seule. Je ne voulais pas être aidée, je voulais juste être en Paix, offrir à mes enfants un toit et internet pour leurs cours.

Cette maison était à moi à moitié. Lui, il avait une femme, un logement, un travail, et je ne lui avais jamais interdit de faire quoi que ce soit dans cette maison. De toute façon, c'était ma seule option et c'était aussi mon droit.

Le temps de la vague Covid, j'avais profité du confinement pour aménager le sous-sol afin d'y poser mes affaires et y dormir de temps en temps, quand les locations reprendraient, en attendant que mes filles partent à l'université.

Hélas, cette maison n'était pas clôturée et nous n'étions pas en sécurité non plus. Nous évitions un maximum d'y rester.

Un jour, mon frère s'était laissé convaincre par mon ex que je faisais des histoires, que je lui avais volé sa carte bleue et sa voiture et que je menaçais d'appeler les gendarmes alors qu'il venait chez moi pour récupérer ses affaires. La vérité était toute autre, il s'était introduit dans mon abri de fortune, pour utiliser mon ordinateur et menacer tous mes contacts sur mon Messenger tout en m'insultant sur mon propre profil en public. Ce jour-là, je me planquais chez Céline, et nous avons reçu des appels nous informant de ce qui se passait sur les réseaux. J'avais contacté la gendarmerie d'Ile Rousse pour leur signifier une intrusion sans donner trop de détails, je voulais juste que mon ex s'en aille.

C'est à ce moment-là qu'il avait appelé mon frère pour lui dire que je faisais un scandale alors qu'il voulait seulement discuter et récupérer ses affaires volées. Et le pire, c'est que mon frère l'a cru. D'abord il m'a appelée pour me menacer si je ne rendais pas les affaires à mon ex. Puis, avec sa

compagne, ils l'ont rejoint et ont fait partir les gendarmes, ils ont détruit tout le mobilier que j'avais récupéré aux poubelles et réparé dans le sous-sol. Ensuite, ils ont fermé à clef la porte du garage, me privant de tout accès au peu d'affaires que nous avions sauvé Sandra, mes enfants et moi.

Ils n'acceptaient pas que je crée des problèmes. Quand j'ai compris que mon propre frère avait non seulement cru ce malade mental, mais qu'il avait en plus tout cassé, je suis devenue hystérique. Cela faisait des semaines que je préparais mon semblant de refuge et, là, mon propre frère avait réduit à néant tous mes espoirs de prendre un nouveau départ.

Je suis partie de chez Céline plus vite que Sébastien Loeb. Arrivée sur les lieux, quand j'ai vu le canapé-lit que j'avais rafistolé, cassé et jeté dans la benne de son 4x4, la porte fermée et le fou encore là, j'ai explosé. Seule la violence m'habitait. J'étais possédée.

J'ai sauté à la gorge de ma belle-sœur qui n'arrêtait pas de dire que je n'avais qu'à le quitter avant et à partir loin. Je l'ai saisie, main ouverte, pleine gorge, et l'ai relâchée immédiatement. Je lui ai juste dit que *quand on t'attrape par la gorge comme ça, tu restes ! Et quand c'est le confinement, tu ne vas nulle part.*

Je ne voulais pas lui faire mal, ni l'étrangler, je voulais juste qu'elle vive, une seconde, une seule seconde, ce que voulait dire la violence, la peur, la sidération et ... je voulais

aussi qu'elle la ferme. Mon frère m'a alors sauté dessus et m'a frappée au sol.

Mais les coups, je ne les sentais pas. J'avais l'habitude. Je hurlais juste qu'on me FOUTE LA PAIX !!! Qu'ils dégagent tous ! Je voulais cette PUTAIN DE PAIX !

Ils sont tous partis quand j'ai défoncé la porte du garage et me suis enfermée à double tour, complètement sonnée, marquée à jamais par cette rupture de sang.

Mon frère, c'était ma vie, c'était mon jumeau. Nous étions inséparables jusqu'à ce que je quitte le continent, après mes agressions. Lui, il avait choisi une vie rythmée par la consommation de cannabis, les fréquentations douteuses et moi, par l'amour de mon île.

Mais je l'aimais. Le sang, ce n'est pas de l'eau ! D'ailleurs, il m'avait rejoint en Corse après un échec en tant que jeune restaurateur. Ce jour-là, j'avais donc perdu mon frère. Il était ma seule famille sur l'île. Et bien que nous n'ayons pas toujours été d'accord, que parfois nous nous prenions la tête, cet épisode m'a plongée dans une profonde détresse. J'étais capable de pardonner à un fou d'être fou, mais incapable de pardonner à mon frère d'avoir agi de cette manière.

Après ça, j'ai fait installer des caméras offertes gracieusement par le mari de Céline. Ce dispositif ne nous protégeait cependant pas de ses visites où il nous épiait en

permanence et nous vivions dans la peur qu'il entre. Alors, les filles allaient chez leur père ou chez des amies et moi je partais dans les montagnes, à Moltifao, où j'aidais le berger, Pascal POLIDORI chez qui Sandra habitait. Je continuais toujours à me former en psychologie et en hypnothérapie avec ma thérapeute Antonella NEGRONI, et avec Cathy DEBELLE qui me coachait en gestion émotionnelle et en énergies.

Dès que mes enfants entrèrent à l'université de Corte, j'ai déménagé et me suis installée chez Pascal POLIDORI, le berger avec qui ma Sandra d'amour vivait, à Moltifao. J'avais une chambre, une activité très physique et je mangeais gratuitement. J'ai assisté ce berger pendant deux ans. C'est le temps qu'il aura fallu à la justice, particulièrement lente, pour prononcer l'arrestation de mon ex, en mars 2022. Autant vous dire que durant toute cette période, j'ai tremblé de peur n'importe où j'allais, car je me sentais traquée comme une proie.

Dans mes nouvelles montagnes, je me suis laissé séduire par un jeune homme, un très jeune homme, une amourette pleine de tendresse mais il était vraiment trop jeune pour que je puisse évoluer. Cette aventure aura sans doute comblé cette absence de légèreté dont je rêvais. Selon ma coach en psychologie, j'ai certainement fait *ma crise d'adolescence* à quarante ans.

Mais, dès le premier soir où je suis montée au village, un très charmant gentleman m'avait marquée. Il était beau comme un dieu et il dansait comme un diable. Je savais que j'étais incapable de penser *relation* avec un homme mûr, certainement dominateur. Ce que je vivais avec le jeunot me suffisait. Pourtant, à chaque fois que je croisais son regard, mon corps vibrait. Jusqu'au jour où, j'ai cédé. Après des mois d'ambivalence, de silence, de reprise et d'instabilité, nous avons fini par nous engager dans une relation posée. Quelques mois ont suffi pour que je reprenne mon évolution intérieure et que j'écrive ce livre. Depuis, il m'encourage à poursuivre mes rêves. Je suis comblée.

Comment ai-je pu en arriver à de tels extrêmes dans ma vie ?



Pendant ces deux années, de 2020 à 2022, j'ai cherché des réponses. Les formations en psychologie, en hypnose et en gestion émotionnelle m'avaient énormément enrichie.

Antonella, femme exceptionnelle, m'avait déjà guidée vers l'univers de la construction du mental humain. Mon but n'était pas tant de devenir psychologue, telle une universitaire fraîchement diplômée, mais j'étais désireuse de savoir trouver les mots pour éviter les conflits par le dialogue au cas où le fou s'approcherait de moi.

Oui, il me fallait éviter les coups par tous les moyens parce que ...ça fait mal ! À l'écrire cela paraît dingue. Oui les

coups font mal. Quand tu es frappée à la tête, tu as vraiment l'impression que ton crâne explose comme une pastèque. Et si tu arrives à te protéger le visage, les coups sur les bras, les côtes et les jambes font très mal aussi.

Donc, j'avais besoin de travailler sur sa psychologie et il me fallait apprendre vite car il est resté libre pendant presque deux ans après ma plainte et il ne respectait pas l'ordonnance de protection, (mesure de protection prononcée par un juge des affaires familiales obtenue en huit jours, et c'est bon à savoir).

Et j'ai appris, j'ai dévoré tous les cours qu'Antonella m'avait donnés. J'ai aussi mis en application tout ce que ma coach en énergie, Catherine DEBELLE, m'avait enseigné au fil de nos séances de sophrologie et soin énergétique.

Et j'ai appris bien plus que de savoir *négozier avec le fou*. J'ai appris et j'ai découvert comment et pourquoi j'étais tombée sous emprise et comment ne plus jamais reproduire ce schéma.

J'ai aussi compris le fonctionnement de la plupart des êtres humains, et j'ai surtout appris à prendre soin de moi avant tout. C'est cela qui m'a ouvert la voie qui me mène à vous aujourd'hui.

J'ai étudié la psychologie, la sophrologie, la communication non violente, la suggestion dans l'hypnose, j'ai aussi fait une formation en massages californiens, et, au

fil du temps, en m'enrichissant de ces savoirs, j'ai découvert enfin des clefs.

Déjà, j'ai appris qu'il fallait être prudent avec les prières. Car, force est de constater que si on demande à accéder à son chemin de vie, le ciel vous donnera l'occasion de l'expérimenter. Soyez donc précis.

J'ai demandé à être forte, et j'ai été mise face à la violence. J'ai demandé à être heureuse et épanouie et j'ai expérimenté la détresse, l'injustice, l'abandon et la pauvreté.

Mais j'ai surtout appris que c'est grâce à ces expériences que j'apprécie aujourd'hui, mon chemin de vie et la paix qui y règne.

En 2023, à quarante-trois ans j'ai ouvert ma première association Zen'Bien Terra In Core, qui a pour but de diffuser l'art de vivre La paix avec une connexion à soi et à la terre.

- *Le maître dit : Quand commence un nouveau jour ?*
 - Le disciple répond : à minuit.
- *Bien, à minuit, il fait jour ou sombre ?*
 - Sombre...
- *Si tu sais qu'un nouveau jour commence dans l'obscurité, pourquoi as-tu peur d'utiliser cette partie sombre de ta vie, pour enclencher un nouveau départ ? C'est le meilleur moment pour essayer quelque chose de nouveau qui va t'apporter de la lumière. [...]*

C'est grâce à mes jours sombres que j'ai découvert la clef fondamentale, l'arme infaillible d'une puissance extraordinaire : **L'Écoute de SOI.**

Et c'est qui *soi* ?

C'est toi, ton corps, ton cœur, ton esprit, tes émotions, ton vécu, ton histoire, ton énergie, ton passé, tes peurs, tes erreurs, ton instinct, ton âme, tes cellules, ta peau, tes désirs, tes joies etc. c'est tellement de choses que nous pourrions peut-être appeler cela, « L'écoute de nous ». Cela fait un peu schizophrène, pourtant, il y a du monde en nous. Nous y reviendrons.

Pourquoi j'écris ce livre ?

Vous en comprendrez toute la dimension en lisant ce guide, ce mode d'emploi. Je peux vous garantir que si vous parvenez à intégrer cet apprentissage, à utiliser les outils que j'ai réunis pour vous, vous vivrez plus souvent des moments intenses de joie et d'amour. Vous allez commencer à savoir observer les êtres qui vous entourent avec intelligence et discernement.

Votre graine de sagesse va se développer et vos chances de satisfaire vos besoins en restant dans la douceur et dans l'amour seront au rendez-vous. Vos moments de doute, de colère et de tristesse seront largement diminués dans le temps et dans l'intensité. C'est un processus long et lent, mais, à terme, vous trouverez la Paix.



Savoir embellir sa vie chaque seconde est un art, une danse en connexion à l'énergie de l'amour universel de soi et avec l'amour de l'autre.

Je ne suis pas responsable des événements tragiques de mon passé, de ce que j'ai subi dans ma vie passée, mais je suis responsable de ce que j'en fais aujourd'hui.

Classez le passé, acceptez qu'il soit fini. Remerciez tous les événements qui vous ont construits et vivez votre meilleure vie, à partir de maintenant, parce que vous avez appris la leçon et que nous n'avons que 30 000 jours à vivre.

Nous avons tous vécu des événements traumatiques à plus ou moins grande échelle, mais, peu importe l'évènement, s'il n'existe plus aujourd'hui c'est qu'il est à classer dans les archives du passé. Et pour ne plus vivre les mêmes schémas il faut suivre ce livre.

Ce livre est une sorte de manuel avec des étapes et des clefs. C'est le fruit de mes expériences passées et de mes recherches. Et croyez-moi, j'ai cherché ! J'ai cherché dans tous les domaines sans vraiment trouver la bonne méthode. J'ai trouvé des réponses un peu partout mais c'est long, très long. Heureusement qu'avec le covid, j'avais du temps.

J'ai suivi les programmes des techniques de sophrologie, de mindfulness, d'hypnose Ericksonienne, de psychologie, lu des livres incroyablement inspirants, tels que "la plénitude de l'instant présent de Thích Nhất Hạnh, les 4 accords

Toltèques de Don Miguel Ruiz, l'Alchimiste de Paulo Coelho, Le corps n'oublie rien de Bessel A. Van der Kolk, j'ai bouquiné la médecine chinoise, et encore toute une bibliothèque scientifique et ésotérique, et je me suis penchée sur la communication non violente, créée par Marshall Rosenberg. C'est Cathy Debelle qui m'a orientée vers ses travaux et je ne la remercierai jamais assez.

À mon sens, c'est un apprentissage qui parle à tout le monde et à tous les univers. Il s'agit de bien comprendre l'être humain et sa nature humaine, avec ses mécanismes, ses forces et l'intensité de ses émotions. Je me suis donc grandement inspirée de ces techniques en y ajoutant une touche très personnelle, et pas des moindres, mon expérience de vie.

Ce livre rallie ce qu'il y a de plus *naturel* en chacun de nous. C'est un mode d'emploi pour la Paix. Vous allez être outillés, pour vivre le meilleur de vous, *pour vous et avec l'autre*. N'oubliez pas cette notion.

C'est un parcours d'apprentissage "apprenti-sage", simple et accessible aux petits comme aux grands, qui va venir développer personnellement votre *humanité naturelle*. C'est là que le terme "développement personnel" commence à entrer en scène. Nous allons développer la graine de sagesse qui est en chacun de nous.

Et qu'est-ce que la sagesse ?

C'est l'absence de jugement motivé par l'amour inconditionnel pour soi et envers l'autre.

Apprendre et intégrer l'art de vivre La paix, c'est créer des jours meilleurs et c'est un joli cadeau que vous vous offrez.

Mais Attention ! *Ce n'est pas non plus le monde des Bisounours !* Au début du parcours, vous entrerez inévitablement en conflit, vous aurez toujours vos sautes d'humeur. Ce n'est pas une baguette magique.

C'est un processus qui prend du temps tout comme une graine a besoin de temps pour se développer et s'épanouir. Dans le vivant, chaque étape de croissance demande un certain temps. Soyez patients, vous irez à votre rythme. Dès lors que vous aurez commencé à lire ces pages et à suivre mes vidéos Instagram, Tik-Tok ou YouTube, vous attaquerez ce processus.

Vos conflits seront gérés de mieux en mieux, vos choix seront plus tournés vers vous et votre bien-être, votre communication sera plus saine, plus en phase avec vos besoins de paix et vous aurez plaisir à ressentir vos émotions, qu'elles soient confortables ou inconfortables.

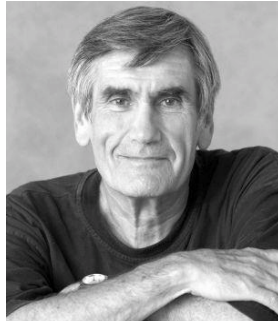
Vous serez en mesure de négocier clairement avec l'autre en cas d'idées opposées. Vous apprendrez à ne plus juger mais à observer en vous déconnectant de vos idées préconçues. Vous allez faire exploser les cadres du *parfait humain civilisé*, trop petits pour la vraie grandeur de nos

âmes. Vous allez lâcher prise aussi sur beaucoup de tensions.

Vous allez répandre de l'amour universel dans vos vies. Au fil du temps vous entrerez dans un univers bienveillant, doux et léger. Mais avant de poursuivre, je tiens à rendre hommage à notre cher regretté Marshall Rosenberg pour l'héritage qu'il nous a offert.

Diana LAILLY, thérapeute en gestion émotionnelle.





Marshall Rosenberg

Père fondateur de la communication non violente (CNV).
Marshall Rosenberg est né aux Etats-Unis en 1934 et s'est éteint le 7 février 2015.

Psychologue en psychothérapie psychanalytique, et docteur en psychologie clinique, il a voyagé dans le monde entier en tant que médiateur international dans les conflits afin de promouvoir la Paix.

C'était un homme inspiré et inspirant qui a changé le cours de nombreuses vies et a apporté une transformation dans chaque aspect de ces vies, un peu partout dans le monde. Et il l'a fait, à chaque moment, avec une extrême simplicité, beaucoup d'humilité et d'humanité.

Marshall Rosenberg nous disait :

“ La Communication Non Violente engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs. Dans tout échange, nous sommes à l'écoute de nos besoins et de ceux de l'autre. La communication non violente aiguise notre sens de l'observation et nous incite à identifier les comportements et les situations qui nous touchent.

Nous apprenons aussi à définir et à formuler clairement ce que nous souhaitons dans une situation donnée.

Nous sommes frappés par le rôle déterminant du langage et de l'usage que l'on fait des mots”.

Je vous conseille de lire son livre “ les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) “, ainsi que le livre de Don Miguel RUIZ, *les quatre accords Tolèques* qui explique en profondeur le mécanisme des mots que nous disons et que nous entendons, l'impact que cela peut provoquer en fonction de qui les dit, qui les entend et dans quel contexte ils sont prononcés. Le chapitre *que votre parole soit impeccable*, met en lumière l'importance de bien choisir ses mots.

Marshall Rosenberg a mis au point un processus de communication, d'expression et d'écoute, qui nous permet

d'être généreux et de trouver un contact vrai avec nous-mêmes comme avec l'autre, laissant libre cours à notre capacité naturelle d'empathie. C'est ce qu'il appelle la *Communication Non Violente*. Et bien que nous puissions avoir l'impression que notre façon de parler n'a rien de violent, il arrive souvent que nos paroles soient une source de souffrances pour l'autre et pour nous-mêmes.

“ On ne peut pas s'imposer à l'autre, y compris aux enfants, sans en payer le prix.

Nous devons concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous cherchons. “ Marshall Rosenberg

Visez bien vos objectifs avant de tirer !



Imaginons que nous soyons tous des lanceurs de fléchettes professionnels. Pour viser juste et atteindre nos objectifs, nous devons d'abord nous concentrer sur ce qui est vibrant en nous.

Nous devons comprendre comment nous fonctionnons physiquement, physiologiquement, émotionnellement et nous concentrer en priorité sur nous-mêmes.

Ensuite, nous devons savoir comment se sentent les autres, et comment nous réagissons face à ce que nous ressentons pour ne pas trembler.

Nous devons aussi travailler notre respiration et notre capacité d'observation.

Il faut imaginer que la moindre tension peut nous faire viser à côté de notre réel objectif.

Il faut avouer que nous savons tous tirer une fléchette sur quelqu'un. Nous blessons, alors que notre véritable objectif n'était pas de faire du mal.

Ce livre va permettre de rectifier le tir et de viser

La PAIX !

Notre don Naturel

D'abord, il est important de faire la différence entre ce qui est naturel en nous et ce qui est *habituel* en nous.

Si vous lisez la littérature de Marshall Rosenberg, vous n'échapperez pas au sujet du *don Naturel (naturel giving)*. Au début, ce n'est pas très clair de comprendre cette notion. Dans ses vidéos, il chante une très jolie chanson qui exprime le don Naturel, qui est notre *capacité à nous connecter à nos émotions et à celles des autres, animée par l'énergie d'amour : L'empathie*.

A la différence, ce qui est *habituel* en nous, ce sont des *habitudes* qui nous ont été enseignées et que nous avons prises sans vraiment réfléchir. C'est notre domestication inconsciente. N'avez-vous jamais dit « *je suis comme ça, c'est naturel* » ou alors n'avez-vous jamais entendu “*chasser le naturel, il revient au galop*” ? Eh bien, soyez certain qu'à la fin de ce manuel, vous ne direz plus cela. Vous direz “*chasser l'habituel, il revient au galop, ou pas*”. Vous en comprendrez le sens au fur et à mesure. Retenez juste cette information.

Ce qui est *naturel* en nous tous, c'est ce ressenti que nous avons en croisant quelqu'un, comme une forme de courant électrique. Nous ressentons rapidement l'émotion de l'autre. Nous savons s'il est en colère ou triste ou heureux, sans même lui avoir adressé la parole et sans même savoir pourquoi. Nous avons cette capacité à ressentir les énergies

qu'un autre dégage. Eh bien c'est cela le don Naturel. *C'est notre capacité à ressentir physiquement ou chimiquement l'émotion de l'autre. Ce n'est pas de la magie, c'est vibratoire et c'est simplement un don Naturel.*

- Il a mal, je sens qu'il est dans la douleur.
- Elle est triste, je sens son mal-être (être=état).
- Il est heureux, il est dans une belle vibration qui me touche. J'ai envie de sourire avec lui.

Nous vibrons tous quelque chose, un je ne sais quoi, *qui nous connecte.*

C'est bien une connexion électrique à l'autre qui s'établit par ce don Naturel comme l'Empathie.

L'empathie et l'énergie d'amour universel sont en chacun de nous depuis le début de notre vie.

Plusieurs études prouvent que nous avons tous ce *don Naturel* depuis notre naissance.



Selon certains chercheurs, *un nouveau-né est connecté pleinement à sa mère dans cette énergie et depuis même la formation utérine. Le nourrisson est, pour ainsi dire, une éponge émotionnelle d'amour.*

Un bébé de 3 mois est capable de suivre du regard les groupes où il y a une entraide et préfère ignorer et/ou

détourner son regard des groupes qui “se gênent”. Il est donc capable instinctivement de faire des choix vers les situations animées par l’amour.

Un bébé de 14 mois, qui ne maîtrise pas la parole, est capable de spontanément aider un adulte inconnu dont le comportement indique une demande d’aide, comme ramasser un objet au sol sans attendre un « s’il te plaît », ni un « merci ». Il le fait depuis son énergie d’amour, son empathie et son don Naturel.

Ces études prouvent, qu’en grande majorité, l’empathie est innée et l’énergie d’amour est très active.

Nous pouvons en conclure que nous avons tous ce *don Naturel* dès la naissance.

Mais alors, que s'est-il passé dans nos vies pour avoir perdu l'écoute de ce *Don Naturel* ?

En CNV (communication non violente) deux animaux symbolisent ce processus.

Le Chacal, qui connaît par cœur un livre "ça-crée", le livre des codes de la société, et qui a des théories, selon lesquelles, la domination et la violence, c'est cool ; et la Girafe qui est pleine de sagesse et remplie d'amour inconditionnel.

Nous nous référons à eux afin de rendre le parcours ludique. Ils sont les équivalents du petit démon et du petit ange qui parlent à nos oreilles, d'autres civilisations indiennes parlent du loup blanc et du loup noir.

L'idée c'est de comprendre et de choisir lequel de ces *influenceurs* nous visons à nourrir pour nous accompagner sur notre chemin de vie à venir et dans quelle énergie.

La Girafe symbole d'amour universel

La Girafe est l'animal terrestre qui a le plus gros cœur, qui voit le plus haut tant son cou est immense. Nous nous référons donc à la Girafe pour exprimer le Don Naturel, cette connexion qui nous relie à nos émotions et à nos cœurs, et nous coupe du jugement des gens.

En effet, son cœur est loin de sa tête. Elle voit le cœur des autres avant d'écouter leurs mots. Elle sait se détacher de ses pensées émotionnelles et se connecter à son cœur pur.

Tout le monde connaît ce jouet pouic-pouic Sophie la Girafe ? Cet animal est un symbole de douceur et de sécurité depuis notre plus tendre enfance.



Le Chacal symbole de domination

Le Chacal symbolise ce qui est devenu *habituel*. Il représente notre caractère dominant et domestiqué par la meute. Il est notre côté formaté, nos blessures transgénérationnelles. Il représente nos *habitudes*.

C'est un animal sauvage. Il est dressé à survivre avec des méthodes de chasseur prédateur enseignées par la meute depuis des générations. Mais comme tous les canidés, s'il est apprivoisé et qu'il reçoit de l'amour et un bon traitement, il sera un fidèle ami et protecteur.

Plus le Chacal est âgé, plus le travail pour lui rendre sa douceur originelle sera long.



Sommes-nous Chacal ou Girafe ?

Mi-ange, mi-démon, nous sommes les deux et plus encore !



Qui sommes-nous vraiment ?

Mi ange, mi démon, nous avons été façonnés de mille couleurs. Nous sommes un mélange de tous ceux qui nous ont appris à être ce que nous sommes. Mais nous sommes surtout *plus Chacal que Girafe*. À partir de maintenant, nous choisirons quel animal nous voudrions nourrir le plus.

Alors qui sommes-nous vraiment ? Ou plutôt, comment avons-nous été construits ?

Nous avons été construits avec des habitudes transmises depuis de très nombreuses générations par nos aînés et par la société qui nous entoure, la meute.

Nos comportements, nos jugements de valeur, nos principes et nos codes moraux, ainsi que nos croyances, nous ont été enseignés par nos parents, voisins, amis, enseignants, qui eux-mêmes ont reçu cet héritage de leurs aînés, qui eux-mêmes ont reçu cet héritage de leurs aînés, qui eux-mêmes ont reçu cet héritage de leurs aînés, etc.

De la même façon, nous avons été interdits de laisser s'exprimer notre *don Naturel*, notre *empathie*, notre *instinct* et nos émotions.

Dès notre plus jeune âge, il nous a fallu apprendre à ne pas être dans l'émotion sous peine de punition ou de jugement.

Nous avons été domestiqués pour intégrer les valeurs de nos aînés. Nous avons été punis ou réprimandés si nous n'agissions pas comme ils l'ordonnaient, pour faire de nous des personnes sages, disciplinées et obéissantes. Nous avons été soumis par une forme de domination sournoise et inconsciente par *les grands* qui nous entouraient.

Inversement, nous avons tous été récompensés d'un mot gentil, ou d'un bon point, ou d'un bisou, ou d'un cadeau, ou d'une infime marque d'attention pour avoir fait ce que *les grands* attendaient de nous. Nous avons fait *tout comme il faut* pour obtenir de la reconnaissance, afin d'exister dans leurs vies, ou bien nous avons enfreint leurs règles pour *attirer de l'attention*.

Nous sommes devenus ce qu'ils voulaient que l'on soit, afin de mériter leur amour, par peur du rejet et de mériter aussi notre place dans la société, ou bien nous avons expérimenté de faire l'inverse quand nous ne recevions pas d'attention.

Pourtant, notre *don Naturel* sait reconnaître, depuis la naissance, ce qui est bon pour nous. Hélas, nos aînés ont mis tout en œuvre pour nous déconnecter inconsciemment de nos cœurs et de notre *don Naturel* car eux aussi avaient été déconnectés de leur amour universel par leurs aînés.

Pour vivre et grandir dans notre société, il nous a fallu intégrer *ses informations et ses codes*.

Il nous a fallu apprendre et savoir différencier ce qui doit être *jugé* bien, mal, moral, immoral, beau, laid, etc. et nous avons donc appris à *juger* celui ou celle qui *méritait* une punition, et celui ou celle qui *méritait* une récompense. Nous avons appris cela avec la croyance incontestable, mais illusoire, que c'est pour *le bien*. Nous avons perdu au fil de nos vies, notre *libre arbitre naturel*, *notre capacité de choisir avec notre cœur*, *notre instinct* et nous avons absorbé, petit à petit, le livre *sacré* du code de l'*Être Civilisé*, un livre bien Chacal. Un livre *ça-crée* des non-dits, *ça-crée* des malentendus, des conflits, des disputes, des tensions, des peurs, des colères, des frustrations.

Ce livre imaginé par nos aînés, pour suivre et obtenir notre place dans la société qui nous entoure, nous veut obéissants aux ordres, même les plus fous.



Il y réside les codes de l'art *d'être comme tout le monde, faire comme tout le monde, parler comme tout le monde, réussir comme tout le monde*, pire encore, *penser comme tout le monde*, sans prendre en considération que nous sommes tous différents et surtout sans nous connecter les uns avec les autres.



Nous avons été influencés par la peur d'être punis ou bannis et nous avons été dressés par le besoin d'être reconnus et

d'être aimés selon des codes, souvent guidés par la domination et le reproche.

Il nous a été défendu d'exprimer nos ressentis profonds, et d'utiliser l'écoute de soi. Nous avons appris à NE PAS exprimer nos émotions, ou du moins pas trop, sinon *tu es faible*, mais pas non plus jamais, sinon *tu es insensible* ou pire, *tu es associable* ; et



surtout pas les deux en même temps sinon *tu es bipolaire*... Bref, le guide parfait pour ne pas être nous-mêmes et nous sommes devenus un avatar de la société.

Nous avons perdu, au fil des générations, notre capacité à nous développer depuis notre for intérieur.

Selon Marshall Rosenberg, nous avons cessé d'être pleinement *Girafe* il y a environ 5000 ans, quand nous avons arrêté de cultiver notre don Naturel et notre capacité de connexion. Pourtant, tout est présent depuis notre naissance.

Notre graine de sagesse est bien en chacun de nous, mais nous avons appris à ne surtout pas nous en servir, ou pas trop. Par la suite, nous formons nos enfants, qui eux-mêmes reproduiront ce processus.

Nous sommes le résultat de multiplications de croyances diverses, religieuses, spirituelles et générationnelles. Nous sommes imbibés par une continuité de croyances et de convictions de nos anciens, par des codes religieux, des codes civils, des codes de consommation qui ne sont rien d'autre que des jugements de valeur et de principes moraux.



Nous avons été convaincus que nous savons ce que nous savons parce que nous l'avons appris par les autres et

que c'est bon pour nous. Nous avons appris à marcher, à parler, à écrire, à lire, à ranger, à manger et à aimer *comme il faut* selon nos aînés.

Nous sommes convaincus que nous devons réussir dans la société pour être le meilleur. Nous savons aussi que, si nous sommes obéissants, nous avons droit à une récompense, et si nous sommes désobéissants, nous avons droit d'être punis.



L'hypnose du monde.



Nous avons été éduqués à juger de cette manière-là, selon le modèle de ceux qui nous ont entourés. Et nous pensons tous être bien éduqués. Et, nous le sommes tous ! Nous sommes tous bien domestiqués avec la bonne morale de la société dans laquelle nous sommes nés.

Nous sommes convaincus *-en deux mots ça marche aussi-* que nous savons ce qui est bien ou mal, car nous

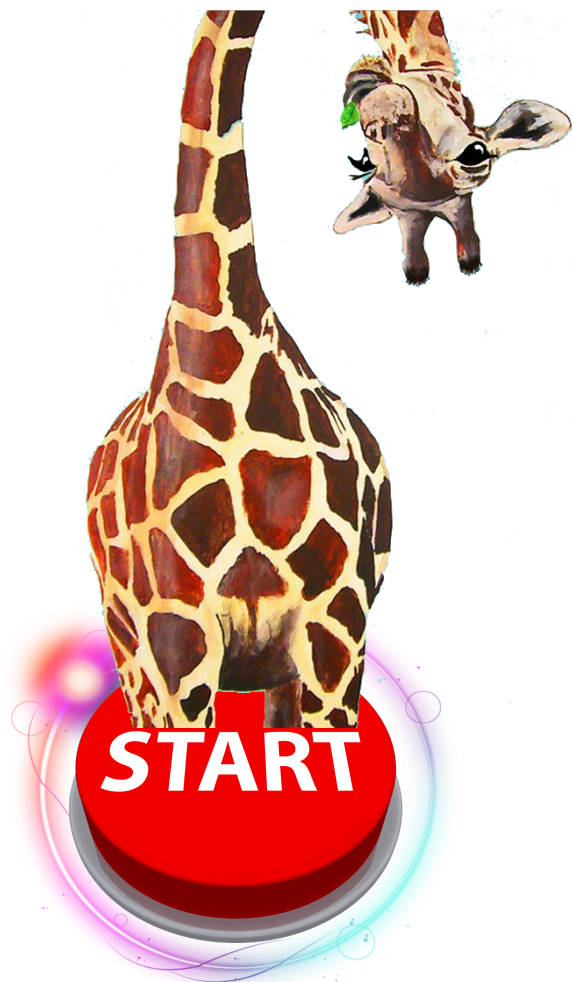
avons appris inconsciemment, à juger selon les valeurs de nos anciens. Nous avons appris à savoir aimer selon leurs principes aussi.

La domestication *Chacal* est inconsciente. C'est un processus lent qui s'enracine dans notre subconscient. Beaucoup de nos valeurs ont été influencées par l'extérieur, alors que notre instinct sait ce qui est bon pour nous. Nos émotions nous avertissent d'un événement qui ne correspond pas à nos besoins.

Vous allez donc commencer tout doucement à prendre conscience de tout cela et vous allez enfin pouvoir redéfinir vos propres règles du jeu de votre vie, de celles de la société, et vous déciderez de l'importance de l'amour de vous et des autres.

Avec votre nouvelle lucidité, vous poserez un nouveau regard doux de Girafe sur vous, sur les autres et sur la vie, car vous aurez trié, grâce à vos propres choix, ce qui est bon pour vous, en votre âme et conscience, de ce qui est inconfortable pour vous, en votre âme et conscience.

Bienvenue dans l'art de vivre La Paix.



Exemple de la domestication

Un enfant de 5 ans vient de commettre un crime irréparable. Son ballon vient de tomber sur un vase et s'est brisé en mille morceaux. L'enfant est sous le choc autant que le vase et tremble de peur.

Parent : TU VAS T'EN PRENDRE UNE ! REGARDE CE QUE TU AS FAIT ! IMBÉCILE ! TU ES VRAIMENT BON À RIEN ! EXCUSE-TOI IMMÉDIATEMENT ! CRÉTIN !

Enfant : ...je suis... désolé...

Parent : TU ES DÉSOLÉ DE QUOI !? HEIN ?! IDIOT VA ! JE N'AI RIEN ENTENDU ! DEMANDE PARDON ! ET MIEUX QUE ÇA !

Enfant : PARRRDOOON !!!

Parent : TU ES PUNI ! DÉGAGE DANS TA CHAMBRE, JE NE VEUX PLUS TE VOIR !



Questions :

1. Que ressentez-vous quand vous voyez cette scène ?
2. Selon vous, que ressent l'enfant ? Et que ressent le père ?
3. Pensez-vous que ces deux êtres s'aiment ?

Inscrivez vos réponses ici pour avoir votre base d'évolution.

Ce n'est pas une évaluation. Il n'y a pas de bonne, ni de mauvaise réponse.

Il y a vos réponses, d'aujourd'hui.

Une des théories Chacal

Selon la théorie de notre société de Chacal, en s'exprimant par la colère et les hurlements, dans la force et la domination, et, en suscitant la peur, la honte, la tristesse et les pleurs d'un enfant, il est supposé se repentir, avec sincérité, s'excuser, vous aimer davantage, et vous remercier d'avoir embelli son éducation...

Vous l'avez bien compris, c'est une technique qui ne va pas consolider votre relation avec l'enfant, ni vous remplir d'amour à tous les deux.



Pourquoi nous sentons-nous coupable ?

Ce père aime cet enfant, mais il a appris les règles d'un jeu pervers Chacal "*qui aime bien, châtie bien*".

Nous avons presque tous transmis ce mode d'éducation. C'est ainsi que cela nous a été présenté, c'est ainsi que nous avons appris à le présenter. C'est donc devenu acceptable de faire souffrir son enfant et c'est satisfaisant de le voir pleurer car nous sommes de "bons parents". Nous sommes convaincus d'avoir agi comme il se doit, comme la société nous l'a appris, pour l'éduquer, parce que nous l'aimons, et aussi, parce que nous pensons que nous n'avons pas d'autre choix.

Mais alors pourquoi un sentiment de culpabilité naturelle nous envahit-il lorsque nous corrigeons nos enfants ?

Ce sentiment de culpabilité nous envahit systématiquement car dans notre cœur, dans notre âme profonde, dans notre Don Naturel, notre instinct nous parle.

Apprenons à nous écouter

Notre instinct n'est pas d'accord avec ces vieux principes Chacal car notre rôle est de les AIMER afin qu'ils se sentent en sécurité pour apprendre à aimer la vie et à s'aimer eux-mêmes

Nous sommes conscients, au plus profond de nous-même, que nous sommes là pour les

ÉLEVER !

Que veut dire Élever quelqu'un ?



Le tirer vers le haut, et non l'écraser.

Nous devons nous permettre de voir différemment, de vivre différemment, de penser différemment. Nous devons prendre le réflexe de nous connecter, en profondeur, à notre pensée la plus élevée, à notre plus belle énergie, l'énergie de l'amour universel.



Le pouvoir de changer notre énergie.

Nous pensons devoir faire à manger, devoir faire le ménage, devoir sourire, devoir faire des courses etc. Stop !

À partir de maintenant vous ne devrez plus. Ça n'existe pas dans le processus de la Paix. Si vous aviez appris à faire parce que vous deviez, vous allez apprendre à faire parce que vous *AIMEZ*, en vous connectant à votre amour naturel, inconditionnel et universel.

Si vous ne modifiez pas cette source d'énergie, cette source de motivation dès maintenant, quelqu'un va le payer car tout se paye sans cette énergie.

Essayer de faire ça ce soir. Faites à manger parce que vous aimez vos enfants ou votre conjoint. Ou bien, ne le faites pas, par amour pour vous ou par amour pour eux.

Si vous détestez cuisiner, ils mangeront de la nourriture au goût de la rancœur car la vibration envoyée sera celle du dégoût. Quelqu'un va le payer et selon certaines croyances, vous pouvez rendre malade les autres. Soit, vous leur reprocherez de toujours tout faire et ils feront la grimace ; soit vous ferez la grimace parce que vous avez fait quelque chose qui, littéralement, vous gonflait. Et ce n'est heureux pour personne.

Si vous êtes capable de forcer un sourire, et de constater que ça vous apaise en dix secondes, alors, forcez l'amour en

prenant cinq grandes respirations et tentez de visualiser une situation qui vous rendrait la tâche agréable. Visez cela.

Peut-être que vous pouvez demander aux autres de vous aider à cuisiner en expliquant que c'est un supplice pour vous, car vous détestez le faire et que vous avez besoin d'aimer le faire, et de partager ce moment avec l'un d'eux afin de transformer ce *devoir* en un moment heureux.

Peut-être que vous pouvez aussi leur demander d'apprendre à cuisiner eux-mêmes, quitte à manger des pâtes au beurre pendant trois jours.

Peu importe, connectez-vous à votre énergie d'amour. Vous trouverez instinctivement le meilleur moyen de rester dans l'amour, dans le partage, dans la joie et de manger avec plaisir ce que vous aurez cuisiné, ou ce qu'ils auront cuisiné eux.

Ne faites rien à contre-cœur, quelqu'un va le payer et vous le fera payer.

Avec l'énergie de l'amour, vous embellissez la qualité de la relation qui vous lie aux autres.



Nourrissez votre côté Girafe

Quand vous commencerez à nourrir vos qualités de Girafe, à développer votre don Naturel, votre amour universel, vos colères seront de plus en plus malléables, de moins en moins invasives. La colère est une émotion qui nous alerte lorsque quelque chose ne correspond pas à nos attentes. Il est donc juste et normal de se mettre en colère. Contrôler nos émotions est un processus qui prend du temps, mais une fois que vous aurez intégré les méthodes, votre vie se transformera.

Vous ne serez ni un vrai Chacal, ni une vraie Girafe. Vous serez des êtres humains et rien ne changera d'un coup de baguette magique.

D'ailleurs il ne faut pas changer. Vous devez seulement vous accepter et vous aimer tel que vous êtes aujourd'hui et reproduire cela chaque jour. Et comme vous évoluerez chaque jour, vous vous aimerez de mieux en mieux. Il faudra juste viser à être, chaque jour, une nouvelle version de vous-même, avec humilité, sans jugement et sans précipitation.

Dans cet univers de Girafe, nous voulons apprendre de nos expériences, tirer des leçons et ne plus revivre les mêmes scènes conflictuelles et inconfortables.

Quand nous pratiquons l'art de vivre La Paix, et que nous vivons une situation de conflit, nous observons ce que la colère veut nous exprimer.

Nous observons la gravité de la situation, en augmentant le centre de gravité vers le haut, en prenant de la hauteur, telle une Girafe, en s'extériorisant de la situation, en la regardant de loin comme si une colombe venait de décoller et observait la scène avec une vue de plus en plus lointaine.

Vues de très haut, nous nous connectons à nos émotions, et nous leur parlons comme si elles étaient des amies. Elles sont nos alliées

La colère qui nous envahit est un voyant d'alerte qu'il ne faut surtout pas réfuter mais plutôt consulter. *Que voulez-vous me dire ? J'ai besoin de savoir.*

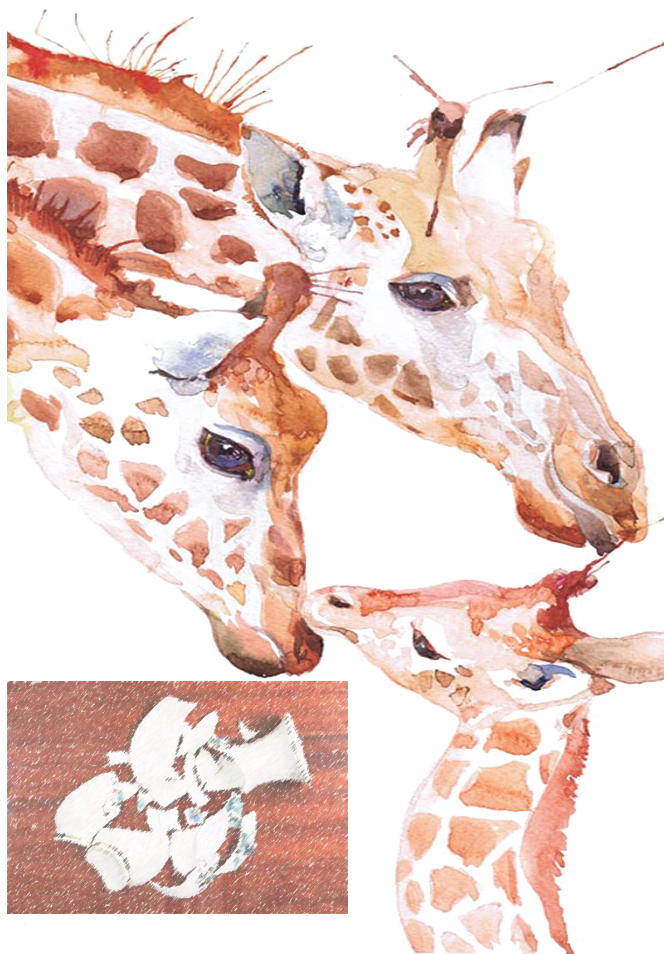
Nous nous parlons à nous-mêmes, à ce fameux *moi intérieur*. Les réponses viennent lorsque nous laissons la place à l'observation, en nous connectant depuis notre pensée la plus élevée. En nous reconnectant à la situation, puis en redescendant, nous observons alors que l'intensité de nos émotions a nettement diminué, et nous retrouvons la Paix.



Exemple du processus de Girafe débutante.

En reprenant l'exemple du parent qui réprimande son enfant dans *l'affaire du vase brisé*, voyons ensemble comment le processus de Paix se déroulerait à vos débuts.

Je vais être volontairement et exagérément précise, mais il est important de vous faire ce déroulé, cette démonstration afin que vous vous inspiriez d'une partie.



Le vase est brisé, l'enfant est là, tête baissée, j'arrive et...

1. J'observe la scène de crime, sans parler, sans prononcer le moindre mot.
2. Je me sens en colère. Normal, ce sont les vieilles habitudes de Chacal que je suis, qui s'activent en premier.
3. J'observe la colère m'envahir vraiment, ça monte dans le rouge, mes oreilles et mes narines fument, mon souffle est coupé, je me transforme en monstre tel un personnage de manga. Je respire. Je tente de me contrôler.
4. J'observe que je ne passe pas un bon moment, et je n'aime pas être en colère.
5. Je respire exagérément, cinq fois, et je vais parler à ma colère. Je vais lui parler comme si c'était un être vivant. Je ne souhaite pas qu'elle m'envahisse totalement, ni qu'elle me prive de mes moyens. J'accepte qu'elle soit là, pour me signaler quelque chose, mais en aucun cas je ne l'autorise à me dominer. Mon but est de trouver les bonnes réponses en posant les bonnes questions :
 - a. - *Colère, pourquoi es-tu là ?*
 - b. - *Que veux-tu réellement me dire ?*
6. Respirez encore et écoutez.... « *Je suis là parce qu'habituellement, quand tu étais enfant, j'apparaissais*

chez les grands pour te dresser quand tu faisais une bêtise de ce genre. C'est une des raisons de ma présence en toi. Mais à l'origine, je suis surtout là, parce que tu as besoin que tes objets ne se brisent pas. Et cela n'a pas été respecté. Mais ils m'ont appris à venir dans ce cas de figure. Enfin et surtout, je suis là pour que tu te questionnes sur la valeur que tu attribues à tes objets et aussi à tes proches. Maintenant, trouve tes réponses dans ton cœur.

7. Maintenant que je me suis expliquée avec ma colère, elle a presque disparu.
8. Puis, j'observe mon enfant, cet être si pur, que j'aime par-dessus tout, le même que j'avais envie de défoncer il y a une minute, mais dont la vie m'a chargé de lui enseigner l'amour et le respect. Je vais m'asseoir à sa hauteur tout comme je me suis assise avec ma colère et je sais déjà la valeur qu'il représente à mes yeux. Je ne veux pas le détruire. Je veux l'élever et l'aimer.
9. Je l'observe. J'observe sa peur, il sait déjà qu'en jouant, son ballon a cassé le vase, il le voit brisé sur le sol et il a peut-être même de l'empathie pour ce vase ? Les enfants sont capables d'empathie pour les objets. Il est déjà triste de l'avoir cassé. Il est terrifié car il sait qu'il risque de se faire rabaisser, il va devoir se soumettre à ma réaction habituelle de colère. Il sait qu'il n'y aura pas de paix mais de la violence. Il sait, et il prépare sa meilleure défense,

celle que je lui ai enseignée, les larmes de honte et de culpabilité.

10. Je comprends enfin qu'il a peur de moi... Je le vois, je le sens avec mon cœur et mon don Naturel. Pourquoi le punir ? Pourquoi lui hurler dessus ? Pourquoi le détruire et l'insulter ? Quel bien réel cela me procurerait-il ? Aucun.
11. Je réalise que mon enfant a seulement besoin d'un dialogue sincère. Je lui parle enfin.
12. *Je suis en colère, c'est vrai, je ne vais pas te mentir car tu l'as bien vu, mais je sais que tu n'as pas fait exprès et que tu ne voulais pas casser ce vase. Tu apprends qu'en jouant au ballon aussi près des objets, tu risques de les casser. Est-ce que tu comprends ? Ce n'est pas grave. Je t'aime. Je vais juste te demander de jouer dans le jardin et non dans la maison. J'ai besoin que les petits objets jolis restent jolis comme toi quand tu souris. Qu'as-tu compris, peux-tu me répéter ce que je viens de dire et ce que tu ressens ?*
13. Je le laisse poser ses émotions, le temps qu'il comprenne que quelque chose a changé dans mon comportement. Je lui porte un regard tendre et doux, avec beaucoup d'amour, et je l'écoute.

C'est très important de l'écouter. Vous risquez d'être surpris(e). Souvent, les enfants craignent de ne plus être

aimés. Laissez-le pleurer et, quand il vous semblera être le bon moment, demandez-lui pourquoi il pleure. C'est de la plus haute importance pour l'enfant de se sentir écouté.

Je peux vous garantir que cette qualité d'échange est une bénédiction. La gratitude naturelle s'exprimera et les liens d'amour et de confiance seront augmentés.

Évidemment d'autres vases se briseront, d'autres situations vous feront bondir. Je ne vous parle pas de devenir un être permissif et laxiste. Ne tombons pas dans les extrêmes.

Le laxisme est un abandon de l'enfant. Il ne faut pas confondre abandon et accompagnement. Nous sommes des guides, pas de simples géniteurs, ni des tyrans.

Jusqu'à l'âge de douze ans nous devons construire leur capacité d'écoute et d'expression. Mais nous ne devons pas *décider de tout* sans explications.

Nous sommes dans une relation nous impliquant nous, nos besoins, notre enfant et ses besoins. Nous sommes ici pour construire une relation paisible dans l'amour. Faisons leur confiance. Ils sont étonnants. Ils ont encore ce que nous avons perdu au fil du temps, le *don Naturel*. Parlons-leur comme s'ils étaient des adultes responsables et ils se sentiront respectés et aimés. Et ils le deviendront.

Les dangers de l'éducation par la domination.

DANGER ! 

Si nous armons nos enfants de bombes d'injures, de hontes, de soumissions et de violences verbales ou physiques, de punitions ou de récompenses, ils apprendront, tout aussi bien, et tout aussi vite, à s'en servir pour exprimer leur amour envers nous et envers leurs futurs partenaires.

Et, croyez-moi, à ce jeu-là, il n'y aura que des perdants.

Et, retenez bien que si nous apprenons à nos enfants à aimer dans cette violence, que se passera-t-il quand ils n'aimeront pas quelqu'un ? N'auront-ils pas envie de corriger ou d'éliminer ceux qui les font souffrir ?

Posez-vous cette question.

Je suis violent parce que je t'aime !

Je te détruis parce que tu me fais souffrir !



Le jeu du *qui a tort, qui a raison* ?

Vous connaissez ? Le principe est simple :
Prouver à l'autre qu'il a tort, démontrer à tout prix que nous
avons raison, viser là où ça fait mal, et marquer des points.

Avouons-le ! Nous savons tous jouer à ce jeu de Chacal.
Nous avons été habitués à y jouer depuis toujours.

- *Tu as tort, j'ai raison !*
- *Tu as tort d'avoir dit ça, j'avais raison et regarde ! A cause de toi, il se passe ça !*
- *Je t'avais dit que tu avais tort ! Tu n'aurais jamais dû faire ça ! J'avais raison dès le départ !*
- *Elle a eu tort, maintenant elle n'a que ce qu'elle mérite !*
- *C'est bon, tu as raison !*

À ce jeu, personne ne veut perdre. Selon les codes du Chacal et de notre société, il faut savoir dominer pour être respecté. Il faut donc être un bon juge, un bon acteur, et faire tomber une sentence ferme et immédiate. Je vais vous mettre en garde sur ce jeu du *Qui a tort, qui a raison*. C'est un jeu de domination qui peut mener à des dérives extrêmement violentes selon les individus.

□ *Si tu as tort, tu vas le payer et je vais te le faire payer, c'est la règle, tu mérites le mal.*

□ *Et si tu as raison, tu pourras me le faire payer, je mérite une punition, mais je me vengerai du mal que tu m'as*

fait, parce que je ne méritais pas de souffrir autant. Alors je te ferai souffrir plus la prochaine fois que tu auras tort, pour t'apprendre que ce que tu veux m'apprendre, ce n'est pas bien.

Et c'est l'escalade du côté sombre de la montagne. Vous vous engagez sur un chemin glissant, vous tomberez sur des pierres de colères dures et froides, c'est certain.

Comme c'est un jeu où personne ne veut perdre, il y aura un conflit, des cris, des tensions et personnes n'aura passé un bon moment, il y aura deux blessés :

Le dominant : celui ou celle qui aura parlé le plus fort, dit les mots les plus insultants, massacré le plus d'objets ou bien, pire encore, aura fracassé l'autre.

Le soumis : celui ou celle qui capitulera pour retrouver sa tranquillité, ou qui voudra conserver le plus d'objets en bon état, ou pire, qui voudra sauver sa peau.

En général, il s'agit de celui ou celle qui dira en premier la formule magique "tu as raison" qui stoppera le jeu. Mais, dans aucun des camps il n'y aura de vainqueur.

Dans ce jeu, il n'y a aucune forme d'amour, ni de compassion. C'est bel et bien un jeu dangereux. C'est un jeu de rôle où tout le monde perd. Aucun conflit, né de ce jeu, n'a apporté une quelconque démonstration d'amour, ni de respect et ni de joie.

En général, dans un couple c'est plutôt la soupe de museau au dîner et la grève du dos tourné au coucher. Je peux vous garantir que personne ne sera comblé du score. Nous sommes là pour nous aimer.

Entre amis, jouer à ce jeu est tout aussi dramatique car le Chacal met sur le tapis l'ensemble de la relation amicale. Et c'est souvent comme ça que finissent de très belles amitiés. Nous sommes là pour nous aimer.

Mais le plus dangereux, à ce jeu, c'est encore pour les enfants, qui sont souvent les victimes collatérales, car ils assistent à des scènes violentes. Leurs deux parents se déchirent au sens propre et au sens figuré, et c'est dans ce contexte qu'ils grandissent et apprennent par cœur les règles de ce jeu. Ils sauront alors crier, taper, punir ou pleurer, ou se soumettre et se taire au lieu d'apprendre l'amour.

« Au lieu de jouer à un jeu qui consiste à nous rendre la vie plus merveilleuse à chaque moment et à viser cette cible, nous avons été éduqués à jouer à cet autre jeu, le jeu du Qui a raison, qui a tort et à viser là où ça fait mal ».

Marshall Rosenberg

Alors j'ai tort ou j'ai raison ?

*Tu veux jouer à un jeu débile où on va se
blesser mutuellement parce qu'on s'aime ?*

*Heu..... NON, je m'aime trop pour ça !
Appelle ton père, il adore jouer à ça !*

Moi je suis là pour aimer.



Selon une autre théorie du Chacal, nous aurions le droit de punir celui ou celle avec qui nous sommes en relation (famille / couple / ami / professionnel) parce que c'est bon pour lui ou elle de le dresser et de lui apprendre à respecter les règles du Chacal. Et, toujours, selon cette même théorie, il ou elle sera plus respectueux(se) et nous obéira en bon petit Chacal. Nous sommes censés maintenir une relation de confiance et de respect grâce à ce code et à ces règles du jeu.

Par exemple, quand nous sommes au volant de notre voiture, dans un embouteillage, ces règles et ces codes *ça-crés* nous donnent le droit d'insulter l'automobiliste lent, car il a tort d'être aussi lent et que nous sommes pressés. Il mérite une insulte car il a tort de manquer de respect à tous les autres automobilistes plus pressés que lui.

Une fois bien insulté par la vitre entrouverte, mais pas trop, il est supposé nous remercier de l'avoir insulté et d'avoir bonifié son éducation. Il est aussi supposé s'excuser, vous signifier que vous avez raison et vous laisser passer.

Je vous laisse réfléchir à cette réalité.

Grâce à ce livre, vous allez vite comprendre qu'il ne faut plus entrer dans ce jeu et vous constaterez, à partir de maintenant, combien de fois par jour, les gens jouent à ce jeu.

Si une personne veut absolument avoir raison, dites-lui que vous entendez bien qu'elle souhaite avoir raison mais que vous ne désirez pas participer à un jeu qui n'apporte rien d'agréable et que vous n'êtes pas là pour juger quoi que ce soit car votre seul souhait c'est d'être heureux.

Si vous êtes en couple, posez-vous la question de savoir ce qui est bon pour votre bien-être personnel, si votre partenaire comprend la dimension de ce jeu.

Si la discussion semble encore possible et que l'autre accepte de favoriser la qualité de votre relation, alors continuez le travail ensemble, dans votre plus belle énergie d'amour.

Mais si votre partenaire joue systématiquement à ce jeu, alors il faudra peut-être prendre de la distance, ou même un autre chemin. Nous sommes huit milliards sur terre. Il y a certainement une autre personne avec qui partager ce bonheur que nous méritons tous.

Le sablier de la vie

Calculez les jours qu'il vous reste potentiellement, à vivre en paix, sur les 30 000 jours d'une vie moyenne de 82 ans et faites vos jeux !

$365,25 \times \dots \text{votre âge} = \text{jour écoulés } J$

$30\,000 - J = \text{jours qui restent à vivre } \dots$

Voilà, maintenant vous prenez conscience de l'importance de dire stop à ce qui ne vous rend pas heureux.

J'ai bientôt quarante-quatre ans et j'atteins presque 16 000 jours, il me reste théoriquement 14 000 jours.



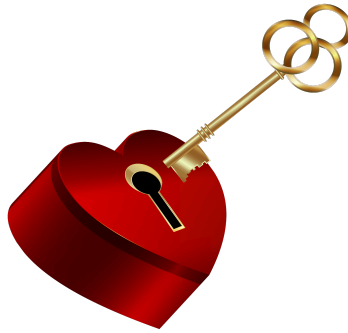
Visez le meilleur en vous

*“ Vois la beauté qui est en moi,
Cherche le meilleur qui est en moi.
C’est ce que je suis vraiment.
C’est tout ce que je veux être.
Peut-être que ça prendra du temps.
Peut-être que cela sera difficile à trouver.
Vois la beauté qui est en moi.
Est-ce que tu peux saisir l’occasion ?
Est-ce que tu peux trouver une manière de me voir briller
avec toutes les choses que je fais ?
Vois la beauté qui est en moi.” Marshall Rosenberg*

Dans cette chanson Marshall Rosenberg s’adresse d’abord à lui-même, mais c’est aussi une chanson pour l’autre, à appliquer dès que vous sentirez une tension monter.

Vous l’aurez compris, l’*observation* est une étape fondamentale au processus de paix. Nous allons donc viser, point par point, tout ce que l’observation inclut.

Visez l'observation de SOI, en priorité !



La clef majeure

Il ne vous semble pas encore essentiel de vous observer en priorité, pourtant c'est la base, c'est le socle de toute votre vie.

En effet, il est essentiel d'aller à la découverte de vous-même au sens pur du terme. Vous allez vivre toute votre vie avec vous. Les autres ne font que passer. Il est impératif de plonger en vous et de faire l'inventaire de ce qui est vibrant et de ce qui est vivant en vous, au niveau de votre corps, depuis votre mental et dans vos énergies naturelles.

Il est primordial d'apprendre à vous déconnecter de vos pensées invasives, de vos rancœurs et de couper ce qui n'existe que dans votre univers mental, le passé.

Il est grand temps de faire une pause, de vous connecter à l'intérieur de vous et de faire une introspection.

L'introspection c'est l'inventaire de ce qui se passe en nous. C'est l'action d'observation. C'est le regard attentif et objectif en soi. Si vous êtes ici, c'est pour apprendre un processus qui vous semble juste et bon et dont la promesse ressemble à un merveilleux "plus de conflits".

Je veux rester prudente sur ce merveilleux rêve. Les conflits persisteront car les autres n'auront pas lu le manuel. C'est votre perception du conflit qui changera.

Vous êtes ici pour apprendre, comprendre et intégrer un processus de paix. Vous devrez accueillir vos émotions, les écouter, les respecter et discuter avec elles, avant de réagir face à un conflit.

(Je fais une parenthèse ici, si une personne violente vous menace, courez vite vous mettre en sécurité, coupez votre téléphone, connectez-vous à vos besoins de sécurité, et ensuite continuez à lire ce livre).

Qui est, ce *moi intérieur* ?

À moins d'être un moine Tibétain rempli de sagesse qui est là, posé comme une fleur, assis en tailleur, et qui regarde passer la vie qui se déroule sous ses yeux, qui êtes-vous vraiment ?

Comment voyez-vous la vie passée, du passé, et comment voyez-vous la vie passer en vous, au présent ? *Il y a une notion de passé et de présent dont il faut bien faire la différence.*

Si vous n'êtes ni Girafe, ni Chacal, ni Bouddha, ni un Avatar de la société, vous êtes bien quelqu'un. Mais qui exactement ?

Savez-vous qui vous êtes et comment vous vous êtes construit ? Qui vous a déconstruit ? Quels sont les traumatismes enfouis, non acceptés refoulés qui brûlent sous votre peau ?

Vous êtes-vous déjà connecté à ce qui se passe en vous et à ce qui s'est passé en vous lorsque vos émotions ont été bousculées ?

Prenez le temps d'écrire votre réponse sur une feuille. Quand vous aurez fini ce livre, relisez la réponse. Afin de vous aider, vous pouvez simplement vous amuser à répondre aux questions suivantes :

J'aimerais vraiment pouvoir vous lire.

Ai-je reçu de l'amour enfant ?

Est-ce que j'ai été puni ?

Est-ce que je parlais beaucoup ?

Est-ce que j'ai vécu un ou des traumatismes, si oui lesquels ?

Est-ce que j'ai réussi à m'en sortir sans l'aide de personne ?

Est-ce que je crois à tout ce que me disent les gens ?

Est-ce que je suis touchée quand j'entends une critique ?

Est-ce que je sais demander de l'aide ?

Est-ce que je sais dire non et entendre non aussi ? Si non, qu'est-ce qu'il se passe en moi quand j'entends non ?

Exercice guidé et connexion au corps



Sans transition, je vous propose un exercice de conscience guidée pour découvrir ce qui est vivant et vibrant en vous, avec une connexion de l'intérieur. C'est une séance très relaxante.

Je vous demande d'effectuer cet exercice avec la même innocence qu'un enfant, comme un jeu, le cœur léger et sans jugement, ni peur, ni objectif précis. C'est juste un jeu avec l'avantage que tout le monde gagne. Il n'y a pas de perdant. C'est un exercice qui ne nécessite aucune croyance. Il suffit juste de faire travailler son imagination, de devenir le bâtisseur, le créateur d'un monde imaginaire qui vous concerne, et je vais vous guider.

Cet exercice dure environ 20 minutes.

Vous trouverez, sur mon compte Instagram @dianalailly, une vidéo de cet exercice.

Vous pouvez aussi demander à une personne de “jouer” le guide en lisant le texte, la voix calme et le débit assez lent, tel un hypnotiseur. Je vous recommande également de vous mettre une musique aux fréquences vibratoires élevées, en 432hz ou plus. Vous en trouverez sur YouTube ou Deezer ou autre. Le top c’est d’être aussi dans la nature.

Durant l'exercice, vous serez libre de changer de position, de tousser ou de vous gratter. C’est une séance libre. Je vous propose donc un exercice de lâcher-prise, de relaxation, d’écoute de soi, de connexion à son corps, de reconnexion à vos émotions naturelles, dans l’instant présent.

Si vos pensées viennent perturber votre concentration, ce n’est pas grave, accueillez-les et demandez-leur de passer.

Installez-vous confortablement debout, ou assis, ou allongés, dans la pièce de votre choix ou en extérieur, dans un coin de verdure et concentrez-vous. Les mots répétitifs sont nécessaires.



Prenez une grande et profonde inspiration, grande, grande, grande, et expirez.

Inspirez très profondément par les narines, et relâchez tout doucement par la bouche.

Encore une fois, inspirez par les narines, et expirez tout doucement par la bouche.

Continuez encore, expirez par les narines, et expirez tout doucement.

Respirer naturellement.

Maintenant, portez votre attention sur votre respiration, sur l'air frais qui entre par vos narines, passe par votre trachée et va dans vos poumons.

L'air que vous inspirez est plus frais que l'air que vous expirez. Il est plus frais en entrant et plus chaud en sortant.

Prenez conscience de ces échanges entre l'air frais inspiré et l'air chaud expiré.

Maintenant je vais vous demander de visualiser votre cerveau et d'imaginer qu'une partie qui contient vos pensées, les pensées qui vous obsèdent, celles qui vous empêchent de dormir, puisse se détacher. Elle se détache maintenant et elle va se déposer délicatement sur un nuage doux, blanc et cotonneux.

Laissez partir ce petit morceau de cerveau. Regardez-le s'envoler vers le ciel le temps de cette séance.

Vous commencez à vous détendre. Oui, vous avez le pouvoir de vous détendre complètement et parfaitement.

Imaginez maintenant qu'une boule de lumière dorée venue du ciel, entre par votre visage, par le front ou par vos narines, et vienne se glisser doucement à l'intérieur de vous jusqu'à se poser comme une plume dans votre cœur.

Imaginez que cette boule de lumière vient grossir et répandre un fluide lumineux, onctueux, doux et puissant, sécurisant et régénérant, jusqu'à votre tête, à l'intérieur de vous. C'est comme une lumière divine et magique remplie de merveilleuses énergies qui vient éclairer votre visage de l'intérieur. Laissez ce fluide lumineux vous remplir de la tête jusqu'aux pieds.

À chaque respiration, faites descendre un peu plus ce fluide lumineux et puissant le long de votre nuque, de votre squelette, ce squelette qui vous fait tenir debout et protège vos organes, reçoit enfin de l'énergie divine dans la gratitude, comme une lumière d'amour.

Oui, laissez ce fluide puissant et ressourçant, remplir la totalité de votre tête, glisser le long de votre cou, de vos épaules et de vos bras jusqu'à vos mains et jusqu'au bout de vos doigts. Toute cette partie haute du corps qui vous permet de voir loin, d'écouter, de goûter, de toucher, de caresser ou d'attraper, toute cette mécanique qui vit en vous, reçoit ce fluide régénérant.

Aujourd'hui vous envoyez, par cette lumière d'amour, toute votre gratitude à cette partie de votre corps et à chacune de vos cellules.

Puis laissez glisser ce fluide d'amour dans votre cage thoracique, vos poumons. Vos poumons vous donnent un souffle de vie depuis le premier jour de votre naissance, remerciez vos poumons, votre système respiratoire, car il vous offre la vie. Vos poumons ont respiré et filtré tant de choses, des fumées, des gaz d'échappement, des produits chimiques, du tabac, mais aussi des fleurs, des parfums de peau, la fraîcheur des matins. Peu importe ce que vous avez fait, et où vous étiez, ils ont toujours été là, et seront toujours là pour maintenir la vie en vous. Que vous dormiez ou que vous soyez éveillé, ils sont là et vous transmettent la vie.

Aujourd'hui, vous leur envoyez un fluide lumineux rempli d'amour et de gratitude. Aujourd'hui et maintenant, vous prenez conscience de cela et vous les aimez enfin.

Puis, répandez ce fluide vers votre cœur. Ce cœur qui bat depuis toujours, depuis que vous êtes dans le ventre de votre mère. Votre cœur reçoit enfin cette énergie divine d'amour dont il avait besoin. Sentez le battre la chamade. Il vit en vous et vous donne la vie.

Continuez à répandre, à chaque inspiration, ce fluide régénérant sur tous vos organes du ventre.

Cette partie centrale de votre corps qui recèle plusieurs systèmes qui, tout au long de votre vie, s'activent pour maintenir la vie, peu importe ce que vous respirez, ce que vous mangez, ce que vous buvez, aujourd'hui ces systèmes reçoivent enfin une énergie nouvelle, une lumière puissante et sécurisante, une caresse d'amour et de gratitude.

Prenez le temps de visualiser cette vie merveilleuse qui s'efforce chaque jour à trier, à filtrer et à vous donner ce qui est bon pour votre vie.

Laissez descendre le fluide de vos hanches, jusqu'à vos pieds. Cette partie inférieure de votre corps supporte l'ensemble de vos systèmes de vie, peu importe ce que vous pensez, où vous allez, vos membres inférieurs n'ont que

faire de ce qui se passe plus haut, ils sont là pour vous faire avancer chaque jour où bon vous semble.

Aujourd'hui, cette partie de votre corps reçoit une douce lumière onctueuse, apaisante et revitalisante, pleine d'amour et de gratitude.

Visualisez-vous lumineux. La totalité de vos cellules est remplie de lumière dorée douce, agréable, puissante, sécurisante, revitalisante, régénérante, une lumière d'amour céleste.

Vous êtes lumineux, régénéré et en parfaite sécurité, rempli de gratitude.

Vous avez un corps incroyable, qui a tout supporté, et qui est conçu pour supporter ce rythme de vie. Il vous accompagne dans chaque expérience, Quand vous êtes heureux, il l'est aussi et quand vous êtes triste, il vous apporte son amour universel quand même. Même quand vous le détestez il vous aime. Prenez conscience aujourd'hui que votre corps vous aime quoi que vous fassiez.

Apportez de l'amour à ce corps.

Chaque cellule effectue un travail de titan pour se connecter les unes aux autres et répandre ce souffle de vie.

Vos cellules vous aiment, peu importe vos actes, vos émotions, vos choix, votre apparence, chaque cellule vous aime et vous apporte l'amour et la vie. Aujourd'hui vous leur apportez de l'amour réciproquement grâce à ce fluide lumineux dont vous venez de vous remplir et qui rayonne au travers de vous.

Oui, à chaque respiration vous apportez de l'amour à vos cellules autant qu'elles vous en apportent.

Remerciez ce qui est vibrant et vivant en vous. Vous êtes en train de devenir un être rayonnant, rempli d'amour, de gratitude et de bienveillance.

Imprégnez-vous de cette merveilleuse expérience quelques instants. Vous pouvez pleurer, sourire ou les deux. Tout est ok, c'est un moment qui vous appartient et vous avez le droit de lâcher ce qui est vivant en vous. Prenez conscience de tout ce cheminement dans l'énergie de l'amour pour vous. Soyez dans la gratitude, remerciez ce moment.

Respirez profondément pendant ce temps de plénitude avant la dernière étape.

Bien, Maintenant, je vais vous demander de porter votre attention sur votre cerveau qui est complètement relâché, comme en veille et je vous demande de visualiser, d'imaginer que vous entrez en lui comme s'il y avait une porte qui donnait accès à une salle.

C'est une immense salle de machines avec une immense console pleine de boutons, d'interrupteurs, de variateurs et d'écrans un peu partout. C'est très grand, aujourd'hui et maintenant c'est calme, une grande partie des ordinateurs est en veille. Imaginez, visualisez : Chaque variateur a sa propre fonction écrite sur une étiquette.

Vous prenez le contrôle.

Allez à droite de la console, il y a un très gros bouton avec l'étiquette "peurs". Tournez le bouton au minimum. Vous pouvez être maître de vos peurs à partir de maintenant.

Allez à gauche de la console, côté cœur, tournez le bouton "Amour" pleine puissance ! Vous avez maintenant le plein pouvoir d'amour universel.

Votre énergie d'amour universel est élevée, votre Peur est diminuée et votre Don Naturel se réactive. Laissez faire la machine, il lui faut du temps pour que tous les nouveaux paramètres soient mis à jour. Certains voyants commencent à s'allumer, cela fonctionne. Peut-être même qu'il se passe quelque chose en vous ? C'est normal. Accueillez tout ce qui se passe en vous, même après l'exercice.

Il faudra peut-être quinze jours ou une semaine, deux jours, ou quelques heures. Il n'y a pas de règle, chaque personne est différente, mais vous pouvez être sûrs que quelque chose de nouveau est en train de se mettre en route en vous.

Maintenant que vous connaissez le chemin, vous pouvez quitter cette salle des machines et porter votre attention à l'intérieur de vous.

Rester en vous. Visualisez-vous de nouveau dans votre corps lumineux, rempli d'amour.

Voyez comment votre corps collabore avec vous. Et observez comment vous pouvez collaborer avec lui. La vie respire en vous. Vous vivez.

Restez en vous et prenez plaisir à voir votre corps lumineux porter votre vie. Restez dans la gratitude du souffle de vie qui est en vous.

Remerciez chacune de vos cellules.

Maintenant vous allez tout doucement prendre conscience du monde extérieur. Essayez de sentir les odeurs, d'entendre les bruits, de ressentir la température, peut-être que vous pouvez commencer à bouger vos pieds, vos doigts, tranquillement, et vous pouvez ouvrir les yeux quand vous voulez. – fin-



Qu'avez-vous ressenti, que pensez-vous de cette expérience ?

Vous venez d'effectuer un exercice d'introspection guidée. Certains appelleront ça de l'hypnose, d'autres de la méditation, du Reiki, de la Sophrologie, ou même encore de la sorcellerie. Peu importe comment vous nommerez cela, l'important c'est que vous ayez réussi à vous connecter à vous, avec le cœur d'un enfant qui joue et que cela ait réellement éveillé des sensations et une détente. Peut-être même qu'un sentiment d'amour vous a touché.

Vous avez pris conscience du monde vivant qui vous donne la vie tous les jours. Vous réalisez aussi que vous avez un pouvoir sur vous, par la respiration et la visualisation. Ce n'est pas de la magie, c'est de la science. C'est même important pour votre santé, car selon la célèbre généticienne Alexandra Henrion Caude, dans son livre *Les apprentis sorciers*, cet état transforme votre ARNm et influe sur la totalité de ce qui constitue votre matière organique. J'y vois une vibration positive.

Dans beaucoup de cultures, ce genre d'exercice est utilisé. La méditation est un exercice de contrôle du mental sur le corps. Le Yoga aussi est un exercice de respiration et de connexion à son corps, avec un gain de fluidité entre le corps et l'esprit. Il existe bien un intérêt à tout cela, partout dans le monde.

L'observation de SOI

La première clef universelle



L'observation par la visualisation, l'amour de soi, l'ouverture de l'empathie, le développement de son instinct, sont des réflexes à prendre dans toute situation, et dès le lever du jour.

Il est essentiel aujourd'hui de comprendre où est votre place, dans l'espace et dans le temps.

Ce genre d'exercice est l'expérience de l'instant présent. Le passé et le futur n'existent pas. Vous focalisez votre attention sur vous, sur votre corps et votre esprit, et sur tout ce qui vit en vous.

Vous commencez à comprendre qu'on peut se parler à soi-même et à voir que notre propre corps nous aime.

L'amour de soi est propre à chacun. Votre énergie d'amour vous est propre, vous ne pouvez pas la puiser en l'autre, ni combler l'autre de votre énergie, vous pouvez seulement vous connecter.

Tout comme vos jambes n'appartiennent qu'à vous, *vous ne pouvez pas les donner* ; mais vous pouvez aider quelqu'un à marcher quelque pas en vous connectant à lui.

Cette expérience guidée, c'est une étape cruciale et c'est pour cela que je vais bien développer ce chapitre car si vous vous connectez à vous, si vous êtes à l'écoute de votre corps et que vous le respectez, vous allez rapidement progresser dans l'apprenti-sage. Pourquoi ?

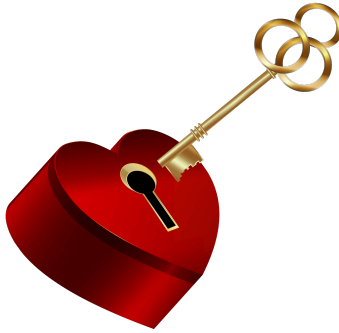
Parce que vous êtes ici pour savoir gérer des situations conflictuelles et apprendre à vivre en paix. Pour cela, il faut commencer par vous connaître de l'intérieur et par savoir vous aimer en priorité depuis votre énergie d'amour.

Comment aimer quelqu'un avec cette énergie universelle, naturelle et inconditionnelle si vous n'êtes ni capable, ni en mesure de vous aimer d'abord ?

Comment pouvez-vous donner des leçons de natation si vous ne savez pas nager ?

Si tout le monde développait son don Naturel, il n'y aurait plus de conflits. Mais on ne peut pas intervenir chez l'autre. Idéalement, glissez ce manuel sur la table de chevet, mais encore faut-il que le livre soit lu...

L'amour de soi, en priorité !



Vous allez sans doute penser que je vous incite à être égoïste. L'égoïsme n'existe pas dans mon univers. C'est un jugement. Nous sommes taxés d'égoïstes quand une personne n'obtient pas de nous ce dont elle a besoin. Alors qui est égoïste ? -*et inversement, aïe, là ça pique-*.

Ce n'est donc pas de ce jugement-là dont je vous parle. Je vous parle de l'amour de soi en priorité.

Si vous vous sentez être *la locomotive, le moteur de votre tribu*, que ce soit en famille ou au travail, vous devez vous apporter de bons traitements, sinon, c'est le train entier qui déraile.

Voilà pourquoi, cette étape est la plus importante du processus.

Pour les novices, ceux qui ne savent pas comment développer ni ressentir cette énergie, vous pouvez commencer par vous amuser à vous offrir du temps pour vous et votre corps.

Vous pouvez vous lever un peu plus tôt que d'habitude et faire un rituel très simple. Dès le réveil, encore allongés, remerciez chaque partie de votre corps qui vous donne la vie, vous pouvez le faire assez rapidement, ça ne vous prendra que quelques minutes.

Si vraiment vous êtes à la bourre, prenez juste conscience que vous êtes vivants et envoyez-vous un vœu, "merci, parce que ma journée est agréable". Pas la peine de trouver un trèfle à quatre feuilles, ni d'attendre la nuit pour voir une étoile filante. Tous les nouveaux matins, vous avez le droit de remercier d'être encore vivant et vous avez le droit de faire un vœu ! Ça ne vous prendra que dix secondes.

Cependant, si vous avez vraiment la possibilité de vous offrir du temps rien que pour vous, vous pouvez pousser le délire un peu plus loin et aller à la salle de bain, vous brosser les dents et la langue afin d'avoir un souffle frais, pour que ça soit agréable à votre corps.

Puis, au lieu de vous avaler un café, vous pouvez boire un verre d'eau tiède avec quelques gouttes de jus de citron afin de détoxifier votre organisme et de favoriser votre système digestif.

Enfin, vous finirez par un massage du visage avec des crèmes ou des huiles. Et si vous êtes complètement libre de temps et que vous avez vraiment décidé de prendre totalement soin de vous, vous pouvez aller jusqu'au reste du corps. L'important c'est d'exécuter chaque geste avec l'intention de vous faire du bien.

Peu importe le temps que vous vous accorderez, offrez-vous le meilleur chaque jour. Comme chaque jour est différent, chaque *meilleur* le sera aussi. L'important c'est de faire une action qui vous soit bénéfique chaque jour, et surtout, de le faire avec une attention particulière de connexion à votre corps. Le bien-être prend tout son sens.

Soyez dans l'amour universel.

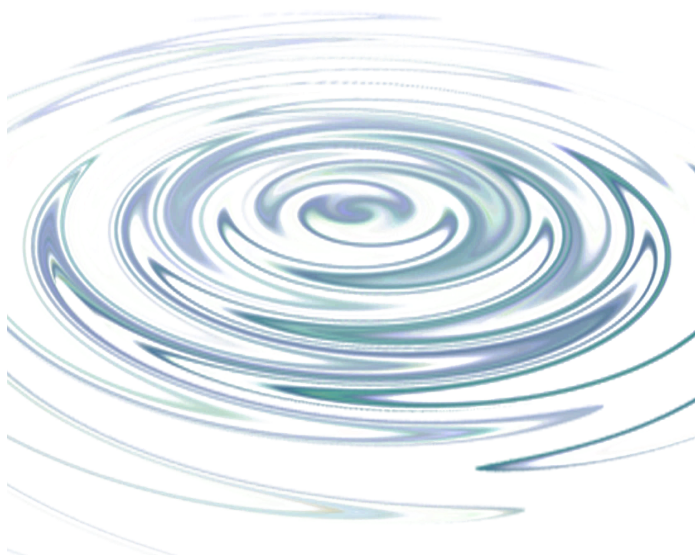
Quand vous prendrez une douche, faites-le en conscience aussi. Je veux dire par là, qu'il faudra vous laver de la tête au pied en remerciant l'eau *-qui est la même depuis des milliards d'années-* d'être arrivée ou revenue à vous, purifiée par la grâce de la nature.

Cette méthode peut paraître un peu étrange mais l'eau réagit aux fréquences vibratoires. Le très regretté professeur Luc Montagnier, avait mené une étude sur les mémoires de l'eau et le scientifique Masaru Emoto, avait conduit de multiples expériences prouvant que l'eau pouvait capter l'énergie des intentions et transformer la molécule d'eau comme par magie. Je vous invite à la curiosité et à rechercher leurs études sur YouTube.

Sachez aussi que notre corps est constitué d'eau à 80 % environ. Dans l'eau, le son, la vibration, se propage quatre fois plus vite que dans l'air, c'est-à-dire à environ 1482 mètres par seconde. Il ne s'agit ni de croyance, ni de spiritualité, même si j'aime beaucoup la spiritualité. Il s'agit bien de science. D'ailleurs, le professeur Albert Einstein le disait :

« Tout est énergie et vibration ».

Donc si vous émettez une intention, celle de vous purifier et si vous demandez à l'eau d'emmener avec elle, les toxines, les stress et que vous lui demandez également de vous régénérer, elle le fera et vous le ressentirez.



Si, à l'issue de cette expérience, vous avez un sentiment de légèreté, c'est que vous commencez à inscrire en vous, dans votre ARn et dans votre ADN, cette énergie d'amour de soi.

Petit à petit, vous allez intégrer ce qu'est cette énergie. Quand vous en aurez fait plusieurs fois l'expérience, vous serez certains d'être sur la bonne voie.

Vous allez apprendre à maîtriser cette énergie d'amour universel afin de l'appeler quand le besoin s'en fera ressentir.

Aime-toi et le ciel t'aidera !

La maîtrise de soi

Au début, lorsque qu'un conflit se dessinera, vous devrez peut-être commencer par vous couper du monde extérieur. Il ne faudra pas hésiter à quitter la pièce physiquement pour vous consulter vous-même, respirer et méditer, non pas pour vous retenir de ne pas exploser, mais pour prendre du recul et *écouter votre cœur, votre pensée la plus élevée*.

Tel un disciple novice, il vous faudra peut-être cinq ou dix minutes, peut-être même une heure pour éteindre votre feu, mais au fur et à mesure que vous serez pris dans un conflit, vous parviendrez à trouver cette énergie plus rapidement.

Vous effacerez, petit à petit, vos vieilles habitudes défensives / offensives, ou vos habitudes de jugements.

Visez toujours votre but, approchez-vous le plus possible de ce but, celui de vivre en paix, avant d'envoyer vos fléchettes.



Si vous ne visez pas cela, vous explozerez au visage de ceux qui vous sont chers, en tapant du poing sur la table, en hurlant ou en cassant tout, mais vous allez craquer, c'est

certain. Et votre but ne sera pas atteint. Vous risquerez l'accident de parcours de la vie. Vous cumulerez, vous accumulerez, *ça-tend, Satan et crack ! C'est le drame*. Le Big Boss du Game Over arrivera et vous exploseriez.

Vous exploseriez, mais avec des dommages collatéraux.

Si vous explosez à vous même cela sera un burn-out ou pire, les pensées suicidaires, ou pire encore, le suicide.

Si vous explosez à la gueule de votre partenaire cela sera la rupture.

Si vous explosez à la gueule de vos enfants cela sera un traumatisme ancré en eux, et, ils vous le feront payer.

Donc, prenez soin de vous, n'attendez pas d'avoir le temps. Prenez-le, une minute ou dix minutes ou une heure mais écoutez les signaux.

Nos angoisses, nos peurs, nos frustrations, nos pensées envahissantes, sont des avertisseurs qui nous crient :
« *PRENDS SOIN DE TOI ! CESSE D'ATTENDRE QUE LES AUTRES LE FASSENT ! ÇA NE MARCHE PAS, QUELQUE CHOSE VA EXPLOSER !* »

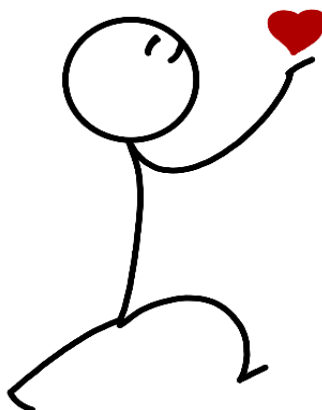
Votre esprit, votre âme, votre *moi intérieur*, vous commande de prendre soin de votre corps, de votre être, d'écouter vos émotions et réclame cette énergie d'amour universel.

Si votre être est saturé de ne pas pouvoir exister tel que vous l'êtes vraiment, sans le poids des jugements, sans devoir en permanence satisfaire les autres, sans avoir ne serait-ce le droit de vous exprimer, d'extérioriser ce qui vous pèse, c'est la catastrophe. Faute de pouvoir *être*, vous serez dans *l'avoir*, avoir des fringues ou des fringales.



Ça explosera, à vingt ans, à trente ans ou à quarante ans, peu importe, ça va péter, soit par une maladie (mal-a-dit), soit par une dépression (trop de pression), soit par de la violence mais ça va péter ! Connectez-vous-en tout et pour tout dans cette énergie d'amour.

Prends soin de tout ton être en priorité, souhaite-toi le meilleur dès le matin et le reste suivra.





C'est quoi l'amour ?

Je vous parle d'amour universel, d'énergie pure, mais savez-vous ce qu'est cet amour ?

L'amour n'est pas une relation, une relation est une autre chose.

L'amour est une certaine douceur de vos émotions.

Que vous regardiez un arbre, un chien ou un homme, ou une femme, ou un enfant ou juste le ciel, pourquoi ne pourriez-vous pas le regarder amoureusement ?

L'amour n'est pas quelque chose que vous faites.

C'est quelque chose que vous pouvez devenir.

Sadhguru

N'avons-nous jamais dit "je t'aime" à une personne sans trop savoir ce que cela voulait dire ?

Nous savons être attirés par quelqu'un, désirer quelqu'un, vouloir partager du temps avec quelqu'un, nous avons le palpiter qui s'excite quand nous voyons la personne, nous ne pouvons pas nous empêcher de sourire quand elle arrive, nous avons une forme d'admiration, mais savons-nous vraiment être dans l'amour, être amour ?

Si nous réfléchissons bien, nous pouvons ressentir une partie de ces exemples pour un parent, un enfant, un ami, quand nous ne les avons plus vus depuis un long moment.

Mais alors qu'est-ce qui fait que nous avons ce sentiment si spécial pour une personne précise ?

Nous avons tous entendu parler de la dépendance affective, et nous avons certainement tous ressenti une profonde détresse en se faisant larguer.

Si *s'aimer soi-même* s'apparente à prendre soin de soi, s'apporter de l'attention, de la douceur, de la paix, de la lumière, un regard doux, un souffle de vie, *un pardon pour tous les jugements que j'ai eus envers moi et envers les autres, un merci d'exister, un je mérite d'être heureux(se)*, alors peut-être qu'aimer l'autre signifie la même chose ? Peut-être qu'aimer n'est pas seulement un sentiment produit par nos hormones ?

Aimer, c'est un état et une action.

Nous sommes amour et nous envoyons de l'amour.

Aimons-nous de manière linéaire ? Ou plutôt, sommes-nous dans l'action d'aimer, d'être dans l'amour et d'envoyer de l'amour à l'autre, en permanence, avec la même intensité ?

Si vous voulez connaître la réponse, alors posez-vous la question envers vous. Vous allez vite constater que, vous ne vous aimez pas de la même manière en fonction des heures de la journée, de vos occupations, de vos pensées, de vos émotions, bref, ce n'est pas un courant électrique continu. Mais c'est un courant alternatif que tout le monde peut contrôler, quand nous nous mettons en « mode amour universel ».



L'électrocardiogramme prend du sens.

En effet, il est impossible d'aimer en permanence de manière linéaire. Nous pouvons aimer avec une certaine constance, une certaine douceur, mais pas avec la même intensité continuellement.

Avec le tourbillon de la vie, il est impossible d'être dans le même état selon ce qui se passe dans une journée.

Rien n'est figé dans la vie, absolument rien. Tout pulse, tout bouge, notre système solaire se déplace à raison de 250 kilomètres par seconde dans notre galaxie, la terre se déplace autour du soleil à 29,8 kilomètres par seconde et

enfin, elle tourne sur elle-même à 18,30 kilomètres par seconde, de quoi vous donner le tournis.

Mais plus fou encore, les atomes, donc tout ce qui constituent la matière, tournent et vibrent à une vitesse de 1 000 000 000 000 000 kilomètres seconde. Et l'amour est aussi une énergie.

À ce rythme fou, nous pouvons rapidement conclure qu'absolument rien n'est figé, pas même les *je t'aime*. Pas même notre capacité à être dans la douceur et dans l'amour.

Il faut être juste avec les mots. Nous pourrions avoir ce genre d'échange par sms avec quelqu'un que nous aimons comme suit :

- *Aujourd'hui, à 10h32, je pense à toi, je suis dans l'amour en pensant à toi et je t'envoie cette énergie.*
- *Je t'envoie un je t'aime avec beaucoup de douceur et d'intensité, à 12h00, car quand j'étais en réunion, je ne portais pas mon attention sur toi mais sur mon travail, je n'étais pas connecté à toi.*

J'exagère volontairement. Vous allez sans doute penser que j'abuse. Et je tiens à vous rassurer, je n'envoie pas ce genre de SMS tous les jours à mon petit-ami. Mais, cela m'est arrivé par deux fois, et ses réponses ont été merveilleusement belles, agréables et inattendues, car c'est plutôt quelqu'un de timide et peu loquace.

Je vous invite donc à tenter l'expérience, avec vos mots, avec votre connexion à votre don Naturel d'amour universel, de porter l'intention d'envoyer de l'amour par sms, même à un parent ou un ami, et de passer à autre chose. Vous allez être surpris de la puissance et des répercussions de cet amour-là.

En effet, l'amour qui nous a été présenté par notre société, est induit par les films à l'eau de rose ou par les contes de fées. Mais cette définition de l'amour est très limitative par rapport à ce qu'est le véritable amour universel. Nous sommes à mille lieux d'imaginer ce qu'est cette énergie d'amour, cette capacité d'aimer.



Si c'est encore flou, penchons-nous sur ce qui ne correspond pas à de l'amour universel dans une relation.

En effet, nous croyons tous savoir ce que c'est *aimer*. Pour certain c'est totalement évident, mais pour d'autres cela l'est beaucoup moins.

L'idée que l'amour soit un état, une vibration ou une énergie peut sembler vague et c'est tout à fait normal. La définition de l'amour universel nous apparaît ici, plutôt comme une forme de sagesse divine. Pourtant nous avons tous eu une relation dite *amoureuse*. Si vous êtes célibataire, vous avez sans doute connu cette sensation d'être amoureux, d'avoir quelqu'un dans la peau, d'avoir toutes vos pensées focalisées sur une personne. Et ces expériences vous ont sans doute prouvé que vous étiez amoureux.

Si vous effectuez des recherches sur internet, vous seriez surpris du nombre de définitions de l'amour. Soyez curieux. Faites-le, ne me croyez pas sur parole.

Afin d'y voir plus clair, je vous propose un chapitre qui définira ce qui n'est pas de l'amour universel. Ainsi vous disposerez de connaissances et pourrez faire votre propre définition de l'amour.

L'amour Chacal



✗ Projeter sa colère sur l'autre n'est pas une énergie d'amour. C'est une énergie de domination. En aucun cas, vous n'êtes en train d'aimer l'autre. Vous pensez l'aimer mais vous n'êtes pas en train de l'aimer en lui balançant votre colère. Donc ce n'est pas cela aimer. Cela est plus proche de la haine. Cela vous connecte quand même, mais vous visez la mauvaise cible et êtes dans la mauvaise énergie.

✗ Balancer des reproches à quelqu'un n'est pas de l'énergie d'amour. Vous êtes dans l'énergie de la domination. Nous n'aimons pas quelqu'un en voulant le dresser, en le critiquant et en lui balançant des tonnes de reproches. Et aucun *je t'aime* n'effacera les dégâts causés. Ils seront même *archivés* et vous le payerez un jour. Cela vous

connecte en archivant ce conflit dans la fameuse liste du *je n'ai pas oublié ce que tu m'as balancé ce jour-là*. Avouez que, ce n'est toujours pas de l'amour.

✗ Implorer de l'amour, n'est toujours pas de l'énergie d'amour, vous êtes dans la manipulation. Vous ne vous respectez pas, et vous ne respectez pas l'autre non plus. Vous ne pouvez pas exiger de l'autre qu'il vous aime en permanence, quand vous en avez besoin. Vous pouvez exprimer le besoin d'être aimé, mais vous ne responsabilisez pas l'autre de ce manque d'amour. *D'où la nécessité de s'aimer en priorité.*

L'autre a le droit universel de ne pas vouloir vous aimer. Peu importe ses raisons, elles lui appartiennent et cela ne vous concerne pas forcément. Implorer de l'amour n'est donc pas de l'amour, c'est de la manipulation, de la domination, et cela traduit une référence erronée à l'amour.

✗ ✗ Lorsque vous couvrez de cadeaux l'autre, après avoir été extrêmement violent, en paroles ou en coups, ce n'est encore pas de l'amour, c'est de la manipulation et de la domination et c'est même plus grave que cela. Vous êtes en danger de commettre un acte irréversible : la destruction de l'autre.

Ce n'est donc certainement pas de l'énergie d'amour mais de la perversion, de la possession, de l'obsession, de

la peur, de la domination. Et vos vies sont en danger de mort. C'est une relation toxique qui vous lie. Vous visez une cible qui est explosive.



Sauvez-vous à tous les sens du terme de ce genre de relation tant qu'il est encore temps ! N'oubliez pas le sablier de la vie, les fameux 30 000 jours, et courez loin ! Il y a une vie après cette vie. Et elle est merveilleuse. Elle permet la découverte de soi. J'en témoigne. Mais je me suis barrée.

✗ Admirer non plus, ce n'est pas de l'amour c'est de l'admiration, ça peut ressembler à de l'amour car vous posez un regard doux. Être en admiration, c'est agréable, mais ce n'est pas de l'amour. C'est une forme de domination par le fantasme de la possession. C'est souvent dans cette énergie que naissent des histoires d'amour mais c'est aussi souvent très superficiel et charnel.



Ce n'est toujours pas cela l'amour véritable, mais en travaillant sur ce point de départ, qui est plutôt doux, vous pouvez transformer cette relation dans l'amour universel, en sortant de la possession.

Personne ne nous appartient, et nous n'appartenons à personne. Pas même nos parents, ni même nos enfants. Nous partageons, nous sommes *avec* l'autre, mais pas *dans* l'autre.

Nous sommes avec l'autre dans une relation, mais c'est la relation qui nous lie, ce sont nos énergies communes qui se lient *dans la connexion*. Et c'est ce lien commun qu'il faut nourrir et équilibrer en permanence en *étant amour* et aussi par l'action d'aimer, l'action de regarder avec douceur, l'action de poser un regard doux, l'action d'envoyer de l'amour depuis notre for intérieur.

Dans ce monde de Chacal qui nous empêche de penser à être dans l'amour pur, l'amour inconditionnel, nous nous privons de notre plus belle capacité naturelle de connexion, notre source d'énergie d'amour.

Et pourtant, inconsciemment, c'est tout ce dont nous avons tous besoin pour vivre La Paix.

Nous avons besoin de savoir nous connecter à nous-mêmes *-que j'écris souvent nous-m' aime-* et à l'autre, dans la douceur, depuis notre source d'énergie d'amour.

Nous avons besoin de savoir poser un regard amoureux en nous m' aime, en l'autre, et en toute chose.

Depuis que j'ai appris à observer avec ces connaissances, je peux vous garantir que lorsque naît un conflit ou que j'entends un reproche de la part de mon compagnon, je lui pose ce genre de questions :

- Nous ne sommes pas en train de nous aimer là ?
- Serais-tu en train de me faire un reproche ?
- Quel est ton problème en vrai ?
- Contre qui ou contre quoi es-tu en colère ? Moi ? Je suis là pour t'aimer, et je m'attends à la même attitude de ta part.

Souvent il marmonne un peu, parfois il me dit qu'*on ne peut rien me dire*, puis il va prendre un bol d'air et je le laisse à ses analyses, et il revient apaisé, calmé avec son cœur reconnecté.

Parfois, je lui demande *tu veux qu'on se dispute ? Et on se dit « spute »*, puis nous rions, car avant qu'un conflit n'explose, nous préférons rire, c'est mieux.

L'amour Girafe.



Un *je t'aime* s'exprime dans l'instant présent, comme un souffle d'air, il ne peut être quantifiable, ni commandé, ni réclamé, ni ordonné, c'est une énergie qui veut dire *je t'envoie du bien, mon être tout entier t'envoie de l'énergie d'amour là, maintenant.*

En vous connectant depuis cette énergie, telle une Girafe qui s'aime, qui sait ce qui est bon pour elle, et que vous êtes face à un Chacal, vous n'aurez plus à lui répondre : Moi aussi je t'aime.

Comme vous saurez prendre de la hauteur, vous répondrez plutôt de la manière suivante et savante, celle qui met le Chacal face à son ignorance :

- *Tu m'aimes ? Quand ? Moi aussi je m'aime, et toi, t'aimes-tu ? Es-tu aimable ?*
- *Comment ça quand ? Je te demande si tu m'aimes, pas quand ? C'est quoi toutes ces questions ?*

Un Chacal qui s'adresse à une Girafe, se verra enseigner quelque chose de nouveau. Vous prendrez plaisir à lui enseigner ce que signifie aimer, *si toutefois il ne s'est pas barré car oui, une Girafe peut faire peur aux Chacals.*

La grand-mère de mes enfants me racontait que, quand mon ex-mari avait deux ans, lorsqu'elle lui disait *je t'aime, comment tu m'aimes ?* Il lui répondait *deux !*

Vous voyez, un enfant aime sa maman sans autre définition, juste comme une évidence.

Oui aimer ou être aimé est une évidence, aimer c'est respirer et dégager de l'amour. Être aimé se ressent, c'est vibrant et c'est vivant. Nous recevons de la douceur, comme une caresse, c'est agréable, c'est fluide. Nous le savons car nous le sentons, c'est énergétique. C'est une connexion.

La question ne se pose pas si nous sommes à l'écoute de nous-mêmes.

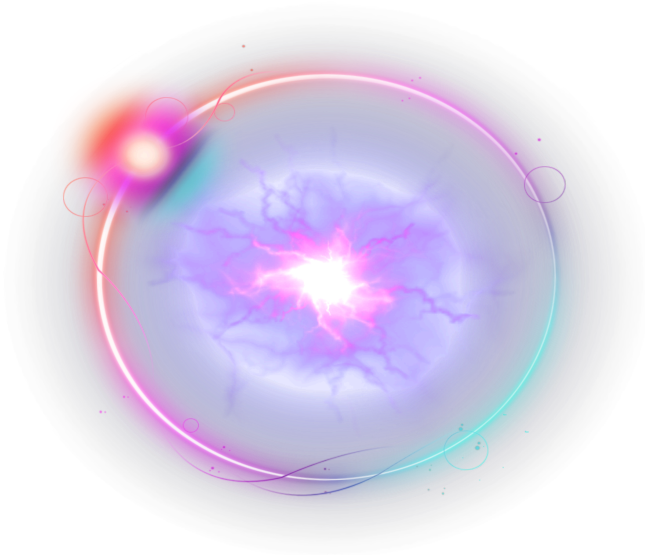
Mais si nous ne savons pas aimer, ni être aimé par l'autre, qui ne le sait pas non plus, nous sommes dans le doute et dans l'angoisse. Et c'est grâce à ces incertitudes, à ces émotions que nous saurons si c'est de l'amour universel ou non. Remerciez vos incertitudes. Elles vous guident et vous invitent à observer, avant de vous jeter dans la gueule du loup, *ou du Chacal*. Prenez votre temps.

Certaines personnes me disent qu'agir avec ce contrôle, n'est pas spontané, pas naturel. Ils ne savent pas faire la différence entre *naturel* et *habituel*, c'est pour cela qu'ils ont ce jugement.

N'oubliez pas que notre don Naturel a été pollué par nos habitudes Chacal. Et, à mon humble avis, il est préférable de, justement, ne pas être spontané au début, mais de prendre le temps d'observer et d'évaluer avant de prendre un chemin avec quelqu'un.

Ne doutez pas de vos capacités. En vous exerçant, et en n'étant pas *spontané*, vous intégrerez cela et vous trouverez les mots *spontanément* plus tard, quand vous aurez retravaillé votre merveilleux don Naturel.

La puissance de l'amour universel



L'amour universel est la plus puissante énergie qui existe. Elle peut guérir des maladies, elle transforme la matière, elle vibre sur une très haute fréquence vibratoire.

Et, la bonne nouvelle, c'est que nous en sommes tous équipés, dès la naissance. C'est notre fameux don Naturel.

Quand nous sommes dans cette énergie, celle d'envoyer un souffle d'amour sur une personne, nous ne sommes pas dans la colère, c'est impossible.

Quand nous activons notre cœur, nous ne pouvons plus faire de mal, ni en recevoir. L'amour de soi agit comme un bouclier. Même le plus agressif des harceleurs ne peut plus nous atteindre car nous devenons sourds à ses paroles, qu'elles soient tendres ou menaçantes.

En devenant sourd, en coupant le son, nous devenons capables de voir et de ressentir le malaise de l'autre, mais nous nous écoutons aussi et la manipulation n'existe plus. Le harcèlement s'efface, et nous ne donnons plus accès à notre vie. Une telle maîtrise de l'amour de soi prend du temps, mais vous êtes sur la bonne voie.

Nous sommes capables de diriger cette puissance sur tout ce qui vit. Cela nous appartient à nous. Nous avons tout à fait le droit d'être dans l'amour d'un arbre, d'un oiseau, d'un chien, d'un chat, ou de quelqu'un que nous ne fréquentons plus. Oui, nous pouvons très bien vouloir le bonheur d'une personne, même si nous ne sommes pas ou plus dans la relation.

Nous avons le droit de quitter le chemin commun, ou le devoir de laisser l'autre partir, peu importe les raisons, tout en restant dans *un amour universel*.

Personne n'a dit qu'il fallait être en guerre quand l'un ou l'autre quittait la relation. Bien au contraire. Nous pouvons rester dans l'amour. C'est une forme d'intelligence suprême. Nous avons tant de belles expériences à vivre avec d'autres belles âmes. Ne nous privons pas de ce privilège.

Nous devons savoir remercier celui ou celle qui entre dans nos vies, comme nous devons savoir le ou la remercier d'être parti(e).

Oui, nous avons le droit d'aimer les gens de loin, de près et même après la mort. C'est une énergie que nous pouvons contrôler et diriger sur tout ce que nous voulons. D'ailleurs, il vaut mieux l'envoyer plutôt que de la garder en nous, car ce qui est destiné à quelqu'un ne doit pas être emprisonné dans notre corps sinon, nous risquons de ressentir beaucoup de tristesse et de nous rendre malades.

Dans mes séances, je propose des exercices pour se *laver d'un chagrin d'amour*, car c'est difficile de se *libérer* de cette force sans être guidé. Je ferai des vidéos accessibles sur ma future chaîne YouTube. Quoi de plus beau que de soigner les maux d'amour avec des mots d'amour ? Nombreux et nombreuses sont ceux et celles qui craignent de perdre le lien affectif. Je vous rassure, le lien ne se perd pas, c'est un peu comme lorsque nous rangeons notre maison, nous déplaçons des objets, nous ne les détruisons pas. C'est là que la magie opère. Nous les nettoyons pour qu'ils brillent et nous les positionnons là où il nous sera agréable de regarder.

En nous connectant à notre cœur, à notre émetteur d'énergie contrôlée par notre intention, puis à notre corps, nous avons le pouvoir de, non seulement éviter qu'un conflit n'éclate, mais aussi d'avoir La Paix dans sa plus belle gratitude, dans sa plus belle élégance, et nous augmentons notre qualité relationnelle, car c'est bien cela que nous visons.

Je vais me répéter, mais la règle d'or c'est l'amour de soi, en priorité.

Nous ne pouvons pas exiger de l'autre de nous envoyer son énergie d'amour en permanence pour nous remplir et combler notre carence. Chacun a son chemin de vie. Chacun doit apprendre à se connecter et à maîtriser cette énergie intime.

L'amour, c'est un peu comme notre souffle de vie qui va et qui vient. C'est une énergie vivante. Nous pouvons l'amplifier par la conscience, tout comme nous savons amplifier notre respiration, mais en aucun cas nous ne pouvons nous en priver, ni la donner totalement comme on donnerait un vêtement, ni la réclamer en permanence comme on réclamerait un bout de pain.

Nous ne pouvons pas nous en séparer, c'est une énergie qui nous appartient et nous relie à l'autre sur l'instant. Si l'autre a cette même énergie d'amour de lui, et qu'il la dirige vers nous, alors nous sommes connectés dans une merveilleuse et puissante énergie. Et c'est dans la connexion de ces deux énergies que la relation est.

Il faut savoir que, dans un couple, nous ne sommes pas toujours connectés en permanence comme un appareil électroménager peut être connecté à une prise. C'est vivant l'amour, cela fluctue, cela vibre.

Dans le film *AVATAR*, il y a ce fluide énergétique vital, cet arbre Heywa et cette lumière blanche qui connecte tout le vivant. Eh bien, si je devais peindre en couleur cette énergie d'amour, cela ressemblerait à ça.

Ce n'est pas seulement un sentiment, une émotion, je vous parle ici d'une véritable source d'énergie, connectée à notre instinct. Je vous parle d'une matière d'énergie éthérique, comme un gaz transparent. C'est de cette énergie d'amour dont il s'agit.

C'est donc réel et difficilement contrôlable, si nous ne travaillons pas un peu sur notre gestion émotionnelle.



Lorsque nous sommes déséquilibrés émotionnellement, cette énergie peut nous desservir. Nous avons oublié que nous avons cette capacité, ce pouvoir de la maîtriser. Et c'est souvent à cause de cela que certains disent : *L'amour fait mal, c'est nul, ça ne sert à rien ; plus jamais je ne tomberai amoureux(se) ; je fais un chagrin d'amour, je suis très déçu(e), j'ai trop souffert d'avoir aimé, etc.*

Vous allez vite comprendre, à partir de maintenant, comment ne plus jamais vous trouver dans cet état de vide absolu, de perte d'énergie, de domination par vos sentiments et vous n'en souffrirez plus.

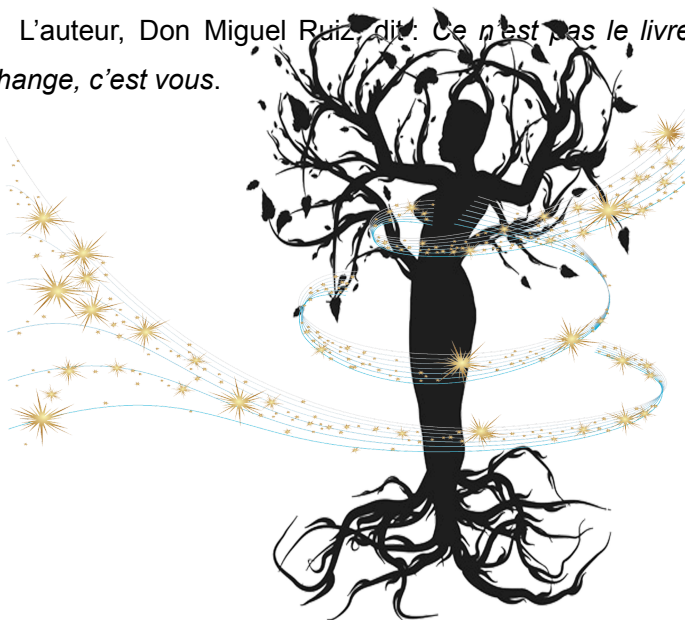
En effet, si nous voulons forcer la connexion à l'énergie d'amour d'une personne qui ne veut pas, c'est la fuite énergétique, puisque vous envoyez votre propre énergie se connecter au néant. Cela ne peut se solder que par une dépression et la dépression c'est une perte de pression. Et tenter cela, n'a pas de sens car l'amour est dans la connexion de deux énergies. C'est au point de fusion que la magie opère.

Tant que nous ne prenons pas conscience que nous avons, entre nos mains ou plutôt entre nos cœurs, une source d'énergie, nous ne pouvons effectivement nous blesser.

S'enrichir de la connaissance de ce pouvoir, le maîtriser, et l'utiliser de manière bienveillante, vient à s'offrir un pouvoir magique de paix et d'harmonie suprême.

Certaines cultures disent que l'amour est l'énergie la plus puissante de l'univers. Des études scientifiques ont eu lieu et ont prouvé que les miracles peuvent être le résultat de la manifestation de l'amour. Vous trouverez les sources dans le livre *Les quatre accords Toltèques*, que je vous invite à lire et à relire à l'infini.

L'auteur, Don Miguel Ruiz, dit: *Ce n'est pas le livre qui change, c'est vous.*



Aider l'autre à comprendre l'amour



Maintenant que vous venez d'identifier cette merveilleuse énergie d'amour, vous allez être confrontés à l'autre, à celui ou celle qui ne sait pas. L'autre, c'est peut-être votre chéri(e), votre enfant, votre parent, votre admirateur ou un collègue de travail. Ils sont tous des *non-sachants*.

C'est à vous, qui venez d'apprendre cette nouvelle définition de l'amour, de prendre le relais et d'apporter un regard doux aux non-sachants. La meilleure méthode pour enseigner sans domination, c'est de l'inviter à se questionner quand il ou elle vous dira *je t'aime*.

- *Moi aussi je m'aime, mais toi, tu m'aimes quand ? Tu m'aimes d'où à où ? Est-ce que tu t'aimes d'abord ? Est-ce que tu peux m'expliquer ce que cela signifie pour toi ? Comment as-tu été aimé enfant ?*

Soyez attentif aux réponses, et observez tout ce qui est à votre portée. Chaque personne dégage une énergie et une intension.

Si la personne met beaucoup d'énergie, il faut aussi s'assurer que son intention est *d'être dans l'amour universel* sinon, c'est de la dépendance affective, de l'admiration, de la domination ou de la manipulation. Cela peut-être aussi un mélange de tout. Prenez le temps d'observer, de ressentir et d'écouter le cœur de l'autre.

Vous le savez pertinemment que derrière un *je t'aime* de Chacal, se cache un *et toi, tu m'aimes ?*

Dans notre éducation Chacal, quand nous entendons *je t'aime*, nous sommes supposés répondre *moi aussi je t'aime*.

Ce sont les codes, les habitudes mais nous étions loin d'avoir compris tout ce que cela impliquait. C'est assez facile de dire *je t'aime*. Mais, est-ce que pour autant, vous répandez ce souffle d'amour ?

Avec le cœur de Girafe, avec la sagesse et la capacité à répandre l'énergie d'amour, vous arriverez à vous connecter à l'autre depuis cette énergie.

En plongeant dans le cœur conscient, en écoutant votre instinct, votre don Naturel, votre empathie, vous allez vite comprendre que l'autre a un besoin d'amour, mais il n'a pas conscience que tout est en lui. Il ne sait pas se dire *je m'aime*. Il n'y a même jamais songé.

Vous entendrez *son je t'aime, est-ce que tu m'aimes ?* Mais vous savez déjà que c'est impossible de lui donner quelque chose qui ne vous appartient pas. Vous pourrez seulement le guider, et lui expliquer qu'il doit travailler sur lui.

Comment une relation devient toxique ?

Le manque d'amour tel que nous venons de le définir dans l'enfance, est souvent le grand responsable. La société qui nous donne une autre définition de l'amour, l'éducation dominatrice, la télévision, les fréquentations, sont aussi responsables.

Être dans une relation toxique, ce n'est pas être dans l'amour tel que nous venons de le définir. C'est une force tranquille que d'être dans cette sagesse d'esprit. Et vous êtes en train d'en découvrir toute la dimension.

Vous n'irez plus vers des chemins et des choix qui ne sont pas les vôtres, par faiblesse et par gentillesse, et vous n'imposerez plus rien à personne, car vous respecterez les besoins de l'autre. C'est la fin des relations toxiques.

Mais tant que vous raisonnerez en Chacal, avec les habitudes de ce jeu du *je t'aime, aime-moi !* Vous risquez de vous perdre et un jour, cela explosera.

Tout le monde pense vouloir se sentir aimé et comblé de l'amour de l'autre pour exister. Mais nous ne pouvons nous remplir que de notre propre amour, avant de pouvoir nous connecter à l'amour de quelqu'un d'autre.

Nous en revenons encore et toujours, à l'estime de soi, l'amour de soi, le développement de son énergie d'amour en priorité.

Vous ne pouvez pas donner votre jambe à quelqu'un qui en a besoin, vous pouvez l'aider un certain temps à le porter, à le guider mais en aucun cas vous ne pouvez lui donner vos jambes. Cela ne marche pas.

Et vous ne pouvez pas obliger quelqu'un à vous donner de l'amour si vous êtes en manque. Personne ne doit être obligé de se couper un membre pour satisfaire les besoins de l'autre. C'est toxique, et le mot est faible.

Le véritable amour naît dans *la connexion avec l'autre*. Le reste n'est qu'illusion. Et cela peut se solder par de la violence. D'abord des prises de tête de temps en temps, puis, des insultes, puis des menaces, puis des coups. Écoutez-vous car vous risquez de vous mettre en danger.

Souvent, on parle de relation toxique pour définir une relation conflictuelle.

En psychologie, on nous apprend que nous avons tous un vase émotionnel qui se construit de 0 à 8-10 ans par l'amour de nos parents et par notre cercle social. Plus simplement par *les grands*. S'il y a une défaillance dans notre enfance, il y aura une faille à l'âge adulte.

Prenons l'exemple d'un Chacal adulte, qui est en demande d'amour car son *vase émotionnel* est presque vide. Il a, comme tout le monde, sa petite graine atrophiée de don Naturel à l'état végétatif.

Soit il n'a reçu que de l'amour Chacal durant son enfance, soit il a vécu un traumatisme qui a modifié sa perception de l'amour et son récepteur naturel est endommagé ainsi que son émetteur.

Pour pallier cette défaillance inconsciente, il va passer sa vie à se remplir de l'amour de l'autre, sans jamais vraiment se sentir rassasié.

Il va essayer, à sa manière, de faire avec *les moyens du bord*, convaincu qu'en possédant, en offrant des cadeaux ou en punissant, il fait des démonstrations d'amour, car il a appris à aimer comme cela enfant. Vous vous rappelez ? Le vase cassé ?

Sa référence à l'amour est biaisée.

Imaginons qu'il rencontre une madame Chacal rayonnante, qui a un vase émotionnel bien rempli d'amour. Elle a reçu beaucoup de démonstrations d'amour Chacal durant son enfance et elle a toujours été comblée et sagement récompensée *par les grands*. Son amour déborde, et elle en a à revendre. C'est le match parfait !

Elle a appris à aimer par le mérite, la récompense, en comblant l'autre par des sacrifices, elle donnera tout avec générosité, sans jamais s'aimer en priorité.

A votre avis, que va-t'il se passer ?

Au début la relation semblera parfaitement équilibrée, mais avec le temps, au fur et à mesure que les jours et les semaines ou les années passeront, le vase de madame se videra et Monsieur Chacal réclamera sa dose car c'est un dépendant affectif qui ne sait ni s'aimer, ni aimer.

C'est à partir de ce déséquilibre que les problèmes commenceront. Pourquoi ? Parce que ni l'un ni l'autre n'auront écouté leur propre besoin d'amour de soi. Ils n'auront pas appris à l'exprimer car ils n'auront même pas conscience que la source de leurs problèmes est l'absence de maîtrise de l'énergie d'amour universel. Ils n'ont appris à aimer que par le sacrifice, la peur du jugement, du reproche et ne voient l'autre que comme un dû et un acquit.

Après un long parcours semé d'angoisses, de cris, de reproches, de *Je t'aime, moi non plus*, de *Dégage, reviens ! C'est à cause de toi si , J'ai raison de etc.*, c'est la rupture.

Soit Monsieur, soit Madame va se barrer du jour au lendemain dans l'incompréhension totale, ou alors, si le demandeur est tenace, il deviendra une menace pouvant mener à un comportement violent envers l'autre ou le faire exploser qui risque alors d'avoir une réaction encore plus violente. Et c'est comme cela que des hommes ou des femmes finissent dans les faits divers.

Et le pire, c'est que ce schéma se reproduira pour l'un et l'autre tant que l'un et/ou l'autre ne prendra pas conscience

que, sans développer l'amour de soi, l'écoute de ses besoins, le « comment je me suis construit(e). C'est presque cosmique, les opposés s'attirent car l'un comble l'autre tant que nous n'avons pas appris la leçon.

Ne donnez jamais à personne le pouvoir de vous aimer en priorité. Votre amour de vous-même vous appartient.

Quand Madame Chacal aura connaissance de cet apprentissage, elle n'ira plus vers les petits Chacals en mal d'amour et quand Monsieur Chacal aura pris conscience de tout cela également, il n'ira plus à la recherche d'une Madame Chacal excessivement remplie de cette forme d'amour.

Quand ils auront appris à se connecter depuis l'énergie de l'amour de soi, ils sauront vivre l'amour dans la connexion.

Ce processus prend un peu de temps. Si la compréhension est facile, l'intégration sera plus longue. Il faut s'entraîner à s'aimer en priorité et à visualiser cette énergie comme une lumière qui sort de nous pour se connecter à la lumière qui sort de l'autre.

Hélas, il faudra encore quelques prises de tête pour ressentir le processus et l'enregistrer dans votre ADN. À chaque prise de tête avec une personne, ou même une tâche ou un travail, vous pourrez appliquer le processus afin de devenir maître de vos émotions.

Nous ne sommes pas ici pour changer les autres ou les faits, mais pour maîtriser nos émotions, les accueillir, les questionner, les comprendre et en faire nos meilleures alliées.

Prenez votre temps. Il est à vous.

Quand vous y arriverez, à force d'essayer, vous aurez appris la plus belle façon de vivre le restant de vos jours avec l'autre ou sans l'autre.

Dans le processus de l'art de vivre La Paix, il faut travailler sur vous-même en priorité. Je suis un peu lourde sur cet aspect. Mais c'est *la clef* de la porte qui vous conduira sur le chemin du paradis, vers un monde où le vivant est d'une beauté sans égal.

Pour accéder à la maîtrise totale de l'Art de vivre La Paix,
il faut lire tous les chapitres afin d'être outillé de toute
l'intelligence émotionnelle que nous avons tous en nous.



Observer sans jugement



*« Savoir observer sans jugement est la plus haute
forme d'intelligence ».*

Jiddu Krishnamurti

Si vous êtes ici, c'est pour apprendre à être hautement intelligent. Alors comment observer sans apporter de jugement ? D'abord, il faut être libre d'observer avec les yeux et d'écouter avec les oreilles, en débranchant le « mental ». Il faut être capable de regarder une scène en coupant le son, et d'écouter une scène en coupant l'image.

Ce chapitre est une remise en question totale du code moralisateur de la société Chacal qui nous a domestiqués.

Nous allons revoir notre façon de juger. Nous avons tous un jugement sur quelqu'un ou quelque chose, une couleur, une quantité, une manière de faire ou d'être, nous jugeons tout, en permanence. Mais, savons-nous observer, sans jugement ?

Savoir observer sans jugement est de loin l'exercice le plus difficile du processus de l'art de vivre La Paix.

Pour y parvenir, il faut déjà commencer par prendre conscience que nous sommes les rois du jugement parce que nous avons appris à être des juges professionnels. Tout doit être catégorisé, valorisé, moralisé, quantifié, borné, analysé, critiqué, ou récompensé. Nous cherchons à dominer plutôt que de viser à être heureux. Cela ne ressemble pas à de l'énergie d'amour. Nous nous jugeons, nous jugeons les autres, nous jugeons des faits, des phrases, des actes et nous nous positionnons sans cesse par rapport à nos jugements et nos préjugés, car oui, nous sommes aussi des devins. Nous sommes capables de juger quelque chose sans même l'avoir vu, ni entendu, ni vécu. Nous devinons, nous supposons, nous avons une boule de cristal imaginaire. En clair, nous nous prenons inconsciemment pour des dieux.

Mais que signifie juger ?

Juger, c'est se donner le pouvoir de donner des peines, ou des récompenses à propos d'un acte ou d'une parole en fonction de notre perception du monde. Et comme nous sommes tous différents, notre perception du monde est différente. Nous pouvons tous rendre un jugement différent sur un même acte. En partant de ce principe, il n'est pas étonnant de voir que, partout, ou presque, *c'est le Bordel*.

Prenons un exemple concret, une action ultra simple et décortiquons cette scène :

Jean donne 1500 € à son neveu Henri. Julie lui dit :

- Tu es trop généreux avec ton neveu.

Trop est une analyse de quantité. Julie a sa propre limite à ne pas dépasser et selon ses revenus et ses capacités financières, elle juge que c'est *trop*.

Généreux est un adjectif qualificatif qui est une forme de jugement de bonne qualité. Elle qualifie Jean de généreux car selon ses moyens financiers à elle, donner cette somme d'argent est un acte de générosité.

Comme les propres limites de Julie sont dépassées, elle juge Jean par rapport à la référence qu'elle a avec l'argent. Ses revenus ne lui permettent pas de donner la même chose à son neveu, elle va donc inconsciemment se sentir défavorisée. Ce sentiment étant refoulé, elle va juger Jean de trop généreux. De plus, Julie sait qu'Henri a échoué à son

examen. Elle estime qu'Henri ne mérite pas une telle somme.

Elle a donc jugé :

- Jean
- L'action de donner 1500 €
- Henri
- L'action de recevoir 1500 €
- Sa propre condition de vie car elle se sent défavorisée.

Résultat :

- Elle est en colère contre Henri.
- Elle est en colère contre Jean.
- Elle a créé cette colère par tous ses jugements.
- Elle dégage une énergie désagréable.
- Et Jean et Henri se sentiront jugés.

Qu'a-t-elle gagné ? *Rien, Nada, Nothing.*

Qu'a-t-elle perdu ? Des minutes de Paix intérieure.

Qu'aurait dû-t-elle faire ? Rien, cela ne la concerne pas, ce n'est pas sa vie.

Si elle s'était connectée depuis son énergie d'amour, elle aurait pu seulement contempler cette scène, dans la bienveillance et la compassion entre ces deux hommes.

En effet, lorsqu'on observe cette scène sans jugement, on voit :

Jean qui donne 1500 € à Henri.

Il n'y a rien de plus simple.

Voilà, vous êtes hautement intelligent(e) !

C'est un petit exemple, mais combien de conflits ont éclaté dans cette dynamique ?

Il faut être prudent avec les mots. Certains peuvent détruire de façon irréversible. Les mots et les jugements sont des armes de destruction massive. *D'ailleurs, les médias le savent, éteignez vos télévisions !*

Sans l'énergie de l'amour, et avec toute la panoplie du langage de code civilisé du Chacal, avec le principe de domination, mais aussi avec la peur d'être punis, l'inaction, la résignation, ce sont de petites guerres permanentes qui viennent éroder vos relations. Et les grandes guerres naissent d'hommes qui sont défaillants émotionnellement. L'histoire nous l'a déjà prouvé et il semblerait que la leçon n'ait pas été encore apprise.

Restez ancrés au monde réel et ne croyez pas tout ce que l'on vous dit. Connectez-vous à vous, et appliquez ce qu'il y a de meilleur.

Observez encore et encore avec vos yeux, puis vos oreilles, puis votre cœur. Posez-vous la question de savoir si vous n'avez pas été influencés par les dires de quelqu'un ou par une interprétation. Exercez-vous à décortiquer les actes autour de vous, et nettoyez-les des interprétations.

Poussons même plus loin dans le "non-jugement" :

- Vous ne verrez plus de cuisiniers, mais un homme qui fait chauffer une marmite.
- Vous ne verrez plus de femme de ménage, mais une femme qui passe le balai.
- Vous ne verrez plus d'enfants stupides, mais vous verrez des enfants qui font des choses que vous n'avez jamais expérimentées.
- Vous n'entendrez plus de cris, mais des gens qui parlent plus fort qu'à leur habitude.
- Vous n'entendrez plus d'insultes, vous entendrez une personne qui n'arrive pas à exprimer ses besoins, ni même à les comprendre.
- Vous ne serez plus en retard, vous arriverez à l'heure où vous arriverez.
- Vous n'entendrez plus de mensonges, ni de vérité, vous entendrez un récit.
- Vous ne ferez plus de promesses, vous exprimerez le désir de quelque chose dans le futur, mais, vous ne maîtrisez pas le futur.
- Vous ne verrez plus de guerres, mais vous observerez des hommes qui tuent des hommes, des femmes ou des bébés en obéissant à des ordres d'autres hommes.

Grâce à cela, vous ne serez plus déçu, vous constaterez que le résultat de quelque chose est différent de ce que vous aviez imaginé.

Vous allez vivre de mieux en mieux en paix, car le poids des jugements n'existera plus.

Vous avez sans doute du mal à croire que c'est possible, mais nous en sommes tous capables. Tout comme nous sommes capables de nous autodétruire par le jeu dangereux que *les grands* nous ont enseigné : L'art de juger, punir et récompenser.

Il est difficile de savoir observer un fait sans lui donner un jugement ou sans faire de supposition sur les intentions des uns et des autres. Il est difficile de se déconnecter émotionnellement quand on est dans une situation qui nous concerne émotionnellement.

Savoir observer en restant neutre est d'une extrême difficulté, car nous avons été formés à juger, à valoriser et émettre des suppositions intentionnelles.

Notre vision, notre perception du monde réel est encore plus faussée si nous avons été impactés par un tout autre événement juste avant de nous retrouver dans une situation conflictuelle.

Si nous avons été malade la veille, ou si nous avons eu un accrochage avec la voiture, ou une soirée trop arrosée ou une inquiétude envers une personne, nous pouvons avoir des réactions très vives face à un problème mineur.

Nous avons tous eu une réaction excessive face à une situation qui ne justifiait en rien notre intensité.

Nous avons perdu notre capacité d'observation des faits que nous avions enfants. Prenons cet exemple :

Un papa demande à son fils, à la rentrée scolaire de maternelle, s'il y avait beaucoup d'étrangers dans sa classe. L'enfant lui répond :

Non Papa, il n'y avait que des enfants !



Les enfants de trois ou quatre ans ont beaucoup à nous apprendre. Ce sont peut-être nos meilleurs enseignants à ce sujet.

Leurs émotions sont encore pures, et bien qu'à cet âge-là nous ayons déjà commencé à leur enseigner le *langage Chacal*, ils restent objectifs, car ils ne maîtrisent pas encore tous les codes du *Chacalisme*.

Ils n'ont pas l'esprit critique, ni la nuance des jugements.

Ils ne savent pas encore bien condamner l'autre car leur cœur est trop gros, leur empathie est pleine et leur don Naturel presque intact.

À cet exercice, nous, les adultes, sommes de bien piètres élèves. Notre don Naturel est tellement entaché par le code *civilisé* du Chacal que nous avons du mal à retrouver cet esprit simple et léger de nos bambins.

Vous avez sans doute entendu parler de *l'enfant intérieur*, *aller à la recherche de son enfant intérieur*, *nourrir l'enfant qui est en nous*, blablabla. C'est un sujet très à la mode dans les médias, dans les magazines de bien-être ou dans certaines émissions. Mais il nous est presque impossible d'y porter un intérêt, car il renvoie une image de régression, d'infantilisation, d'ignorance, d'irresponsabilité, de niaiserie, de débilité.

Mais en y regardant de plus près, c'est peut-être cela que l'on nomme *l'enfant intérieur* ? C'est peut-être notre capacité à penser comme les petits enfants ? C'est sans doute aussi notre connexion à ce verbe *être* et cet *être empathique en nous*, tout simplement ?

Observez vos enfants, *ou ceux des autres si vous n'en n'avez pas*, et oubliez un instant les objectifs éducatifs. Essayez juste de les observer et regardez la qualité de leur univers intérieur.

Ils jouent, ils ne se soucient pas des codes sociaux, des codes éducatifs, de leurs habits, de leur coupe de cheveux.

Ils ne se mettent pas à votre place car ce n'est pas la leur. Ils ne se soucient pas de savoir qui va ranger le *chantier*. Ils sont juste des créateurs, des artistes en devenir. Ils créent

leur monde avec des outils ou des jouets qui sont à leur disposition, sans se soucier du reste.

Ils sont là, ici et maintenant, à vivre l'instant présent, à vivre chaque minute pleinement sans s'assommer mentalement de jugements, d'obligations et d'objectifs. Et c'est une force.



Nous devons observer une situation dans son état brut.

Dans le livre *Les Quatre Accords Tolteques* de Don Miguel Ruiz, le second accord est *N'en faites pas une affaire personnelle* et le troisième accord est *Ne faites pas de suppositions*.

Lorsqu'il y a une action tout ce qui touche à l'état émotionnel de notre réaction, n'est que la traduction d'un mal-être, d'un besoin non satisfait, d'une projection, d'une interprétation, d'une peur que, d'une peur de, d'un jugement, d'un cadre, mais l'action en elle-même est une action, un acte, un fait et rien d'autre.

Dans certains feuillets policiers vous entendez *dites-nous les faits, rien que les faits*. Eh bien, dans le langage de la Girafe, nous savons observer un fait. La Girafe à un long coup et elle voit de haut une situation dans son état brut.

Il faut donc apprendre à prendre de la hauteur et se déconnecter de notre mental, lorsque nous observons un fait, une action. Il faut éveiller nos sens de la vue, de l'ouïe, du toucher, de l'odorat, du goût en premier lieu. Ensuite, nous serons capables d'exprimer ce que nous ressentons personnellement au moment des faits.

Maîtriser cette capacité lors d'une friction, d'un conflit, d'une tension est un atout majeur pour garder La Paix.

Avoir le Choix, notre libre arbitre

Un autre héritage dans le langage Chacal, c'est le langage qui nie le pouvoir de choisir, c'est cette croyance au *Pas le choix*.

Nous vivons dans une société qui nous pousse de plus en plus à croire que nous n'avons *pas le choix*.

En 2021, nous avons vécu un scénario bien millimétré, *se sentir obligé de se faire vaxxiner*. Deux ans plus tard, les 80 % de la population *vaxxinés* se sont rendu compte qu'ils avaient été trompés, que cela ne fonctionnait pas, ne protégeait pas, et n'empêchait pas les formes graves, et pire encore, certains effets secondaires auraient coûté la vie à de nombreuses personnes. *Il nous est toujours impossible d'avoir les chiffres à l'heure où je vous parle. J'émet donc une réserve mais je garde en tête que c'est possible.*

Ce type de langage Chacal, le *pas le choix*, ultra médiatisé par *des blouses blanches des plateaux de télévision* nous a permis de rejeter la responsabilité de nos actions et de les laisser entre les mains de certains scientifiques et de nos politiciens.

Le fait de n'écouter ni notre instinct, ni les mises en garde des *lanceurs d'alerte, souvent taxés de complotistes*, et le fait de se laisser influencer par des médecins de plateaux-télé en niant que ce pourrait-être une propagande, nous aveuglait sur les droits fondamentaux des lois Européennes et du code de Nuremberg.

Les médias n'avaient pas d'autre choix que de propager des affirmations dénuées de sens et ils répétaient en boucle qu'il fallait se faire injecter sans avoir la moindre connaissance des effets secondaires *-ni des effets primaires d'ailleurs-*, Ils nous culpabilisaient en nous rendant responsables de la mort potentielle de nos vieux. Le contrôle par la peur, la manipulation des chiffres et l'occultation de la vérité ont divisé le peuple en deux clans : *Pro-vax ou Anti-vax*.



Seuls ceux qui ont suivi leur instinct, qui ont effectué des recherches personnelles et qui ont écouté d'autres discours en vérifiant leurs sources, ont compris qu'ils avaient le choix, et ont pris leur destin en main.

Il ne faut pas croire les gens. Les gens nous mentent, moi-même je mens, ne me croyez pas. Considérez que nous mentons tous, et laissez seulement votre instinct, votre âme,

votre *moi* décider de ce qui est bon pour vous de ce qui ne l'est pas. Votre capacité de choisir et de décider vous permet de trier et de sélectionner en votre âme et conscience.

N'oublions pas qu'il y avait ceux qui croyaient *en tout ce qu'on dit* et qui, apeurés, se sont sentis dans l'obligation de se faire injecter alors qu'ils étaient en parfaite santé. Ils en sont même arrivés à croire que refuser le vaccin était un acte criminel pour ceux qui, vaccinés donc protégés, risquaient leur vie quand même. Cela n'avait aucun sens.

Et il y avait ceux qui, n'ayant aucune confiance au gouvernement, ni aux médias, ni en la politique, avaient écouté leur instinct. Ils ont donc fait un choix car ils ne craignaient pas de perdre leur poste, ou ils ne craignaient pas de tricher pour garder leur poste mais ils craignaient d'être malade. Ils sentaient que quelque chose de *pas normal* et même d'infâme se dessinait : Les fameux *complotistes*.

Aujourd'hui en 2024, il n'est pas insensé de se dire qu'en vue du nombre considérable d'augmentation de problèmes cardiaques, de la disparition du cycle menstruel de nombreuses femmes et de l'augmentation des cancers nous sommes tous en droit de nous dire que... la lumière n'est pas partout. Et nous sommes aussi en droit de nous poser des questions et nous sommes aussi en droit de remettre en question la parole de certains scientifiques qui affirmaient détenir la vérité, tout comme nous sommes en droit

d'écouter d'autres affirmations venus d'autres scientifiques lanceur d'alerte. Il n'est pas complètement fou de se dire que le taux de natalité ait diminué aussi parce que les femmes qui n'ont plus de cycles ne peuvent plus être en état de faire des bébés ? Pas de règles, pas d'ovulation. Là, c'est à la portée de tous. Fort heureusement, pas tous les vaccinés ont déclenché des effets secondaires et c'est tant mieux. L'histoire nous le dira dans quelques dizaines d'années. Le professeur Raoult a dit une phrase qui m'a marquée à vie « *Quand le mensonge prend l'ascenseur, la vérité prend l'escalier, elle met plus de temps mais elle finit toujours par arriver* ». Bien que ce monsieur ait pu faire l'objet de controverses par son charisme parfois dominant, il faut lui reconnaître qu'il est juste et équilibré lorsqu'il parle de science. Il a quand même reçu le prix d'excellence en microbiologie et maladies infectieuses, sans compter toutes ses médailles, mais là n'est pas le sujet.

Le vrai sujet c'est la croyance *au pas le choix*. Quoi de plus dramatique que de croire en tout, même de croire que nous n'avons pas le choix, et de ne pas croire en nous ?

En refusant de prendre nos responsabilités pour notre propre corps, notre vie, nous avons accepté de croire que les grands médias étaient dignes de confiance aveugle. *Mais stop !*

Tout le monde savait que ce soi-disant vaccin était nouveau. Tout le monde savait que dans l'histoire de la médecine et depuis que les vaccins existent, les femmes

enceintes ne sont pas autorisées à être vaccinées. Et là, sous couvert *de nouvelles technologies*, nous devons tout accepter, sans se poser de question, et surtout ne pas le faire car il nous était presque interdit de penser autrement.

Vous êtes votre seul et unique *fact-checker* et vous devez vous méfier de tout le monde, de votre patron, de votre médecin, de votre conseiller financier, de vos parents, votre curé ou votre voisin, et même des sociétés de fact-checking. Vous êtes la seule personne sur qui vous pouvez compter à cent pour cent. Soyez toujours sur la réserve. Ce qui veut dire que vous pouvez écouter les autres mais vous devez garder une *réserve* de cette affirmation comme étant une affirmation et non *la vérité*.

Connectez-vous à votre conscience, à votre cœur, à votre âme, à votre intelligence et à ce qu'il y a de plus élevé en vous. Connectez-vous à quelque chose de presque divin.

Les gendarmes et les policiers avaient accepté, sans questionnement, d'obéir à des ordres débiles tels que punir de 135 € d'amendes les personnes qui sortaient sans une attestation signée par elles-mêmes les autorisant à sortir de chez elles avec elles-mêmes pour jeter leur propre poubelle ou promener leur chien. Ces représentants des *forces de l'ordre* sont soumis à leurs supérieurs et à leurs ordres insensés. Ils étaient convaincus que si leur téléphone portable validait un QR Code, ils pouvaient sauver des vies. Je vous le jure devant dieu, c'est exactement ce qu'ils

m'avaient dit un soir où je refusais de me soumettre à leur jeu dont je vais vous décrire la scène.

C'était un soir de décembre 2021. Mon grand ami Jean-Philippe Antolini m'avait appelé pour me prévenir qu'il partait en urgence à l'aéroport chercher le fils d'une amie. Elle avait tenté de mettre fin à ses jours et son fils se rendait à son chevet à l'hôpital alors qu'il avait le covid. Muni de son Pass sanitaire valide car il était vacciné, il pouvait circuler librement et propager le virus. *Car non, le vaccin n'empêchait pas la transmission du virus et nous le savions déjà.*

Ce soir-là, alors que je buvais un verre avec mon amie Céline dans un petit bar, il y avait eu un débarquement de CRS. Un escadron de sept hommes s'était arrêté pour effectuer des contrôles de Pass.

J'étais curieuse de cette expérience car j'étais face à ceux qui, aux yeux d'une grande partie du peuple étaient considérés comme nos ennemis, là où, à mes yeux, ils se devaient d'être nos alliés. Les fonctionnaires et les militaires sont censés être là pour la protection du peuple qui les emploie afin d'arrêter les criminels, les auteurs de violences et les escrocs. Ils sont censés être les gardiens de La Paix. Hélas, dès que le peuple manifeste un désaccord ou une injustice, il se fait taper dessus par ces mêmes fonctionnaires qui ont pourtant prêté allégeance à cette même nation créée par nous, le peuple.

J'étais consciente de tout cela et je me suis connectée à mon cœur, à ma pensée la plus élevée, dans un respect parfait, tout en restant fidèle à mon choix, celui de refuser de jouer à ce jeu stupide et je me suis transformée en Girafe.

L'un d'eux s'est approché et m'a demandé mon Pass. Je l'ai d'abord salué poliment, puis, je lui ai dit :

- Non, je refuse de jouer à ce jeu. Je suis navrée mais je ne suis pas intéressée.
- *Mais Madame, ce n'est pas un jeu ! Vous devez avoir votre Pass pour boire un verre.*
- Non, vous êtes très gentil Monsieur, mais vraiment, je ne suis pas intéressée par ce jeu, je refuse de vous montrer un Pass ou je ne sais quoi, je suis désolée pour vous Monsieur, mais je pense que vous êtes tombée sur une femme libre et éveillée. Et en tant que femme libre, je suis curieuse de savoir comment vous allez agir avec moi.
- *Eh bien, si vous refusez de me présenter votre Pass sanitaire, alors je vais devoir vous mettre une amende de 135 € madame.*
- Monsieur, c'est un refus d'obtempérer ou de jouer, et ce n'est pas du tout la même chose. Je connais mes droits.
- *Bien, je vais mettre 1500 € d'amende à l'établissement qui vous a servi sans autorisation.*
- Là encore, je suis navrée car je leur ai montré mon Pass et il est valide. Ce n'est pas eux qu'il faut punir,

ce ne sont pas eux qui font peur. Et même si je fais le choix de leur montrer le Pass, je refuse de vous le présenter à vous. C'est vous qui terrorisez la population par la peur de la punition, pour un jeu qui n'a pas de sens et en tant que future conseillère en gestion émotionnelle, je suis très curieuse de connaître votre position. Oui, je suis curieuse de savoir jusqu'où vous, en tant qu'être humain, vous seriez capable d'aller avec moi qui refuse catégoriquement de me soumettre à un jeu stupide.

- *Euh...euh... ben... euh... le Pass est obligatoire, je vais donc vous sanctionner. Donnez-moi vos papiers.*
- Je ne les ai pas, je suis vraiment désolée pour vous. Du coup, vous comptez faire quoi avec une femme qui boit un verre à 19h30 un vendredi soir ?
- Eh bien, *vous m'obligez* à vous conduire au poste de police. C'est tout ce que vous aurez gagné.
- Ok, j'ai du temps devant moi. Mais sachez que moi, personnellement, *je ne vous oblige en rien*. C'est vous qui vous sentez obligé de m'arrêter. Et c'est votre choix. C'est votre condition psychologique qui vous fait croire cela. Mais que vous dicte votre cœur au fond de vous ? Vous êtes bien un être humain ? Et je m'adresse à l'humain et non à l'uniforme qui veut dire *unique forme*. C'est bien triste d'ailleurs. Plusieurs hommes, une forme unique, une pensée unique...

Les six autres agents vinrent en soutien à leur collègue *malmené par une Girafe*. Celui qui semblait être le supérieur prit la parole.

- *Alors Madame, que se passe-t-il ?*
 - Bonsoir Messieurs, il se passe que j'ai choisi de refuser de jouer à ce jeu du Pass, je refuse, c'est mon droit et c'est mon choix.
- *Mais Madame, vous n'êtes pas au-dessus des lois, et la loi, c'est la loi !*
 - Oui, c'est intéressant ce que vous dites, mais qui a voté cela ? C'est une loi non démocratique qui prive le peuple pour qui vous êtes censé œuvrer, de sa plus simple liberté, celle de sortir librement boire un verre, sans être obligé de montrer un QrCode qui va à l'encontre du Code de Nuremberg, vous connaissez ?
- *Madame, je suis un agent de la Compagnie Républicaine de Sécurité et je suis prêt à tout pour sauver des vies. Croyez-moi, si je peux sauver ne serait-ce qu'une seule vie ce soir, en arrêtant les personnes qui risqueraient de propager la mort, je le ferais sans hésitation.*
- Bravo Monsieur, je vous félicite pour vos mots et votre engagement. Mais je tiens à vous rappeler que mon téléphone n'est pas un outil scientifique destiné à prendre la température de mon corps ou à faire des analyses de sang. Le soi-disant vaccin a été élaboré, en quelques semaines par l'entreprise la plus condamnée au monde à des milliards de dollars

d'amendes pour charlatanisme dans le domaine de la santé. Ils sont donc à considérer comme les plus gros escrocs de la planète. Et c'est sur leurs déclarations que notre gouvernement a voté cette loi qui ne protège personne. Les vaccinés peuvent aller et venir en propageant le Covid même si leur téléphone écrit *Pass valide*. Le fils d'une amie vient de prendre l'avion et il est actuellement à l'hôpital pour se rendre au chevet de sa maman alors qu'il a le Covid mais puisqu'il est vacciné, son Pass est valide. Alors Monsieur, Messieurs, vous devez prendre conscience que vous ne sauverez personne ce soir et surtout, que vous obéissez à des ordres stupides. Et c'est à mon sens, la pire des vérités car vous êtes censés nous protéger des méchants et non l'inverse. Voilà pourquoi je refuse catégoriquement de me soumettre aux ordres auxquels vous obéissez. Et c'est mon choix.

À bout d'argument et face à mes paroles et à mon énergie, le supérieur arbora un sourire alors que les autres fonctionnaires affichaient une forme de sidération. Ils avaient perdu leur pouvoir de domination et gagné de la lumière.

- *Madame, il nous est très agréable de discuter avec vous. Vraiment, vous semblez être très intelligente. Hélas, nous devons partir et vous laisser, vous savez pour qui voter aux prochaines élections.* - Fin -

Voilà comment, en me connectant à mon cœur, à ma foi, et face aussi à mon obstination, j'avais réussi à éveiller des

hommes. Ils avaient ouvert leur cœur et leur conscience et ils avaient fait le choix de me laisser libre dans une énergie respectueuse et heureuse.

Nous avons tous le choix. Et croyez-moi, je suis de celles qui pensaient ne pas avoir le choix quand je tombais sous les coups de mon ex-compagnon.

L'énergie de la peur est la pire. C'est elle qui nous condamne. Il m'a fallu du temps pour accepter que, oui j'avais fait des choix qui m'avaient conduit aux portes de l'enfer, et même si le monstre c'était mon ex, je devais accepter que mon pire ennemi c'était moi-même, parce que je l'aimais plus que moi et que j'attendais une aide extérieure. Quand j'ai réalisé cette dimension, quand j'ai réalisé que je devais m'aimer en priorité et cesser d'avoir peur de tout perdre, et quand j'ai cessé aussi d'attendre qu'on me vienne en aide, j'ai trouvé le chemin de ma liberté : L'affirmation de moi.

Accepter de ne pas avoir le choix, c'est la porte ouverte à tout rejet de responsabilité de nos actions et cela peut être mortel. Tous les génocides sont issus de cette croyance.

Dans son livre *Les mots sont des fenêtres*, Marshall Rosenberg nous explique qu'il y a quelques décennies, lors des procès des Nazis criminels de guerre, les juges avaient demandé aux responsables des gares, si cela leur avait été difficile d'envoyer des millions de personnes dans les *wagons de la mort* ; et leur réponse était toujours la même :

- *C'était facile, notre langage le facilitait.*

Les juges étaient sidérés.

- Mais de quel langage parlez-vous ?

- *Nous avons un nom pour ce langage, le langage du bureau, ordre du bureau, c'est un langage qui nous mettait à l'aise, qui niait nos responsabilités, nous devions le faire, ordre des supérieurs, pas le choix.*

La suite, vous la connaissez tous.

Oui cette croyance a permis la mort de millions de personnes. Oui, croire que nous n'avons pas le choix conduit à des génocides.

Les enfants obéissants entraient dans les trains en marchant accompagnés de leur maman obéissante, sans faire de vague. Il n'y avait pas de sang, seulement des ordres d'hommes obéissants, obéissant à des ordres donnés par d'autres hommes obéissants, obéissant à des ordres donnés par d'autres hommes obéissants, obéissant à des ordres donnés par d'autres hommes obéissants, obéissant à des ordres donnés par ...Adolf Hitler.

L'obéissance aux ordres a conduit à la mort des millions d'hommes, de femmes et d'enfants. Ce n'est pas seulement l'œuvre macabre d'un seul homme, c'est bien la pensée commune du *croire au Pas le choix* qui a permis tant de morts. Hitler, à lui seul, aurait tué tout au plus une centaine de personnes, mais pas des millions.

C'est bien l'obéissance de milliers d'hommes et de femmes qui a permis ce massacre.

Que serait-il arrivé à ses soldats allemands s'ils avaient cherché à comprendre où cette guerre les menait ?

S'ils avaient tous réfléchi en même temps des conséquences de leurs actes, il n'y aurait pas eu de guerre. Et qu'ont-ils eu à la fin ? Ils ont tué et ont été emprisonnés ou sont morts également, sans même avoir essayé de réfléchir. Ils ont tous donné le pouvoir de leurs actes à d'autres en étant obéissants.

Et que serait-il arrivé aux chefs de gare français, s'ils avaient réfléchi à ce qu'il adviendrait aux personnes entassées dans les wagons avant de leur faire quitter le quai, s'ils avaient juste posé la question ? Ils n'auraient pas laissé partir les trains, ils auraient sans doute boycotté les gares, ils auraient résisté et crié aux gens que ce train était un train de la mort, ils auraient sauvé des milliers de vies. Mais ils avaient peur de désobéir et d'être punis. Et qu'ont-ils eu au final ? La prison ou la mort avec la responsabilité de la mort de millions de personnes.

Et pour les juifs il en va de même. S'ils avaient tenté de comprendre les destinations des trains, s'ils avaient refusé de se soumettre, s'ils n'avaient pas eu peur de la mort, ils auraient résisté, ils se seraient battus ensemble, ils auraient sauvé des vies. Et que s'est-il passé ? Ils sont morts dans les camps de la mort avec des millions d'autres obéissants. Ils avaient peur de mourir. Quoi de plus tragique ?

Hitler est le fruit de l'obéissance de chacun de nous. Oui, il est le fruit de la pensée commune, de la pensée unique, du totalitarisme. Il est le fruit de ce qu'avait dit *le voisin, le journal, la télévision, la radio, le parent* etc. Cela s'appelle la pensée unique. Il est le fruit du rejet de nos responsabilités, de nos choix et de notre réflexion. Il est celui à qui nous avons donné notre pouvoir de choisir pour nous. Nous nous sommes amputés de notre libre arbitre, notre droit fondamental de choisir par peur d'être punis en nous déconnectant de nos cœurs... Il est notre création commune. Et même si je dis *nous* alors que je n'étais pas née, je dis *nous* parce-ce que nous ne sommes pas à l'abri d'une prochaine guerre dictée par la pensée unique.

Comment commence une guerre ? Par la division, diviser pour mieux régner. Alors je vous demande à tous de ne plus jamais prendre le camp d'aucune cause qui justifierait la destruction d'une seule vie humaine.

Nous l'avons bien vu pour l'Ukraine, un pays que personne ne connaissait vraiment avant l'hiver 2022. Pourtant, je suivais sur les réseaux sociaux la journaliste de guerre Anne-Laure Bonnel qui réalisait un reportage sur les atrocités qui sévissaient dans le Donbass depuis 2014. Elle décrivait un véritable fratricide qui durait depuis plusieurs années et elle filmait des scènes choquantes de bombardements, de privation d'eau, d'électricité et de soins. Puis, en février 2022, les Russes attaquèrent l'Ukraine et les grands médias s'emparèrent de cette information en boucle,

en dictant à la pensée unique de nous faire prendre le parti de l'Ukraine.

De mon côté, et comme j'ai fait le choix de ne pas avoir de télévision depuis le Covid, je savais quand même que la région du Donbass était dans un sale état depuis longtemps, et je savais aussi que le président Ukrainien, Volodymyr Zelensky jouait du piano avec son sexe dans des talk-shows avant d'être élu. Je le savais parce que les informations que je voyais sur mes réseaux, me poussaient systématiquement à faire mes propres recherches. Imaginez un peu ma tête quand, à l'heure du café au bar de mon village, je me suis confrontée aux discours *des Ukrainiens et du pauvre Volodymyr*. J'avais alors tenté de partager mes connaissances et je me suis heurtée à de vives réactions. Les télévisions leur avaient littéralement grillé le cerveau *-et le pastis aussi mais ça, c'est un autre débat-*. Je n'allais pas contre eux, je leur déclarais simplement que je n'avais pas les mêmes informations et leurs réponses étaient toujours les mêmes : *Tu dis n'importe quoi, la télé montre bien les images, tu n'y comprends rien*. Eh bien... Là encore, l'histoire nous le dira.

Les gouvernements savent nous manipuler. Ils étudient chaque détail, les couleurs, les textes, les heures de communication, ils nous contrôlent. Réveillez-vous ou éveillez-vous ! Et surtout ne me croyais toujours pas ! Croyez en vous c'est tout.

Mais alors comment choisir ?

Nous sommes conçus pour choisir nos routes depuis la nuit des temps. Nous avons un instinct et nous devons nous connecter à notre pensée la plus élevée. Vous devez vous poser des questions, agir selon vos réponses et selon vos propres convictions. Pas selon les miennes, ni celles de votre partenaire, ni celle du voisin, selon la vôtre un point c'est tout.

Nous devons apprendre à nous couper des croyances et des peurs des autres. Elles ne nous appartiennent pas, que ce soient celles de nos parents, de nos amis ou de nos patrons, nous devons faire nos propres choix. Après tout, nous sommes la seule personne avec qui nous vivrons toute notre vie. Les autres quitteront le chemin.

Ne me croyez toujours pas, j'ai mes convictions et c'est avec moi-même que je dois être en accord, pas avec vous.

Posez-vous juste ces questions :

- Est-ce que cette personne semble dire la vérité ?
- Que se passe-t-il au fond de moi quand elle affirme cette vérité, c'est la vérité ou sa vérité à elle ?
- Aurais-je été manipulé ? Ai-je vraiment agi en connaissance de cause ou par la croyance des autres ?
- Est-ce que telle ou telle personne sait vraiment mieux que moi parce qu'elle est bardée de diplômes et

qu'elle a un costume, une blouse ou qu'elle écrit ce livre ?

- Pourquoi n'irais-je pas vérifier par moi-même ? Après tout, je suis capable de comprendre autant qu'elle.
- Et, cet agent est-il vraiment au-dessus de moi ?
- Qui a décidé qu'il était au-dessus de moi ?
- D'où me vient cette croyance ?
- Ce journaliste est-il un vrai journaliste ou un simple animateur qui a appris un texte ? Et qui aurait écrit ce texte ?

Si nous donnons le pouvoir aux autres de penser pour nous ou pire, de nous faire penser comme eux, alors nous nous déshumaniserons et nous nous diviserons, puis nous nous haïrons et nous nous combattons. Le modèle de la pensée unique nous fait prendre un parti, nous divise alors que le monde de la Paix se vit dans l'unité et dans l'amour.

Combien de fois entendez-vous : *Je ne pouvais pas faire autrement, ils me l'ont fait faire ; c'est la loi ; je risquais de perdre mon travail, ma maison, je n'avais pas le choix ; c'est un agent de police ; c'est un juge ou un avocat etc.* Stop, ce sont des hommes ou des femmes. Restez simple.



« Ne pas choisir, c'est encore choisir. »

Jean-Paul Sartre

Garder toujours à l'esprit que nous avons le choix dans tout ce que nous faisons.

Et pour nos enfants alors ?

Nous ne devons pas choisir pour quelqu'un, pas même pour nos enfants. Nous devons leur poser la question et écouter leur réflexion et leur choix. Ils doivent apprendre à se faire confiance et si leur raisonnement ne les met pas en danger, *laissons-leur faire leurs propres choix*. Nous ne devons pas imposer nos choix tels des tyrans, mais les guider à construire leurs choix en les laissant se connecter à leur pensée la plus élevée. Je sais que cette notion est difficilement acceptable et vous faites peut-être bondir. Nous ne voulons pas des enfants désobéissants, mais des enfants guidés par le bon sens. C'est totalement différent.

Déjà, il faut redorer le blason du mot Obéissance qui, du temps gréco-latin, signifiait *prêter l'oreille à et aller de l'avant*. Mais notre société Chacal a diabolisé ce mot en lui donnant un autre sens *être soumis à...* Et que la lumière soit et la lumière fut...

Avec cette véritable signification, nous sommes en droit de désirer que nos enfants soient obéissants. Qu'ils prêtent l'oreille à nous et qu'ils aillent de l'avant. Mais les *soumettre* à est dangereux. Montrer à nos enfants qu'ils n'ont pas le choix et que tout est décidé pour eux, revient à leur enseigner qu'ils ne sont responsables d'aucun de leurs actes. Je vais partir dans les extrêmes, mais si vous leur enseignez qu'ils n'ont pas le choix, ils seraient des parfaits soumis à toute règle, de parfaits nazis ou de parfaits soldats

répondant aux ordres stupides ou ils feraient de parfaites victimes si une autre guerre de ce type éclatait. Il est même temps d'ouvrir les yeux car l'actualité n'est pas propice à la Paix. D'où l'importance de rester dans l'énergie de l'amour avec eux. Nous sommes là pour les aimer et les guider et non les soumettre.

Vous avez peut-être des milliers d'exemples qui fusent concernant vos obligations parentales, et vous vous dites *ils vont faire n'importe quoi* ? N'oubliez pas que nous avons été paramétrés dans cette croyance. Je vous comprends. Mais je me souviens du jour où j'ai pris conscience de tout cela.

Ma fille Laora, alors âgée de 19 ans, m'avait reproché d'avoir choisi sa scolarité, de lui avoir imposé mes choix et de ne pas l'avoir laissé échouer. Je vous avoue que j'ai pris une claque monumentale. Mon cœur a fait dix tours et mon cerveau aussi. Je venais de réaliser que j'étais une mère dominatrice qui voulait tout contrôler. Eh bien croyez-moi, j'ai dû relire mes lectures pour bien intégrer cela. N'était-elle pas digne de confiance ? En tout cas, c'est cette image d'elle que je lui reflétais inconsciemment. Et je l'ai vécu comme un drame. J'étais face à mes responsabilités de parent qui ne faisait pas confiance à son propre enfant. C'est affreux !

Après m'être remise de cette vague émotionnelle, j'ai réalisé que je ne l'avais jamais consultée pour prendre des décisions concernant son avenir alors qu'elle était déjà une jeune adulte. Après tout, n'étais-je pas là que pour l'aimer afin qu'elle développe son propre amour pour elle ? Et au

lieu de cela, je lui envoyais l'image d'une fille nulle et indigne de confiance. C'était inconscient mais c'était réellement ce qui se passait. Il était temps pour moi d'ouvrir ma conscience, c'est-à-dire de poser un regard sur toutes les répercussions de mes actes et de mes choix. Il me fallait admettre qu'à quarante ans je devais réapprendre à élever *vers le haut* mes enfants. Depuis ce jour-là, je me suis engagée à toujours consulter leurs réponses et à respecter leur choix. Et ça n'a pas été facile pour mon égo.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre. Un choix se fait par la communication, la recherche, l'expression des possibilités et la pensée la plus élevée. Un choix est le fruit d'une réflexion profonde et si cela vous demande du temps, prenez-le.

Aujourd'hui, si j'écris ce manuel c'est pour vous donner la possibilité de *penser vos obligations* différemment et d'avoir une vue plus sensée, car une obligation est vécue comme une privation de liberté. Gardez votre libre arbitre.

Soyez libre de choisir et exprimez-le. Votre libre arbitre vous appartient, il fait partie intégrante de votre corps. Il est à considérer comme une extension de vous-même. Et comme vos bras ou vos jambes, vous ne pouvez pas les donner à quelqu'un, ni le prendre d'ailleurs. C'est un don Naturel voire spirituel selon certaines religions. « *Tu peux choisir par toi-même car cela t'est donné* ». Moïse 3 :17

*Écrivez des exemples de croyances d'obligations,
« de pas le choix » :*

*Maintenant, concentrez-vous et écrivez les moyens,
même illégaux, même saugrenus et même immoraux, que
vous pouvez imaginer pour vous créer un autre choix qui
vous conviendra à vous sans faire de mal aux autres.*

*Prenez votre temps et connectez-vous à votre
pensée créatrice :*

On ne peut pas changer les autres

Ne jamais perdre son temps à vouloir changer quelqu'un.

Tout ce qui ne vient pas du don Naturel, tout ce qui ne vient pas de notre capacité à nous connecter, tout ce qui ne nous vient pas de cette énergie d'amour de soi ou de l'autre, nous le payerons un jour ou l'autre. Tout le monde le paye.

Tout ce que nous faisons par peur de la punition, tout le monde le payera un jour. Et tout ce que nous faisons pour obtenir une récompense, tout le monde finira par le payer aussi. Et tout ce que nous faisons, afin que les gens nous aiment, sera facturé aussi. Et toutes les actions qui proviennent d'un sentiment de culpabilité et de honte ou d'obligation se payeront aussi car nous n'avons pas été conçus pour recevoir ou donner depuis cette énergie. Nous avons été conçus pour donner naturellement, depuis le cœur, parce que c'est bon pour nous et parce que nous aimons l'autre.

Nous ne pouvons pas forcer les autres à apprendre, ou à agir, ou à se soigner etc. Il faut oublier l'objectif de *forcer l'autre*. Et pire encore, *surtout ne jamais essayer de changer quelqu'un avec force*. En forçant et en s'efforçant, *et le mot nous l'indique*, vous allez seulement créer de la résistance, des tensions et vous vous épuiserez.

Lorsque nous aimons quelqu'un, nous l'acceptons tel qu'il est. Et mieux encore, nous l'aimons pour ce qu'il est. Nous ne pouvons pas être amoureux de quelqu'un et ensuite

vouloir le changer. Alors, ce n'est pas de l'amour universel, c'est de la domination. Feriez-vous cela pour vos enfants ?

Nous ne pouvons pas vouloir un chien, l'aimer parce qu'il est câlin, puis vouloir le transformer en chat plus indépendant ou en poisson rouge, totalement dépendant. Si vous aimez un chien, vous l'aimez en tant que chien. Si vous aimez quelqu'un pour ce qu'il est, vous ne pouvez pas ne plus l'aimer pour ce qu'il n'est pas. Vous l'avez compris, cela n'a pas de sens.

Mais alors, si vous évoluez dans ce monde avec votre nouveau regard et vos nouvelles pensées, que vous avez de nouveaux outils pour être enfin heureux et en paix, vous ambitionnerez certainement, par amour pour l'autre, de le transformer en quelqu'un d'épanoui ? C'est certain !

Hélas, dans ce chemin, vous êtes seul(e) à travailler sur vous-même, et vous n'avez aucun pouvoir sur la transformation de l'autre. C'est à l'autre d'entamer, ou non, ce processus. C'est à lui ou elle d'en faire le choix.

Mais alors faut-il abandonner ? Absolument pas !

Nous avons été éduqués à penser dans un mode binaire. Avoir tort ou raison, s'imposer ou capituler. Alors, non, n'abandonnez pas. Mon but est aussi de créer une génération de personnes en Paix. Donc, non, nous n'abandonnerons pas !

Il faut le penser différemment. Peut-être simplement en restant ce que nous sommes en train de devenir, en suscitant l'envie et le désir de nous ressembler.

Il faudra alors expliquer notre parcours d'apprentissage, uniquement à ceux qui vous trouveront transformé(e) et qui exprimeront l'envie de vous ressembler.

Si nous n'avons pas le pouvoir de transformer tout le monde d'un coup de baguette magique, nous avons cependant la possibilité de transformer nos habitudes, nos réactions, et de susciter chez l'autre la curiosité de ce nouvel « être » que nous devenons. Nous avons le pouvoir d'éveiller l'autre à ce processus, en restant simplement celui ou celle que nous sommes, en créant « l'envie d'être en Paix ».

Si vous vous nettoyez et que vous laissez jaillir votre lumière originelle, vous éclairerez les autres. Au départ ils seront attirés comme des mouches et ils voudront rester dans votre lumière. Charge à vous de ne pas tomber dans ce piège. Ils devront apprendre à se nettoyer eux-mêmes pour faire jaillir leur propre lumière. Et vous, vous devrez continuer à leur envoyer de l'amour universel. Tout comme un lampadaire éclaire un trottoir. Dans cette simple énergie. Sans jugement et sans attentes.

Identifier vos besoins dans vos émotions



Il y a toujours un besoin qui n'est pas satisfait et qui empêche la relation d'être embellie.

Écrivez une situation où l'autre ne vous rend pas la vie formidable, une situation où vous jugez que l'autre est responsable de votre mécontentement :

Maintenant vous allez faire un plongeon au cœur des besoins de chacun. Vous allez vous concentrer et faire abstraction totale des jugements concernant cette situation et vous allez tenter de vous connecter aux besoins de chacun qui ne sont pas satisfaits

Voilà, sans vouloir changer l'autre, simplement en vous connectant à votre cœur, vous avez sans doute réussi à penser différemment. *Vous pouvez m'envoyer une photo de vos écrits par Instagram, en mp. @dianalailly. Je me ferai un plaisir d'y répondre dans mes Lives.*

En effet, vous vous mettez en boule dès que toute personne agit de façon que vous n'aimez pas ? Aujourd'hui, vous visez une qualité de relation où les besoins de chaque personne sont satisfaits.

Vous avez la capacité d'apprivoiser vos émotions, grâce à votre don Naturel, votre capacité de vous connecter à l'autre par le cœur depuis l'énergie d'amour et non plus par le mental.

Vous avez sans doute entendu votre partenaire vous dire *ça me fait mal quand tu dis ça*, ou vous l'avez peut-être dit vous-même.

Ce genre de phrases, de mots, est un acte qui peut être considéré comme violent, car c'est une forme de manipulation.

Dire aux autres qu'ils nous rendent triste, que c'est leur faute si nous ne nous sentons pas bien, en colère ou déçu, est une forme de maltraitance à notre relation. Ce n'est pas une démonstration d'amour.

Je ne veux rendre coupable personne. Nous sommes ici pour apprendre et comprendre comment naît un conflit. Et c'est toujours à cause de ces vieilles habitudes de Chacal.

Il faudra juste éviter, à l'avenir, d'utiliser ces tournures de phrases et apprendre à s'exprimer différemment et viser la réalisation de vos besoins.

Peut-être que vous ne supportez pas quand quelqu'un arrive en retard, ou quand une personne n'exécute pas une tâche telle que vous l'auriez souhaitée.

Quand une personne vous met « hors de vous », vous n'êtes pas en accord avec la façon dont cette personne se comporte. Elle fait sans doute plusieurs choses que vous n'aimez pas, alors qu'elle fait tout simplement quelque chose que vous n'auriez jamais imaginé.

Afin d'identifier tout ce qui se passe en nous, dans une situation précise, il faut commencer par s'entraîner un petit peu sur nos capacités.

Comme au début du livre, je vais vous demander de jouer à un jeu de visualisation. Partons dans l'imaginaire et allons chercher une autre clef.

Nous allons effectuer un exercice pour prendre de la hauteur. Nous allons nous envoler !



Prendre de la hauteur : Exercice guidé

Installez-vous confortablement dans un lieu où vous vous sentez à l'aise et où vous ne serez pas trop dérangé(e).

Durant l'exercice, vous serez libre de changer de position, de tousser ou de vous gratter. C'est une séance libre. Je vous propose donc un exercice de "prise de hauteur et d'expression de vos besoins".

Le jeu est simple, écoutez et visualisez. Vous allez simplement jouer avec le monde de l'imaginaire.

Si vos pensées viennent perturber votre concentration, ce n'est pas grave, demandez-leur de partir et laissez-les passer.

Prenez une grande et profonde inspiration, et expirez. Inspirez très profondément par les narines, et expirez par la bouche. Encore une fois, inspirez par les narines, et expirez doucement par la bouche.

Faîtes encore 2 respirations comme ça.

Continuez à respirer naturellement.

Maintenant portez votre attention sur votre respiration, l'air frais entre par vos narines, passe par la trachée et va dans vos poumons, il est plus frais que l'air qui ressort.

Il est plus frais en entrant et plus chaud en sortant.

Prenez conscience de ces échanges entre l'air frais inspiré et l'air chaud expiré.

Maintenant je vais vous demander de visualiser votre cerveau, et d'imaginer qu'une partie de celui-ci, la partie qui

contient vos pensées, celles qui vous obsèdent, celles du jugement, des codes d'honneur, des rancœurs, cette partie de votre cerveau qui vous fait ressentir une insatisfaction, un inconfort, imaginez que vous avez le pouvoir de la détacher maintenant et déposez-là délicatement sur une mer paisible et dorée.

Laissez partir ce petit morceau de cerveau, flotter et voguer vers l'inconnu le temps de cette séance.

Vous avez maintenant le pouvoir de vous détendre complètement et parfaitement. Imaginez maintenant qu'une lumière dorée venue du ciel, entre par votre front, entre vos deux sourcils, ou par vos narines, et vienne se glisser doucement à l'intérieur de votre crâne et descendre dans votre cœur. C'est un fluide lumineux, doux et agréable, puissant et sécurisant. C'est comme une lumière divine et magique remplie de merveilleuses énergies. Laissez glisser ce fluide le long de votre corps, de la tête jusqu'aux pieds.

À chaque respiration, faites descendre un peu plus ce fluide lumineux et puissant le long de votre squelette, laissez-le remplir la totalité de votre tête, glisser le long de votre cou, de vos épaules et de vos bras jusqu'à vos mains et le bout de vos doigts.

Puis votre cage thoracique, vos poumons, votre cœur, tous vos organes du ventre et laissez descendre le fluide par vos hanches envahir vos jambes, vos mollets et vos pieds.

Voilà. Bien. Maintenant, la totalité de vos cellules est remplie de lumière dorée douce, agréable et puissante.

Chaque cellule de votre corps se régénère. Elles reçoivent de l'amour et vous remercient.

Bien, vous êtes lumineux, régénéré et en parfaite sécurité, rempli de gratitude envers vos cellules.

Maintenant, je vais vous demander de penser à une action précise, où quelqu'un fait quelque chose qui ne vous rend pas heureux ou heureuse. Visualisez cette scène, peut-être qu'une émotion survient ?

Peut-être que votre cœur bat un peu plus vite, c'est normal, c'est ok.

Ça n'est pas confortable, laissez monter la pression, cela va vite passer.

Je vais vous demander maintenant, de porter votre attention sur la couleur des vêtements que vous portez ce jour-là, les objets qui vous entourent, la température qu'il fait, les bruits de fond, les odeurs peut-être ?

Maintenant je vais vous demander de visualiser cette scène comme si vous étiez un petit oiseau qui observe la scène.

Vous êtes le petit oiseau et vous observez la scène.

Essayez de poser votre regard sur ce qui se passe comme si vous deveniez sourd, comme si on avait coupé le son.

Oui, coupez le son, comme si, devant vos yeux, il n'y avait que la scène, les actions, sans les mots.

Imaginez-vous assis sur un perchoir et regardez vos personnages s'animer dans le silence. Maintenant vous allez déployer vos ailes et vous envoler vers le ciel.

Regardez la scène de plus haut, vous observez la même scène, mais de beaucoup plus haut, vous ne voyez plus les objets qui sont trop petits, vous ne sentez plus les odeurs qui sont restées en bas.

Vous volez encore plus haut, vous voyez toujours vos personnages, mais ils sont minuscules, vous commencez à voir les maisons, les arbres.

Vous êtes léger et vous observez la vie qui passe, de loin, de haut, et vous levez les yeux vers le ciel.

Imaginez que vous vous sentez de plus en plus paisiblement attirés vers le haut, vers un nuage lumineux, cotonneux, chaleureux, et que vous vous dirigez vers lui.

Vous voyez briller une clef dorée qui flotte dans ce nuage. Elle tourne doucement. Lentement, imaginez maintenant que vous prenez cette clef, *c'est la clef de l'expression des sentiments et des besoins*. C'est la clef qui sert à ouvrir les cœurs et fermer les jugements. Une clef magique.

Prenez-la, et redescendez lentement, tout doucement vers la scène.

Vous rejoignez paisiblement la scène et vous retrouvez vos personnages qui s'animent toujours, imaginez que vous déposez la « clef de l'expression des sentiments et des besoins » dans le cœur de votre personnage et immédiatement, comme foudroyé, votre personnage s'illumine et s'arrête de bouger. Votre visage se détend, votre cœur ralentit, votre souffle est plus profond, plus ample, une lumière jaillit de votre corps et votre âme, votre moi intérieur, se met à parler. Qu'entendez-vous ? Quel est votre besoin

réel ? Quel sentiment caché vous animait autant ? Et, qu'est-ce que l'autre pourrait faire pour embellir votre vie ?

Je vais vous demander de rester connecté(e) à vos réponses, et de revenir en vous, dans la pièce où vous êtes en train de faire ce voyage imaginaire.

Vous commencez à entendre les bruits de la vie, de la pièce, vous pouvez commencer à bouger un peu vos mains, vos jambes, étirez votre nuque, prenez votre temps.

Écrivez la scène que vous avez sélectionnée pour cet exercice puis, exprimez vos émotions et vos besoins non satisfaits. Cela vous servira pour la suite.

Dans cette expérience, *l'objectif est d'abord de savoir observer une action sans faire de jugement.* J'y ai ajouté une petite clef pour savoir observer vos besoins en soulageant vos émotions vives.

En effet, une partie de vous va intégrer qu'il est possible de s'extraire mentalement d'une situation désagréable quand vos émotions vous bouleverseront, ou plus précisément, quand vos émotions vous alerteront qu'une situation ne correspond pas à vos besoins et qu'il faut prendre de la distance, et vous questionner, afin de trouver la source, la vraie raison de la présence de vos émotions.

Il est important de savoir bien observer une situation sans émettre de jugement et sans émettre d'évaluation. Nous devons être capables de faire une *pure observation*, nous devons être capables de répéter ce que l'autre a fait ou a dit, point, sans y ajouter notre ressenti. Ensuite, nous *discutons avec nos émotions, elles nous appartiennent, l'autre ne ressent pas nos émotions*. Il perçoit vaguement ou clairement que nous avons une émotion, mais ne la ressent pas comme nous. Il en perçoit un peu son énergie. C'est un peu comme nos jambes, si nous boîtons, l'autre le voit, il peut comprendre que nous ressentons une douleur, mais cela ne lui appartient pas et il ne peut que compatir. C'est donc très personnel et ce n'est pas à l'autre de gérer cela. C'est bien à nous et à nous seul.

Souvent, nous reprochons à l'autre d'être responsable de nos émotions. L'autre est responsable d'un acte, d'une parole, mais pas de nos émotions. Oui, je sais, c'est dur, surtout quand nous prenons des coups ou quand nous sommes insultés. L'autre est bien responsable de notre douleur, mais pas de nos émotions.

Un ami avec qui nous jouons à *jeu de mains, jeu de vilain*, s'il nous met une gifle parce que nous jouons à ce jeu débile, ne va pas provoquer en nous une émotion de colère vive, alors que si notre partenaire nous met la même gifle avec la même force lors d'un conflit, nous risquons d'avoir des émotions tout autre ; de même, si un pompier lors d'un malaise nous tape plus fort, nos émotions seront, là encore, complètement différentes.

Il y a donc bien une causalité entre nos besoins, nos attentes et nos émotions à nous.

Nous avons appris à donner aux autres le pouvoir de choisir pour nous, puis nous avons aussi appris à donner aux autres le pouvoir de nous mettre dans des émotions désagréables. Alors que, souvent nous disons *je me suis mis(e) en colère*, et c'est littéralement le cas. Notre *auto-mise-en-colère* est l'expression d'un besoin non satisfait. Notre besoin de : *Résultat visuel, respect, sécurité financière, sécurité physique, manger, boire, dormir, paix, douceur, rire, d'intimité, de repos etc... n'est pas respecté.* Voilà la clef : quels sont mes besoins insatisfaits ?

Reprenons le pouvoir qui nous est donné depuis notre naissance et cessons de reprocher aux autres de nous mettre dans un état de colère.

Le reproche

Pour créer un conflit, c'est simple, un seul ingrédient suffit :

Le reproche !



Ah le reproche ! Quelle merveilleuse invention ! C'est une bonne machine de guerre, puissante et dévastatrice. Son poids est si lourd que celui qui le lance se vide de ses énergies ce qui ne contribue pas à son bonheur, et celui qui le reçoit se fait littéralement écraser. L'expression « crouler sous le poids des reproches » prend ici tout son sens.

Balancer un reproche équivaut aussi à se tirer une balle dans le pied. Il n'y a aucune forme d'intelligence à utiliser cette technique. Elle ne ressemble en rien à de l'amour.

Pourtant, nous reprochons aux autres, en permanence, d'être les responsables d'une situation et surtout de nos émotions. Alors que, maintenant vous le savez, ce ne sont pas les autres qui sont responsables de nos émotions, mais c'est nous, qui avons été manipulés, qui en sommes responsables.

Prendre conscience que nous sommes tous responsables, tous endoctrinés, tous domestiqués, nous permet de nous responsabiliser aussi, face à nos propres actions, réactions et nos propres émotions.

Prendre conscience de cela conduit à l'impossibilité de rendre responsable uniquement la personne avec qui nous sommes en conflit. Nous reprenons le pouvoir. *Je sais...c'est dur... j'ai eu du mal à le comprendre au début, mais le jeu de La Paix en vaut la peine !*

Le reproche est une forme d'énergie négative.

Si vous utilisez des mots tels que *je lui reproche* ou *il pense que*, ou *elle n'arrête pas de*, ou *c'est toujours la même chose avec lui*, *je crois que si nian-nian-nian*, vous allez appréhender (qui signifie *craindre que*) la personne qui va se mettre dans une énergie défensive qui induit inconsciemment un combat, une attaque, et vous augmentez vos chances d'envenimer la situation. Alors que si vous vous connectez à vous, à votre amour universel, et que vous êtes convaincu(e) qu'il y a une issue favorable à votre paix, vous envoyez une énergie positive.

Quand vous vous mettez en *mode reproche*, vous vous coupez de vos besoins parce que votre évaluation de la situation est perçue comme un reproche par l'autre.

Et nous savons tous que faire des reproches n'est pas la plus belle façon de vivre une relation paisible. Restez concentré(e) sur votre cible, celle de vivre en Paix, restez toujours connecté(e) à votre don Naturel, votre énergie d'amour universel. Mettez de la douceur dans vos yeux, dans vos oreilles et dans vos cœurs. Regardez une situation amoureusement. Et si vous n'y parvenez pas tout de suite, prenez de la distance le temps de vous poser les bonnes questions.

Grâce aux exercices que nous avons faits, et grâce à vos petites oreilles de Girafe, à la clef de l'énergie d'amour et à la graine de sagesse qui est en train de grandir en vous, vous devriez rapidement être en mesure de ne plus entendre d'insultes, de jugements, de reproches, de critiques, ni d'en faire.

Vous commencez à découvrir une nouvelle version de vous, à vous connecter à votre cœur et à lâcher un peu la partie de vous qui a été endoctrinée par le code du monde Chacal.

Vous allez commencer à mieux entendre, dire et comprendre, ce que signifie réellement :

“S’il te plaît” et “merci”.



« Toute évaluation de quelqu’un qui implique une faute est une transformation tragique d’un besoin qui n’est pas satisfait. Tragique pour deux raisons :

Premièrement parce que dire ou penser comme cela ; si nous pensons que la personne a fait ou dit quelque chose qui ne nous convient pas selon nos propres valeurs ; diminue nos chances d’obtenir ce que nous voulons. Cette énergie là nous fera trembler et nous ne nous mettons pas dans une position favorable à la bonne visée.

Deuxièmement, parce que cela augmente la probabilité de violence, en parole ou en acte. Nous sommes armés de fléchettes et risquons de tirer là où cela fait mal -vieux réflexe de Chacal- plutôt que de viser la cible de la Paix.

Qu’est-ce qui est plus tragique que cela ?

Juger les actes ou les paroles de quelqu’un, selon notre état d’esprit, diminue nos chances d’obtenir ce dont nous avons besoin, et augmente considérablement le résultat de la violence. »

Marshall Rosenberg

Tout ce qui provient de l'énergie du reproche, cache en fait un besoin non exprimé, non satisfait, cela cache en fait un *s'il te plaît, écoute-moi, écoute mes besoins*, et au lieu de cela, nous obtenons un drame relationnel.

Pour pallier cela, vous savez maintenant mesurer et évaluer une situation, la juger depuis le cœur, en observant quels sont vos besoins et quels sont les besoins de l'autre.

C'est toujours un besoin qui se cache derrière un reproche.

Vous devriez être capable de juger depuis votre cœur, si vos jugements servent les besoins de l'un ou de l'autre.

Voilà pourquoi nous continuerons à juger, car nous sommes exercés à le faire et c'est très bien. Nous venons juste d'apprendre à juger *pour faire une évaluation de nos besoins*, avec notre amour universel, par choix conscient et bienveillant envers nous-même et envers notre relation à l'autre.

Si vous souhaitez vraiment connaître l'Art de vivre La Paix, vous devez évaluer, entendre, voir, juger, discerner les choses qui visent La Paix, l'amour et le bonheur.

En cas de conflit, couper le son ou prenez de la distance et demandez-vous :

Quel est ce cri du cœur, ce s'il te plaît ? Qu'essaye-t-il de me dire vraiment ? Qu'est-ce que je n'arrive pas à dire ou à faire ?

Les besoins sont difficiles à exprimer, car *les grands* nous ont enseigné à nous contenter de ce que nous avons et de la fermer depuis notre enfance.

Alors que les besoins sont l'expression de la vie, de nos vies. Nous avons besoin de réapprendre à exprimer nos sentiments et nos besoins. Nous n'avons plus à les cacher, encore moins aujourd'hui, car le but est bien de trouver un chemin de Paix.

Exprimez votre amour à un être cher, ne le gardez pas en vous. Libérez cette merveilleuse énergie et connectez là à cette personne. Vous ressentirez la magie. Imaginez que vous vous adressez à une personne quand elle vous rend la vie plus belle, qu'aimeriez-vous lui dire ?

Vous pouvez écrire votre réponse ici :

Comment communiquer sans reproche ?

Après avoir appris à observer avec vos yeux et votre don Naturel, avec votre cœur, la prochaine étape est d'engager la communication avec l'autre par la formulation de votre évaluation profonde.

Vous êtes maintenant en mesure de ne plus entendre de jugements. Vous avez appris à parler à vos émotions, à réduire leur intensité, à sortir de la phase du statut de victime et de bourreau. Vous avez aussi appris à trouver les besoins non satisfaits des uns et des autres. C'est déjà un travail énorme. C'est une très belle avancée pour enrichir votre relation et accéder au processus visé, La Paix.

Il faut donc maintenant apprendre à formuler une phrase simple sur ce que vous ressentez. Ce n'est pas quelque chose de facile, car à l'école des Chacals, nous avons tous appris un autre jeu, celui de commencer une phrase par *Tu*, le *Tu* qui tue toute forme de réussite dans la recherche de La Paix. Le fameux *Tu* accusateur, le *Tu* du reproche.

- *Tu as dit que...*
- *Tu as fait ça...*
- *Tu ne penses pas à...*
- *Tu es toujours en train de...*
- *Tu es trop souvent dans...*
- *Tu agis comme...*
- *Tu me casses les...*
- *Tu ne te mets pas à ma place...*

Cette dernière, je l'adore ! *Effectivement, je ne peux pas me mettre à ta place, je suis moi, je ne suis pas toi.* Il est impossible d'être ce que nous ne sommes pas.

Ce genre d'expression ferme instantanément les portes à une discussion posée et sereine. Lorsque nous nous exprimons en commençant une phrase par un *Tu*, on tue le principe de Paix. Nous mettons l'autre en position défensive et c'est terminé, fin de la partie, le jeu de la Paix est perdu. L'énergie de la défense appelle à la riposte ou ferme la discussion. Le conflit naît ou quelqu'un *va faire du boudin*.

Du « Tu » au « Je »

Afin de remédier à cette habitude, il faut exprimer vos demandes et commencer *vos phrases par Je*.

Je, est l'expression du soi.

Lorsque vous commencez une phrase par *Je*, vous n'impliquez pas l'autre. Vous aurez toutes vos chances d'être écouté(e).

Vous parlez avec votre cœur, de ce que vous ressentez et l'autre aura plus de chance d'être attentif à vos besoins. Ce n'est pas toujours gagné, car il faut garder en tête que l'autre n'est pas habitué(e) à votre nouvelle forme d'expression et interprètera cela encore comme un reproche au début.

Vous devez être patient(e), indulgent(e) et vous devez mettre de la douceur dans votre regard. Garder votre connexion à votre énergie d'amour. L'autre ne sait pas, il n'a pas appris à s'exprimer ainsi et n'a pas non plus l'habitude que vous vous exprimiez ainsi.

Cependant, et quoi qu'il en soit, vous augmentez vos chances de recevoir de l'écoute et de construire La Paix dont vous avez besoin tous les deux. Vous augmentez la réussite d'être satisfait(e) et de satisfaire l'autre.

Citons un exemple de communication Chacal, celle que nous utilisions avant :

- « *Tu as dit que tu allais t'occuper de poser la tringle à rideaux, ça fait déjà deux ans que j'attends ! Tu vas le faire quand ? hein ? Dans quatre ans ?!!* »

Si vous vous reconnaissez dans cet exemple, c'est parfait !

Aujourd'hui, si vous voulez traduire cette communication en langage Girafe, depuis votre cœur, lorsque que vous serez face à un Chacal qui n'a pas l'habitude que vous vous exprimiez de cette manière-là, imaginons un exemple de la vie de couple que tout le monde connaît directement ou indirectement. Celui de la tringle à rideaux qui moisi derrière l'escalier.

Madame Chacal attend depuis des lustres que Monsieur Chacal les lui pose. Habituellement, elle lui aboyait dessus et Monsieur lui répondait : *Je vais le faire je t'ai dit. C'est bon, tu n'es pas à un jour près ? Lâche-moi, je rentre du boulot et tu me casses les pieds pour deux rideaux !*

Je suis sûre que vous connaissez quelqu'un qui vit cela.

Imaginons maintenant que Madame Chacal ait lu ce manuel. Elle s'exprimerait sans reproche en commençant ses phrases par l'expression du Je. Cela donnerait :

- *J'ai entendu en mars 2021..., que bientôt j'aurai les rideaux posés. Je suis très impatiente qu'ils soient posés car j'aimerais que ma vie privée reste privée et ne soit pas accessible. J'aimerais que les voisins ne me voient pas à poil, quand je sors de la douche,*

*J'aimerais pouvoir me promener nue sans les choquer
et sans me sentir épiée et je ne suis pas bricoleuse.
Est- ce que tu penses que je dois demander à
quelqu'un d'autre que toi de le faire ? Je constate que
tu n'as pas le temps et je n'ose plus te le demander.
En revanche, mon besoin reste le même.*

S'il entend cela, il faut tout de même rester conscient que, dans ce cas de figure, cela faisait mille fois qu'il se faisait aboyer dessus. Il faut donc s'attendre à ce qu'il sorte son 49.3, à savoir son *Oui je vais le faire plus tard*.

C'est à ce moment précis que la connexion au cœur doit s'effectuer, et qu'il ne faut pas baisser les bras. L'objectif est d'avoir des rideaux en respectant les besoins de l'autre, tout en restant connectés au cœur. La suite arrive dans le prochain chapitre. En attendant, revenons sur l'importance de l'expression du *Je*.

La méthode Chacal restera toujours un échec. Mais un échec est un apprentissage également, et cela fait partie intégrante du processus. Ne lâchez pas dès le premier échec. Cela finira par payer.

Un peu comme dans un jeu de rôle, il faut *forcer* l'activation de votre énergie d'amour et d'empathie, et vous concentrer en posant un regard doux sur vous, sur la situation et sur l'autre. Vous êtes capable de porter votre attention sur ce qui vous rendra la vie plus belle. Nous avons cette capacité de concentration.

Par exemple, lorsque nous sommes en voiture, place passagère et que nous regardons notre téléphone ou un livre, la nausée nous vient. Si nous continuons à lire, nous vomirons, mais si nous portons notre attention sur la route, que nous posons notre regard sur les virages, et si nous respirons profondément, le mal au cœur disparaît.

C'est la preuve que nous sommes tous capables de diriger notre attention, notre conscience et notre énergie, pour notre bien-être.

Nous allons travailler sur des exemples.

Vous devez imaginer des situations de reproches et commencer vos phrases par le *Tu* accusateur, puis vous allez les transformer par l'expression du *Je*, par l'expression de *soi*.

Exemple : - Tu as fixé le cadre trop bas ! Tu vas le faire cramer là ! Tu aurais dû m'attendre !

- *Je* voulais que ce cadre soit plus haut car il y a la cheminée, *je* le trouve trop bas et *je* crains qu'il ne s'abîme. Pouvons-nous ajuster la hauteur afin qu'il soit en sécurité mon chéri ?

- *Tu ne penses pas à*

- *Tu es trop souvent sur ...*

- *Tu agis comme ...*

-

- *Tu me casses les ...*

Voici les réponses possibles : *Vos réponses seront différentes des miennes, mais par principe de compréhension je vous donne mes exemples.*

- *Tu ne penses pas à moi quand tu sors avec tes amis !*

> Je me sens seule quand tu n'es pas là. J'ai tellement besoin de savoir que tu penses aussi à moi quand tu sors. Amuse-toi bien avec tes amis mais sache que je serai comblée de recevoir un petit message durant ton absence.

- *Tu es trop souvent sur tes jeux vidéo !*

> Je constate que tu aimes jouer, j'ai besoin de savoir ce qui te procure autant de plaisir. Peux-tu m'aider à te comprendre ?

- *Tu agis comme un enfant !*

> J'ai besoin de m'assurer que je peux compter sur ton soutien, j'ai besoin de savoir que tu es une personne responsable. Et je sais que tu adores t'amuser. Comment pouvons-nous créer une ambiance rassurante et joyeuse à la fois ?

- *Tu me casses les pieds avec tes jouets !*

> J'ai besoin de calme pendant trente minutes, veux-tu bien faire une activité silencieuse pendant ce temps ?

Ce sont des exemples de la vie courante. Ces situations sont quotidiennes et vous vous en rendez compte très vite.

Avec ces nouvelles réponses qui s'offrent à vous, ne constatez-vous pas, rien qu'en les lisant, qu'il y a un changement fondamental d'énergie ?

Alors n'hésitez pas à vous servir de ces exemples la prochaine fois que vous aurez besoin de vous exprimer, sans l'énergie du reproche mais depuis votre énergie d'amour.

C'est une clef de plus pour vivre La Paix.



La reformulation

Revenons sur la suite de notre histoire des fameux rideaux. Je vous disais l'importance de ne pas lâcher au premier vieux réflexe Chacal. Souvenez-vous, monsieur venait de sortir son 49.3, le *Oui, je vais le faire plus tard*.

La madame, se doit d'ouvrir son cœur et sa créativité pour parvenir à ses fins, dans l'amour et La Paix. Pour cela, une clef de plus : *La reformulation* ! L'idée c'est de reformuler la réponse que nous avons entendue et comprise, puis, de demander des précisions toujours par l'expression du *je*.

- *Très bien, j'entends que tu vas le faire... mais j'ai besoin de savoir quand afin de m'assurer que tu disposeras de tout. Les rideaux et la tringle sont là (en train de moisir dans le garage, mais chut...), la perceuse est chargée, et les vices sont dans la boîte. Est-ce qu'il te faudra autre chose ?*

- *Oui, je vais le faire (les yeux en l'air comme pour demander l'aide des dieux).*

- *Très bien, merci mon chéri. Peux-tu me dire combien de temps ça nous prendrait pour le faire, dix minutes ou une heure ?*

- *Dix minutes (yeux rivés sur la télé).*

- *Génial ! Est-ce que ça te dirait de le faire maintenant avec moi ? On partagerait ça ensemble, et on pourrait fêter l'évènement, à l'abri des regards !*

- *Je me pose quinze minutes et on le fait ensemble. Oui, vu comme ça, tu m'as motivé. D'habitude, tu me donnes*

des ordres et tu m'agresses. Mais tu ne serais pas en train de me manipuler ?

- *J'entends que tu as besoin d'un moment pour décompresser, de te caler un peu, tu as sans doute eu une grosse journée. Eh bien, pendant ce temps je vais préparer le matériel. C'est vrai que je n'ai pas l'habitude de m'exprimer, je n'avais pas appris à le faire. Et j'en ai marre qu'on se prenne la tête pour des brouilles. Tout bien réfléchi, c'est beaucoup plus agréable de savoir discuter, même pour des trucs comme ça. Merci mon chéri. Tu me dis que tu te sens manipulé ? Mais non, car tu as le choix de le faire, ou pas. Si je t'avais manipulé, je t'aurais imposé de le faire. Mais je t'aime et je dois respecter aussi tes besoins, sans imposer les miens. Et je veux célébrer notre amour avec plaisir et désir. Je veux retrouver La Paix.*

Bon, j'avoue que ce scénario est très poussé. Mais peut-être que c'est une manière joyeuse et sans reproche d'obtenir ce dont vous avez besoin, le tout couronné des plaisirs charnels qui vous lient. Et c'est en visant cela, que vous vous rapprocherez de votre cible.

Célébrer l'amour dans La Paix !

L'idée, dans cet exemple, c'est surtout de remarquer que la *reformulation* de ce que l'autre a dit, est une étape très importante dans le processus.

Cela vous permet de :

- Ne pas répondre à chaud ;
- D'avoir du temps pour vous connecter à vos bonnes énergies ;
- De répéter et d'intégrer ce que vous avez compris ;
- De vous assurer que vous avez bien compris le message de l'autre ;
- Et cela apporte aussi un confort pour l'autre car il se sentira écouté également.

Il faut garder à l'esprit que l'autre n'a pas conscience du flou de ses réponses. Et ce sont ces habitudes de Chacal qui nous gâchent la joie de vivre ensemble.

Voilà pourquoi je vous offre cette merveilleuse clef,

Celle de *la reformulation* !



La manipulation

Il faut aussi être prudent et ne pas tomber dans le piège de la manipulation. En effet, dans le langage Chacal nous savons nous positionner en victime et nous savons rendre coupable et responsable l'autre de nos états car nous leur donnons ce pouvoir. Et c'est de la manipulation inconsciente, douloureuse pour tous et c'est donc dangereux.

Reprenons notre exemple de la tringle à rideaux avec une véritable manipulation de Chacal en utilisant pourtant le je :

- *Mon cœur, je suis déçue car cela fait deux ans que j'attends que tu poses la tringle à rideaux. À chaque fois que je te demande tu réponds toujours par "oui, je vais le faire" et cela me gonfle. J'entends des promesses, des paroles et rien ne vient. Je suis vraiment déçue de ton comportement, on dirait que tu t'en fous. Je considère cela comme un manque de respect à moins que cela te fasse plaisir qu'on me voit nue ? Hein ?*

Là, madame ne crie pas, elle utilise l'expression de soi, mais en utilisant ce genre de phrase avec cette énergie, ils tombent dans le piège de la manipulation. Madame force son mari à agir par le poids de la culpabilité, en se victimisant, voire en jouant les effrontées avec une énergie sarcastique, un reproche déguisé.

Elle obtiendra sans doute un *oui*, et son objectif sera atteint. Mais elle n'avait visé que la tringle à rideaux et non la

Paix, ni l'amour. Monsieur agira avec l'énergie de la colère, de la honte, ou de la culpabilité et non celle de l'amour.

Dans la manipulation, nous envoyons une énergie qui n'invite ni l'amour, ni la complicité dont nous avons réellement besoin pour la qualité de notre relation.

Nous obtiendrons sans doute nos caprices mais aussitôt qu'ils seront aboutis, nous passerons au reste de la *to do liste*, car notre soif d'amour ne sera pas assouvie, ni notre besoin de respect et de partage. Et un jour, nous allons le payer. L'autre va craquer tel un élastique trop tendu.

Depuis l'énergie de l'amour, avec l'empathie, avec notre connexion à nos besoins, avec notre connexion à l'autre, avec de la douceur dans notre regard, nous allons sans doute sortir la même *to do liste* mais dans la joie. Quoi de plus délicieux que de vivre un moment de partage et de complicité avec notre partenaire ? Peut-être même que notre partenaire va automatiquement se lancer dans la restauration de la maison ? Qui sait ?

Cet exemple est un exemple parmi tant d'autres dans les petites brouilles de la vie de couple. Ici, l'exemple du rideau est un détail insignifiant, pourtant il cache bien plus qu'une nudité.

Savoir résoudre ce genre de détail au quotidien va redynamiser votre relation.

Garder à l'esprit tout l'apprentissage, l'amour de soi en priorité, l'intérêt de s'écouter, de se connecter à son cœur,

d'envoyer de la douceur, de déterminer ses besoins, de ne pas juger l'autre, de formuler, d'écouter les besoins de l'autre et de reformuler pour augmenter votre qualité de vie.

Demander avec le respect de l'autre

Dans la vie de tous les jours, que ce soit à la maison ou au travail, lorsque nous demandons à quelqu'un de faire quelque chose pour nous, et qu'il est de nature plutôt Chacal, ce dernier peut entendre un ordre, même si vous dites la formule magique *s'il te plaît*.

Afin de vous aider à être dans le respect de l'autre, voici quelques *phrases clefs* pour formuler une demande à une personne qui ne sait pas encore entendre autre chose que des ordres et qui vous aidera à vous connecter à votre énergie d'amour -*la première est ma préférée*- :

- *Fais-le, si seulement il te plaît. Fais-le uniquement avec la joie d'un petit enfant qui donne à manger à de petits canards.*
- *Fais-le, si seulement il te plaît. Et surtout ne le fais pas si tu crains que je te reproche de ne pas l'avoir fait.*
- *Fais-le, si seulement il te plaît. Et surtout ne le fais pas si cela te met mal à l'aise.*
- *Fais-le, si seulement il te plaît. Et surtout ne le fais pas si tu vas lever les yeux vers le ciel en suppliant les dieux de te venir en aide.*
- *Fais-le, si seulement il te plaît, sinon, dis-moi non tout simplement, si tu n'as pas l'énergie de le faire. Ne dis pas oui à tout, c'est dangereux pour notre relation.*

Savoir dire non

Il faut se poser des questions. Si vous connaissez quelqu'un qui dit *oui* à tout, et si vous êtes cette personne, vous n'êtes ni vrai, ni fiable. -*Et là, je me risque à des hurlements : QUEWA ? Moi ? Pas fiable ?!*- Je sais que vous êtes très gentil ou trop gentil et certaines personnes abusent de cela. Laissez-moi vous éclairer avant de hurler.

En effet, une personne qui dit *oui* à tout est une personne en souffrance, qui ne sait pas dire *non*. Elle cherche soit à combler un manque d'amour et de reconnaissance, soit elle est guidée par la peur du rejet et du jugement. Elle n'entendra pas une demande mais un ordre, car elle aura été construite par un entourage dominateur et elle craindra de se refuser. Elle attendra peut-être aussi une récompense.

Méfiez-vous de la réponse *oui à tout*. Un jour, quelqu'un va le payer. Soit par une explosion hystérique, soit par une victimisation, soit par une maladie, soit par une rupture soudaine. Le vase est plein et il déborde. C'est donc dangereux de dire *oui à tout*. Le fait d'être guidé(e) par la peur et d'agir par crainte n'est pas une bonne énergie.

Aussi, je vous propose un jeu.

Le jeu du *ni-oui, ni-oui*.

Le jeu est simple : Choisissez une personne qui ne sait pas dire *non*, expliquez-lui le jeu, et posez-lui des questions basiques. Si elle dit *oui*, elle a perdu. S'il elle dit *non*, elle a gagné. Ce jeu est très drôle et va permettre à votre proche de se détendre avec le *non* et cela l'exercera à dire *non* sans crainte.

Peux-tu mettre le vase à gauche ? Peux-tu m'amener un stylo ? Peux-tu m'apporter un verre d'eau ? Etc.

En jouant à ce jeu, vous dédiablez le *non*. En début de processus, n'hésitez pas à utiliser une des phrases clefs de la page précédente. Vous ferez le plein de vitamine N. La vitamine du *Non*.

N'oubliez pas que nous avons environ 30 000 jours à vivre. Convertissez les jours en monnaie et vous vous rendrez vite compte que votre temps est la chose la plus précieuse de votre vie. Donner son temps dans la joie et l'amour vaut mieux que de le perdre dans des moments de colère.

Ne faites pas l'amalgame avec l'expression *Le temps c'est de l'argent* ou faites-le, mais en considérant que vous naissez avec 30 000 € dans la tirelire de votre vie. N'avez-vous pas envie d'investir ce capital dans quelque chose qui vous rendrait heureux(se) ?

Ne gaspillez plus votre temps à ressasser le passé, ni à en vouloir à untel ou untel, vous avez mieux à faire. Ne cherchez pas à plaire à tout le monde ni à faire plaisir à tout

le monde. Il faut absolument apprendre à dire *non* si cela ne vous rend pas heureux. Et cela n'a rien d'égoïste, souvenez-vous, celui qui vous traite d'égoïste est quelqu'un qui n'obtient pas de vous ce dont il ou elle a besoin et qui veut vous soumettre à lui ou elle.

Alors piquez-vous avec de la vitamine N. Dites *non* si cela ne vous rend pas heureux de répondre à une demande, si vous ne le faites pas avec la joie d'un enfant qui donne à manger à de petits canards.

À l'inverse, il faut aussi savoir entendre *non*. Il y a une situation horrible que nos enfants nous font vivre, le refus, le fameux *NAN*, et bien, c'est pourtant l'expression naturelle d'un être humain qui refuse, non pas de vous satisfaire mais de faire quelque chose qui ne le rend pas heureux, tout simplement. C'est l'expression de son don Naturel.

Un *non* s'écoute et se respecte. Il faut entrer dans un dialogue qui construira la meilleure option pour apporter à chacun une satisfaction dans la bonne énergie.

. Savoir dire *non* et savoir entendre *non* est essentiel.

Sans cette notion, nous pouvons nous perdre dans des choix qui ne sont pas les nôtres ou emmener quelqu'un sur un chemin qui ne sera pas le sien. Il faut accepter et accueillir un *non* avec respect et honneur.

Tout comme, il faut s'accorder le choix de le dire. Même si vous avez dit *oui* pour faire plaisir à l'autre, vous avez le droit de revenir sur votre décision et exprimer votre *non* car après

réflexion, cela ne vous convient plus. *Oui mais, si je me suis engagé(e) ?* C'est une règle imposée par la société. Nous ne sommes pas liés à l'autre par nos mots, mais par notre énergie. Nous nous jugeons comme défaillants, si nous revenons sur nos positions, car nous avons été domestiqués ainsi. Or quoi de plus tragique que de ne plus se sentir libre dans ce que nous appelons un engagement ?

Nous sommes tous capables de comprendre qu'une personne puisse changer d'avis, car un événement soudain l'empêche de satisfaire un engagement. Pourquoi ne serions-nous pas capables de comprendre que la vraie raison soit simplement *plus envie de, pas le cœur à*. Ne sommes-nous pas plus vrais ou plus sincères en disant la vérité ? N'appréciez-vous pas plus une personne quand elle est sincère et qu'elle ne vous ment pas ?

Nous avons plus à gagner en qualité de relation, si une personne refuse une requête, même si elle avait dit oui avant, mais qu'après réflexion, cela ne lui convient plus pour des raisons qui lui appartiennent ? Votre besoin immédiat ne sera pas résolu par cette personne, mais vous aurez certainement plus confiance en elle, car elle aura été sincère et vraie. Et à bien y regarder, ces personnes entières sont rares.

Si une personne vous en veut car elle avait pris l'habitude que vous lui accordiez tout, n'est-il pas temps de la mettre face à elle-même et qu'elle découvre que vous ne lui appartenez pas ? Et si elle persiste dans cette énergie, il est

peut-être temps pour vous d'ouvrir les yeux sur les personnes qui vous entourent et qui ne vous considèrent pas avec une bonne énergie. Elles ne sont ni à blâmer ni à punir, surtout pas, mais elles ont besoin de travailler leurs émotions et cela ne vous appartient pas.

Nous devons nous connecter à nos besoins en priorité, puis aux besoins de l'autre et créer un accord commun qui respectera l'ensemble des besoins de tous dans l'énergie de l'amour universel.

Voilà réellement la définition d'un *s'il te plaît* :

Si seulement cela plaît à ton cœur.

Nous sommes bien loin d'une simple formule de politesse et beaucoup plus près d'une *formule magique* dans son sens énergétique.

Demande du cœur ou ordre déguisé ?

Si nous venons d'apprendre à demander avec le cœur, comment savoir si l'autre nous fait une demande du cœur ou s'il exige de nous quelque chose ?

Comment savoir si ce n'est pas un ordre déguisé par des mots doux ?

Si vous n'êtes pas encore à l'écoute des énergies, vous le saurez seulement à la manière dont il ou elle vous traitera, si vous ne faites pas ce qu'il ou elle vous a demandé.

Ce n'est sans doute pas la réponse que vous attendiez mais c'est la vérité et vous pourrez le vérifier par vous-même, car par chance, vous êtes entouré(e) de Chacals qui ne savent pas en faire la différence ! Charge à vous de lui montrer vos petites clefs.

En effet, dans notre mémoire, nous stockons des réactions Chacals qui nous poussent à agir de telle ou telle manière quand l'autre ne fait pas ce que nous désirons.

Nous stockons aussi la réaction de l'autre quand nous ne faisons pas ce qu'il demande. *Le fameux égoïste.*

Avec ce genre d'habitudes, et selon notre modèle éducatif, il est difficile de faire confiance et il est difficile aussi de faire la différence entre une demande qui vient du cœur ou d'une exigence.

La joie de donner disparaît si nous ne nous sentons pas libre de pouvoir choisir de faire quelque chose pour embellir la vie de l'autre, et ainsi, embellir la relation avec l'autre.

Pire encore, nous sommes mis face à deux choix, se rebeller ou se soumettre. Et c'est bien triste.

Mais certains savent comment obtenir de l'autre ce dont ils ont besoin, en déguisant un ordre avec une voix tendre, et des yeux doux. C'est aussi une forme de manipulation.

Pour mieux comprendre, prenons l'exemple d'un couple que vous connaissez peut-être :

- *Mon chéri, je me sens seule ce soir, tu veux bien me tenir compagnie ?*

- J'ai besoin de finir quelque chose pour le travail. Peux-tu demander à une amie de venir ?

- *Oui.*

----- Le lendemain -----

- Allo, chérie, ça va ?

- *Oui. Ça va !* 😞 😞

----- Quelques jours plus tard -----

- Quel est le problème ?

- *Rien, ça va !* 😞 😞 😞

- Quel est le problème ? Je vois bien qu'il y a un problème mais j'ignore lequel.

- Tu savais que j'étais seule, si tu m'aimais, tu ne m'aurais jamais laissée seule ! 😞 😞 😞 😞 😞 😞 😞

Alors, c'était une demande ou un ordre déguisé ?

Construire la solution avec l'autre

Aujourd'hui, nous ne voulons plus payer, ni faire payer l'autre. Nous voulons être sûrs qu'à chaque fois que nous faisons une requête, il s'agisse bien d'une demande respectueuse de l'autre qui viendra embellir la relation en satisfaisant notre besoin dans l'énergie de l'amour.

Aujourd'hui, nous sommes à l'écoute de nous-mêmes et dans le respect de l'autre. Nous construisons et créons une réponse à deux, sans sacrifice, en communiquant, jusqu'à trouver le compromis qui enchantera les deux parties.

Ne faites pas de sacrifices, quelqu'un va le payer. Trouver un accord heureux. Quand vous sacrifiez quelque chose pour l'autre, vous perdez quelque chose en vous. Et c'est un manque de respect envers vous-même. Ne baissez pas votre *estime de vous*, cela vous affaiblit. Soyez le créateur ou la créatrice d'un compromis heureux(se), sans sacrifier quelque chose qui vous aurait rendu heureux afin d'être heureux(se) pleinement à deux.

Voyons maintenant comment cette femme aurait pu répondre à son compagnon dans le contexte précédent, dès que son mari lui a dit qu'il avait du travail :

- Tu es la personne la mieux placée pour comprendre dans quel état je me trouve ce soir. Je comprends que tu aies un travail à terminer. Peut-être que, lorsque tu auras fini, tu pourrais me rejoindre sur le canapé ? J'ai besoin de tes bras, pas de la compagnie d'une autre personne.

- Ma chérie, j'ai besoin d'environ une heure pour finir, ensuite, je pourrais être pleinement avec toi.

Voyez-vous comment il devient facile de respecter les besoins de l'autre sans le rendre coupable ni entrer dans le jeu de la manipulation ? Les besoins de chacun sont posés clairement, écoutés, considérés et respectés, et avec l'énergie de l'amour nous construisons une réponse vertueuse.



Prenez votre temps

Prenez votre temps, car malgré tout le travail que nous faisons ensemble, vous entendrez encore un refus.

Les premiers refus vont vous piquer les oreilles et cela sera tout à fait normal. Je vous rappelle que c'est un processus qui prend du temps. Nous sommes tous bien encrassés des vieux réflexes Chacals de notre société.

Vous tomberez dans le panneau c'est évident, et c'est justement grâce à cela, que vous expérimenterez le processus. Vous vous entraînerez. C'est le meilleur moyen d'intégrer.

Chaque conflit vous fera évoluer. Et quand vous arriverez à clore un conflit intérieur en 2-2, et à retrouver la paix en quelques minutes, vous deviendrez l'être le plus heureux de votre vie. Et ça, c'est la plus belle motivation !

Vous retournerez dans vos vieux démons et entrerez de nouveau dans le jeu de la manipulation et du chantage affectif *Si tu m'aimais tu n'agirais pas ainsi*, ou *Avec tout ce que je fais pour toi !* etc.

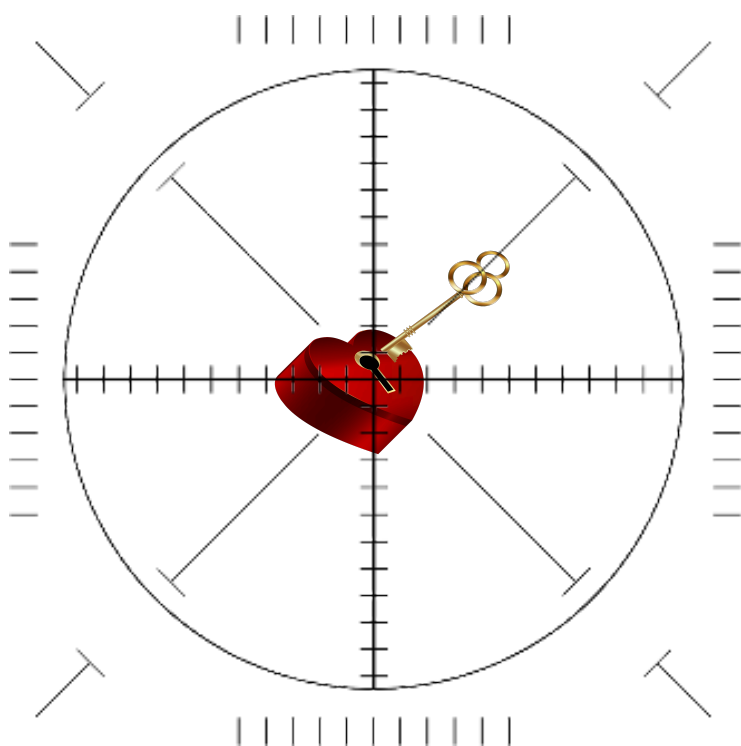
Nous avons été éduqués à manipuler l'autre par la culpabilité ou la honte. Il faut du temps pour se *déshabituer*, se *déChacaliser*.

Ne vous découragez pas. Vous serez confrontés en permanence à des Chacals. Ils ne savent pas maîtriser l'énergie de l'amour, ni leurs émotions, ni leur respiration. Ils

sont comme vous, avant. Faut-il les blâmer ? Surtout pas ! Il faut les aimer, de près, de loin, mais les blâmer ne servirait à rien. Soyez *AMOUR*.

Depuis notre plus tendre enfance nous sommes soumis à nous plier aux exigences et aux ordres de nos parents, de nos enseignants, de nos employeurs, et aussi de nos amis et petits amis.

Soyez patient, respirez et prenez votre temps avant de tirer. Visez votre cible tel un tireur d'élite et tirez le plus près possible de la Paix !



Être précis dans une demande

Parfois, vos demandes faites avec le cœur ne fonctionneront pas même en visant la Paix. C'est que le problème est ailleurs.

Souvent j'entends des gens qui se plaignent de l'autre, car il ou elle n'a pas fait ce qu'ils attendaient, alors qu'ils leur avaient simplement demandé de faire quelque chose, sans donner d'ordre et en respectant les besoins de chacun. Ils ont suivi le manuel à la lettre et rien ne va. Les plaignants sont convaincus d'avoir *coché toutes les cases* mais n'ont pas obtenu satisfaction. De quoi en décourager plus d'un.

Dans ce chapitre, je viens vous éclairer sur un autre aspect de la demande,

LA PRÉCISION



Un tireur d'élite doit prendre en considération de nombreux paramètres pour régler son tir. Il doit ajuster sa lunette en fonction de la température, du vent et de la distance de la cible. Il doit être précis.

Soyez précis quant au résultat que vous visez. N'attendez pas que l'autre devine. Il y en a qui sont morts comme ça. Vous êtes les bâtisseurs, les créateurs de vos vies. Croire que vos enfants, vos parents, votre partenaire ou vos

collaborateurs vont deviner ce qu'ils doivent faire précisément relève de la voyance.

Évidemment, nous sommes tous capables d'anticiper une action en observant l'autre. Mais pas tout le monde ne sait observer. Nombreux sont ceux qui vivent la tête dans le guidon et ignorent tout de vos besoins, parce que vous les avez habitués à tout gérer vous-même et forcément, ils ne se posent plus du tout de question. Faut-il les juger pour autant ? Non, il faut juste COMMUNIQUER et être précis.

En effet, il faut savoir être précis dans une demande. Quand vous formulez une requête, vous devez formuler *une action précise*, n'hésitez pas à donner un maximum de détails sur le résultat que vous souhaitez obtenir, c'est très important.

- J'ai besoin que le robinet du jardin soit éteint à 18h, mercredi soir et samedi soir. Seras-tu disposé à le faire ?

- Et non : *Peux-tu éteindre le robinet ?*

- J'ai besoin que tu me poses les rideaux verts dans le salon, les rideaux sont dans le placard du meuble à l'entrée. Penses-tu que dimanche matin tu pourras le faire ?

- Et non : *Sais-tu poser une tringle ?*

- J'ai besoin que tu prennes ta voiture pour m'accompagner chez le médecin à 15h. Passe me prendre chez moi.

Appelle-moi et je sortirai. Est-ce que ça te va si on fait comme ça ?

- Et non : *Peux-tu me conduire quelque part demain ?*

- J'ai besoin que tu laves la vaisselle, y compris les casseroles qui sont sur la gazinière. Pourras-tu le faire après les devoirs ?

- *Et non : Pourras-tu laver la vaisselle ?*

- J'ai besoin que tu ranges ta chambre les samedis matin car je dois faire tourner tout le linge sale le samedi pour qu'il soit propre et rangé, et de profiter de mon dimanche. Ça te semble acceptable ?

- Et non : Il faudra que tu ranges ta chambre.

Plus les demandes sont *claires et précises, réalistes et négociables*, plus vous augmentez vos chances d'obtenir ce que vous attendez que l'autre fasse. Et si en plus, vous y ajoutez une des phrases-clef, vous amplifierez votre connexion à l'énergie d'amour universel et vous obtiendrez non seulement satisfaction mais en plus une qualité relationnelle hors du commun. C'est le nirvana assuré.

Cependant, si vous dites *aide-moi*, vous risquez de faire fuir tout le monde. *Aide-moi* renvoie à une mission impossible. L'autre va imaginer tout et son contraire.

Aide-moi ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Le linge, la vaisselle, le ménage, les lits, le jardin, laver les gosses, les

devoirs, sortir le chien, vider les poubelles ... Courage fuyons !

Voilà, soyez précis, sinon, aucun de vos besoins ne sera satisfait. Et Dieu sait si la liste est longue. Aller je vous en remets une couche :

- Lina, peux-tu sortir le chien et jeter la poubelle au passage pendant que ta sœur fait les devoirs avec Papa ? Je suis occupée à laver la vaisselle.
- Papa, après pourras-tu laver les enfants, pendant que je change les draps des lits ? On se fera un gros câlin tous ensemble, avant de se coucher. Le ménage, je le ferai demain matin, pendant que tu t'occupes du jardin avec les enfants.

Avouez qu'avec cette qualité d'échange et avec cette précision, toutes les chances sont réunies pour avoir une excellente qualité de vie.

Faire des demandes réalisables

Même en étant le plus précis possible, vous ne parvenez pas à changer les choses ? C'est peut-être que votre demande n'est tout simplement pas réalisable ?

N'oubliez pas, nous ne pouvons pas demander aux autres de changer de façon d'être. C'est l'échec assuré. Je le dis et redis, ça ne marche pas ! Demander à l'autre d'être ce qu'il n'est pas, n'est pas réalisable. J'ai déjà abordé ce sujet mais il est important de faire un rappel, ici et maintenant.

Soyez attentif(ve) à vos demandes. Faites la différence entre demander une action précise et non la transformation de quelqu'un.

« Je voudrais que tu fasses + action précise / date/ heure/ lieu ».

Vous ne pouvez pas modifier un être humain et le transformer en ce qu'il n'est pas. Ça ne marche pas et ça ne marchera jamais ! Autant essayer de transformer un poisson rouge en oiseau. Ni les généticiens, ni les sorciers n'y sont arrivés, alors pourquoi vous épuiser ?

 Je voudrais que tu sois : ~~plus tendre, plus responsable, moins bête, plus homme, plus femme, plus gentil, plus chevelu, plus petit, plus maigre, plus blanche, plus intelligent, plus investi, plus attentif, plus présent, plus réactif,~~

~~moins jaloux, moins possessif, moins violent, moins impatient.~~

Si vous voulez qu'une personne soit ce qu'elle n'est pas, changez de partenaire ou changez vos désirs.

Si vous êtes convaincu(e) que vous seriez plus heureux(se) avec la personne que vous dites *aimer* si elle changeait, c'est que ce n'est pas de l'amour. Vous ne l'aimez pas pour ce qu'elle est, vous aimez celui ou celle que vous avez construit dans votre tête. Posez-vous les bonnes questions. C'est un être humain, et vous ne pouvez pas le façonner à l'image de votre idéal imaginaire. Et c'est bien vous qui avez créé cet idéal car vous vous êtes lancé(e) le défi de changer cette personne. C'est presque irrespectueux.

Ne vous culpabilisez pas pour autant. N'oubliez pas que ce sont *les grands* qui nous ont éduqués à être ce que nous ne sommes pas et nous agissions ainsi avec les autres. Et au lieu de nous concentrer à être une personne en Paix, nous nous missionnons à vouloir *améliorer* une personne afin qu'elle corresponde parfaitement à notre imaginaire. Comprenez qu'au bout du chemin c'est le mur.

La seule personne que vous pouvez changer, c'est vous. Soit, vous arrivez à améliorer votre qualité de relation en étant précis dans vos demandes de *faire* ; soit vous êtes honnête avec vous-même et vous réalisez que l'autre ne vous convient pas, tout simplement.

Si votre partenaire ne vous satisfait plus, malgré toutes vos bonnes volontés, vos efforts, vos conseils et vos

démonstrations d'amour, c'est que vous vous êtes trompé(e) d'histoire. Il est peut-être temps de prendre un nouveau chemin pour enfin vivre cette vie si paisible et heureuse que vous cherchez désespérément dans l'autre, qui n'est pas celui que vous voulez qu'il soit.

Aimez-vous en priorité, expérimentez la vie avec vous-même. Devenez heureux de vivre avec vous-même. Les couples les plus heureux sont composés de personnes déjà heureuses seules.

Ouvrez vos yeux avec amour pour vous et pour l'autre. Quoi de plus dramatique que de rester comme cela ? Vous vous privez mutuellement de trouver *la* personne de vos rêves. Vous perdez votre temps et l'autre, qui ne correspond pas à votre idéal, perd son temps également. Personne n'est heureux. Quoi de plus tragique ?

Ne donnez plus le pouvoir à personne d'être responsable de votre bonheur. Connectez-vous à la bienveillance que vous êtes en mesure de vous apporter et devenez créateur de votre avenir.

Sortez de votre passé. Il est passé, c'est terminé. Restez en vous, posez de la douceur en vous. Vous méritez cette douceur, cet amour de vous et pour vous. Le temps coule et s'écoule. Remplissez-vous de ce qui vous rend heureux(se).

Il y a d'autres formulations à exclure :

- *J'ai besoin de toi dans ma vie. Tu es tout pour moi, tu es mon oxygène.*

Besoin de moi ? De quoi ? De mon corps, de mes jambes, de mon sourire, de ma joie, de mes sous, de mes capacités en bricolage, du ménage, de mes connaissances en chimie ? C'est quoi ? Qui ? Moi ? Que je fasse tout pour toi, que je sois tout pour toi ? Et c'est quoi tout ? Je ne suis donc plus rien et je dois tout être et tout faire ? Et si je m'absente, tu ne respirez plus, je suis aussi tes poumons ? ...Courage, fuyons ! Comprenez que ce n'est pas réalisable *dans tous les sens du terme*. Ce n'est pas assez précis et ça fait peur.

Et si vous n'avez pas fui, connectez-vous à vous, voyez à quel stade de la relation vous êtes avec celui ou celle qui vous fait ces déclarations. C'est souvent une affirmation qui cache un profond mal-être, et surtout c'est une forme de manipulation inconsciente. L'autre vous responsabilise de son état. Si une personne vous dit cela, elle sera tout à fait capable de vous dire un jour : *C'est de ta faute si je ne suis pas bien*. Et vous entrerez dans un schéma toxique.

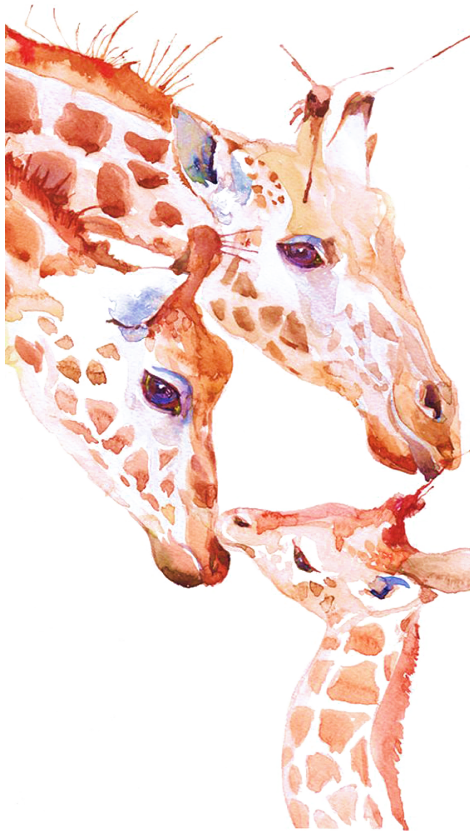
Pourtant, nous avons tous ressenti ce *besoin* de l'autre, ou bien nous nous sommes sentis gratifiés d'entendre que nous avons ce *pouvoir sur l'autre*. Mais, ce n'est toujours pas de l'amour.

Restez connecté(e) à votre énergie d'amour. Si vous manquez d'amour, cherchez-le en vous d'abord. Souvenez-vous que vous devez travailler sur *l'amour de soi*. C'est la base de tout pour engranger une relation équilibrée et paisible.

C'est aussi cela que nous devons transmettre à nos enfants et aux générations futures.



Guider nos enfants



Ah les enfants ! C'est la plus belle et la plus complexe des expériences, dans la vie d'un adulte. Mais, combien de personnes se plaignent de leur relation avec leurs enfants ?

Évidemment, ils n'arrivent pas en cigogne livrés avec un mode d'emploi. Et c'est bien dommage ! Alors, oui, nous avons tous été *enfant* et *les grands*, qui nous ont appris la vie et les codes Chacals, ont eux aussi été des enfants.

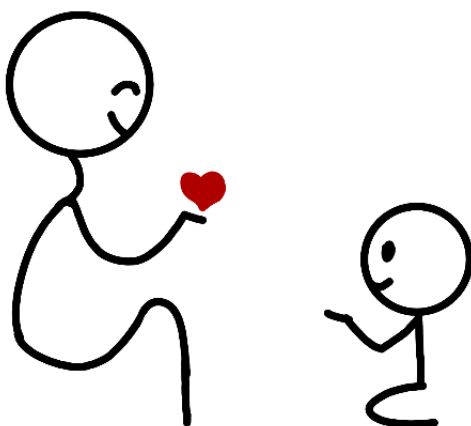
Tout au long de ce livre, nous avons bien identifié les défaillances du modèle éducatif actuel dans cette société Chacal.

Mais après tous ces constats, *du coup, comment qu'on fait ?*

Pourtant c'est assez simple et surtout merveilleux de les voir grandir. Malheureusement beaucoup de parents n'éprouvent pas ce sentiment permanent de plénitude, quand *les gosses foutent le bordel !* - Pardon...- quand les enfants font des expériences qui dépassent notre imagination.

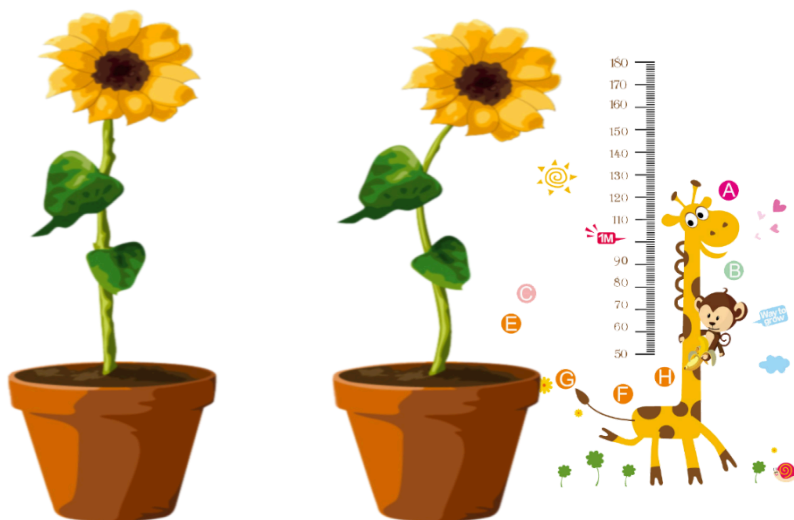
Il faut considérer deux choses lorsque nous devenons parent. Quelle éducation avons-nous reçue ? Quelles sont nos bases et nos modèles éducatifs ? Si vous avez trouvé les réponses c'est parfait !

Effacez-les et reprenons depuis le début. Oui-oui, nous repartons depuis le début. *Et ça va piquer par moment car n'oubliez pas, le Chacal n'aime pas le changement.*



Loin des clichés de l'éducation positive édulcorée où nous entendons des énormités telles que : *Laissons-leur faire tout ce dont ils ont envie*, qui à mon sens est une forme d'abandon, je vous propose juste de faire comme bon vous semble mais avec une lecture plus approfondie de la définition du mot *bon*.

Imaginons que nos enfants soient des fleurs. Si une fleur ne pousse pas comme vous le désirez, allez-vous la blâmer, la secouer ou la punir ? Absolument pas ! Vous vérifierez si elle a besoin de plus d'eau, de plus de lumière ou de plus de nutriments. Vous regarderez si ces racines ne pataugent pas dans trop d'eau, ou bien encore vous vous demanderez si elle n'est pas trop près d'une source de chaleur, ou l'inverse ?



Mais en aucun cas, il ne vous viendrait à l'idée de lui crier dessus, de la punir, de la priver d'eau, ou de lui mettre une gifle.

Et inversement, si une fleur pousse bien et semble s'épanouir, vous n'allez pas la récompenser en lui ajoutant plus d'eau, plus d'engrais, plus de chaleur ou de lumière. Vous lui parlerez peut-être en lui disant qu'elle est belle et vous serez fier de vos traitements.

Pourquoi ne sommes-nous pas capables de porter cette attention et d'observer nos enfants comme nous le ferions pour un pot de fleurs ? Nous savons poser un regard attentif à une fleur, mais nous blâmons nos enfants s'ils poussent tordus. Il y a quelque chose d'irrationnel. Évidemment j'ai deux enfants et je sais qu'ils ne sont pas figés comme un pot de fleur. C'est une image, mais il y a un lien dans notre *rôle de tuteur*. Nous sommes leurs guides.

Posons-nous les bonnes questions. En psychologie, nous apprenons que notre définition de l'amour s'ancre en nous depuis le ventre de notre mère jusqu'à l'âge de huit ou dix ans. Tout notre bagage émotionnel est construit par *les grands* qui eux-mêmes avaient un modèle éducatif et une définition de l'amour parental initiés par *leurs grands à eux*. Or, il suffit que, dans notre ascendance, il y ait eu des traumatismes pour que toute la lignée soit empreinte des restes de ces traumatismes. C'est souvent à cause de ces blessures transgénérationnelles que nous cumulons des

attitudes qui font non-sens avec notre instinct, notre *don Naturel*.

Cela peut se traduire par l'abandon et le sentiment de ne pas exister, la domination et les cris, la manipulation et les caprices, la violence verbale ou physique et son lot de dérives perverses.

Il est donc impératif d'effectuer ce travail sur nous en priorité. Comment me suis-je construit(e) ? Qui m'a construit(e) ? Comment ont-ils été construits ? Qui je décide d'être aujourd'hui ? Comment me reconnecter à mon *don Naturel*, à mon énergie d'amour ?

Que dois-je transmettre à ma descendance et aux générations futures ?

En tant que *grands*, nous avons appris à nos enfants à devenir ce que la société consumériste attendait d'eux. Il fallait les faire rentrer dans des cases, avec des cadres, et surtout ne pas déborder.

D'ailleurs, dès leur plus jeune âge, nous les soumettons à ce façonnage, à ce modelage. Apprendre à colorier sans déborder des traits, revenir de l'école propre avec les meilleures notes afin d'obtenir un maximum d'attention, de câlins, de récompenses, de bisous et aussi de *likes*.

Rien que ce concept devrait nous faire froid dans le dos. Au lieu de leur apporter ce dont ils ont besoin, nous les punissons et les privons quand ils échouent et les récompensons dès qu'ils font bien.

Les enfants apprennent par le jeu avant toute chose. Jouer avec des enfants au Monopoly leur apprend mieux à gérer un budget ; dessiner sur une feuille blanche ou colorée éveille leur créativité ; théâtraliser une poésie leur enseigne l'art de se mettre dans la peau d'un personnage, enseigner les mathématiques avec des objets favorise la compréhension ; les inscrire à des arts martiaux leur apprend à se défendre dans le respect, et même s'il s'agit d'un sport de combat, les vrais arts martiaux intègrent une dimension spirituelle visant à la *maîtrise de soi*.

Tous les bébés mammifères jouent, expérimentent, explorent leur univers à leur rythme. Et ils n'apprennent pas tous à la même vitesse, certains vont gagner en rapidité, d'autres en force musculaire ou en croissance. Pour les humains il en va de même.

Ma première fille a marché très tard et à quatorze mois elle ne savait pas s'asseoir. Elle passait de la position debout à la position *éclatée au sol comme une bûche* lorsqu'elle perdait l'équilibre. Mais elle savait parler et était déjà propre. La seconde était espiègle et agile très tôt mais elle ne parlait pas et n'était pas propre.

Accordons-leur la possibilité de jouer et de s'éveiller dans la joie et à leur rythme. Lâchons-leur la bride afin qu'ils révèlent leur *être*, leur *soi supérieur* et laissons-les *être* qui ils sont.

Mais faut-il les laisser faire tout et n'importe quoi ? Absolument pas ! Il faut se connecter à une énergie

différente que celle de les surveiller *comme le lait sur le feu* à attendre qu'une bêtise pointe son nez – *ce qui l'attire* -. Au lieu de jouer les agents de sécurité, nous devons les observer avec douceur, étudier et comprendre ce que leurs actions leur apportent, et intervenir en cas de danger imminent.

Je suis contre la violence physique et verbale, mais si je dois mettre un coup de pied au derrière à un enfant qui s'apprête à mettre un objet métallique dans une prise, je vais le faire ! C'est mon rôle de guide ! C'est aussi ma peur instinctive qui va déclencher ce processus car il y a un réel danger. Mais lui exploser la tête parce qu'il a cassé un vase, non ! C'est de la colère et non de la peur. Tout est relatif. À vous de trouver vos réponses en fonction du contexte et de vos émotions.

Nous aimons nos enfants et nous désirons profondément leur apporter un savoir qui leur permettra de réussir dans la société de demain. Celle d'aujourd'hui est désastreuse ! Voulons-nous poursuivre ce massacre ?

Pour cela, il faut prendre conscience que nous leur transmettons des peurs plutôt que de leur transmettre *l'amour de soi*.

La peur de l'échec.

La réussite est définie par la société comme étant l'opposée de l'échec. L'échec fait peur et nous voulons apprendre à nos enfants à *réussir*. Mais nous les punissons s'ils échouent dans leurs devoirs d'école, s'ils ne sont pas polis, s'ils disent non, s'ils ne font pas le bisou, s'ils n'agissent pas selon nos besoins, s'ils pleurent, s'ils jouent trop, s'ils poussent tordus, s'ils expriment leur désaccord et s'ils se font mal en tombant, - Ça m'a traumatisée quand maman disait : *Bien fait ! Tu n'avais qu'à faire plus attention !* Alors que j'avais le genou en sang -.

Au final, nous leur transmettons la meilleure façon d'échouer dans la vie, nous leur transmettons *la peur de l'échec* sublimée par la peur de la punition avec son lot de *Tu n'es qu'un bon à rien*.

Nous avons pris l'habitude de communiquer depuis l'énergie de la peur afin qu'ils réussissent.... N'est-ce pas dramatique ? Cela n'a pas de sens, et pourtant c'est bien ce que nous faisons parce que nous avons appris à le faire comme cela.

Pourtant, avec un pot de fleur, nous agissons totalement différemment. Nous l'observons et nous équilibrons son environnement afin que la fleur s'épanouisse. Nous ajustons nos actions : Un peu plus d'eau, un peu plus de soleil, un petit tuteur, un peu d'engrais, peut-être même de la musique. Ce n'est pas de la magie, c'est de la bienveillance et ça

ressemble à de l'amour. Mais, en aucun cas, nous ne la blâmons, ni ne lui transmettons notre peur de l'échec pour qu'elle pousse bien. Apprenons à nous connecter à notre pensée la plus élevée.

La peur est non seulement une émotion mais c'est aussi une énergie. C'est vibratoire. À l'origine, la peur est un don Naturel nous permettant de faire face à un danger. Elle provoque une montée d'hormones d'adrénaline qui va accélérer le processus défensif. Le cerveau fonctionne à pleine vitesse afin d'apporter un maximum d'oxygène à nos muscles, qui se préparent à la fuite rapide ou à l'attaque. Cette décharge d'adrénaline nous rend hyper conscients et augmente notre potentiel physique afin de trouver la meilleure issue. Nos forces sont décuplées.

Dans son livre *Le corps n'oublie rien*, le psychiatre Bessel Van Der Kolk, nous explique qu'en neurosciences, l'énergie de la peur peut modifier nos perceptions du monde par un procédé chimique trop intense et / ou trop répétitif qui va dévier des circuits neurologiques par un tel excès d'hormones qu'elle en vient à griller nos récepteurs neuronaux dans le cerveau puisqu'à la base, nous ne sommes pas censés vivre en danger permanent dans une famille ou à l'école, bref dans un lieu sécurisé. Vous comprenez mieux que les enfants ou les adultes qui vivent quotidiennement dans la peur soient perturbés.

Il faut considérer que nos traumatismes produisent une énergie et une réaction chimique inconsciente mais réelle,

Ces traumatismes s'occultent par des médicaments hormonaux qui ne guérissent pas mais qui soulagent. Un travail en profondeur sur les plans physiques, mentaux et énergétiques guérissent en profondeur. *Comme ce n'est pas l'objet du livre, n'hésitez pas à me consulter en privé.*

Dans une dimension plus large, la peur est l'énergie qui règne et gouverne notre humanité. Elle gouverne notre planète. Et voyez le résultat : c'est une catastrophe. Guerres, famine, climat, religions... Les ultras-riches ont bien compris comment se servir de cette bombe à neutrons pour nous griller le cerveau et faire de nous de bons consommateurs obéissants. La peur est un pouvoir qui rend encore plus riche les ultra-riches. Pourtant, l'énergie de la peur doit nous servir, et non nous détruire à petit feu.

D'après les recherches de la généticienne Alexandra Henrion Caude, dans son livre *Les apprentis sorciers*, les trois principaux laboratoires pharmaceutiques à l'origine du vaccin ARNm ont réalisé des bénéfices records de mille dollars par *seconde* durant la campagne de vaccination Covid19 de 2021 grâce à l'énergie de la peur et d'autres manipulations financières

Les Médias Mainstream émettent des ondes, des vagues et des tsunamis de peur. Et nous sommes les merveilleux récepteurs. Sachant cela je vis sans télé, sans manipulation par la peur, et je réalise à quel point la peur peut influencer nos pensées, nos vies et notre bonheur.

A ceux qui ont les chaînes *d'info continue* allumées du matin au soir et même en dormant : - Est-ce que, si vous prenez parti pour tel ou tel pays, vous allez cesser la guerre et éviter des millions de morts ? Non. - Est-ce que, si vous regardez les villes inondées par des pluies diluviennes, vous allez vider l'eau ? Non. Éteignez vos télévisions ! C'est mauvais pour votre santé mentale alors continuez à lire, à vous informer, mais pas en continu avec la même information et effectuez vos recherches pour vérifier les sources si cela vous touche. Je ne vous dis pas de nier les informations mais *pas en continu*, c'est mauvais pour votre santé.

Et concernant l'alimentation j'ai une question : - Est-ce que si vos enfants finissent tous vos plats vous allez cesser la faim dans le monde et remplir la panse des petits africains ? Non.

Commencez par aimer cuisiner, enseignez-leur dès leur plus jeune âge, l'amour des aliments, leurs origines, leurs bienfaits et faites-leur prendre conscience de toute la beauté d'une graine, d'une plante et de ses fruits, des bénéfices qu'ils apportent à leur corps. Plus tôt ils tomberont amoureux de la nourriture et de leur corps, en meilleure santé ils seront.

En 460 avant Jésus-Christ, Hippocrate proclamait : « *Nous sommes ce que nous mangeons !* », je compléterai par « *Et notre corps n'est pas une poubelle !* ». Les restes peuvent être donnés aux chiens, aux chats, à la nature. Finir à tout pris une assiette induit inconsciemment à l'enfant que

son corps est à remplir jusqu'au vomissement pour faire plaisir *aux grands* et / ou pour être libre de sortir de table.

Il faut être prudents et reconsidérer l'ensemble de l'éducation, en se connectant à notre énergie d'amour avec nos enfants. *Nous sommes des guides aimants*, et en tant que tels, nous devons prendre plaisir à les éduquer depuis notre don Naturel.

Nous devons leur communiquer les joies de la réussite et, *en poussant le bouchon un peu plus loin*, pourquoi ne pas leur faire découvrir les joies de l'échec ?



Aimer l'échec ?

Madame, ça va ? Non mais allô quoi !

Oui, nous le pouvons et il faut aimer l'échec autant que la réussite car il fait partie du processus de réussite. L'échec et la réussite sont indissociables.

Et si l'échec devenait une motivation pour nos enfants, les peurs n'existeraient-elles plus ?

L'échec n'est ni une fatalité ni une mauvaise expérience. Il faut dédramatiser ce mot. Nous allons même le transformer, le faire évoluer et l'aimer.

Mais que veut-dire échouer ?

L'échec n'est qu'une expérience qui ne nous a pas encore menés au résultat désiré. Ce n'est qu'une expérience qui nous apprend quelque chose de nouveau qui nous permettra d'obtenir le résultat la prochaine fois, en modifiant quelque chose de cette expérience.

J'ai vu des enfants submergés par la colère parce qu'ils avaient *débordé* sur leur coloriage et je vois des adultes s'empêcher de dormir parce qu'un résultat *non essentiel* ne correspondait pas à leurs attentes.

Nous devons, en tant que guides, apprendre à nos enfants à aimer l'échec ou plus justement l'expérience qu'ils viennent de découvrir.

Nos enfants apprendront à savourer la réussite car ils auront expérimenté des choses et ils agiront différemment la fois d'après. Ils ajusteront leurs actions en fonction de cette expérience.

Un tireur d'élite rate plusieurs fois sa cible, mais il ajuste son tir, sa concentration, sa lunette, sa posture, son souffle, son mental à chaque tir afin de trouver le bon réglage et tirer dans le mille. Est-ce qu'il se blâme à chaque tentative ? Non, il apprend, il ajuste et il ne cesse pas de viser son but avec

un sentiment de réussite à chaque fois qu'il se rapproche un peu plus de sa cible jusqu'à l'extase d'être dans le mille.

L'ensemble de ce processus sera animé par le sentiment de joie du début à la fin. Ils apprendront à persévérer dans l'énergie de l'ambition, sans être dans la peur du blâme, sans se détester et sans colère.

Nous le savons tous, quand nous aimons quelque chose, nous réussissons plus vite car cela devient un plaisir. N'est-ce pas merveilleux ?

L'énergie de la peur n'existe plus dans ce processus. Ils ne craindront plus l'échec, mais aimeront chaque petit pas vers la réussite.

L'inventeur de l'ampoule à filament électrique, Thomas Edison, a retenté des expériences plus de six mille fois avant de trouver la bonne technique. Il a déclaré :

« Je ne me suis pas découragé, car tout nouvel échec était un pas de plus vers la réussite. »

Il avait fait de ses échecs des alliés.

Et Albert Einstein disait aussi : *« La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent ».*

J'ajouterais : *« Nous ne sommes pas programmés pour échouer. Nous sommes programmés pour évoluer. »*

En effet, certains parents éduquent leurs enfants *en leur demandant d'échouer*. Oui, cela paraît surréaliste, mais je

me suis penchée sur les témoignages d'adultes ayant reçu ce modèle éducatif étant enfants et le bénéfice est sans appel.

Quand *les grands* demandent à leurs enfants de ramener de mauvaises notes à la maison, les enfants n'y parviennent pas naturellement. Ils expliquent à leurs parents qu'ils n'arrivent pas à être mauvais volontairement.

Ils ne se concentrent plus avec la même énergie. La peur de l'échec n'existant pas puisque c'est le but, ils évoluent librement grâce à leur *programmation naturelle d'évolution*.

Les bébés qui, naturellement souhaitent voir le monde à l'horizontal vont essayer, à plusieurs reprises, de tenir debout et de faire leurs premiers pas. Chaque chute leur permet d'évoluer un peu plus. Chaque chute est vécue comme une expérience pour réussir. Leur désir naturel d'apprendre à tenir debout, est un plaisir, une satisfaction et nous sommes là pour les encourager et les guider.

Nous sommes tous des guides, et nous avons tous cette capacité naturelle à poser un regard doux sur eux lorsqu'ils tombent. Et nous avons tous cette merveilleuse énergie d'amour et de joie lorsqu'ils arrivent enfin à faire ce premier pas tout seul. Mais dès qu'ils gambadent, nous les empêchons de toucher à tout. Nous les encourageons à évoluer, les félicitons puis nous leur transmettons nos peurs par la suite.

Pourquoi n'avons-nous pas cette même attention, cette même douceur, dès qu'ils entrent dans le système scolaire, à l'âge de trois ans ?

En fait, *les grands* nous ont presque tous éduqués de cette manière-là quand nous étions bébés. Mais à l'école, l'enseignement de l'obéissance nous a coupés de ce privilège et nous avons appris à réussir pour faire plaisir à la société Chacal, en nous privant du plaisir naturel d'évoluer.

Les parents qui maintiennent et entretiennent ce *don Naturel* par le jeu du *Ramène-moi des mauvaises notes*, permettent à leurs enfants, d'avoir le merveilleux pouvoir de laisser s'exprimer leur *don Naturel d'évolution*, sans la peur et avec l'énergie d'amour.

Mieux encore, ces enfants-là ont appris à réussir, non pas pour faire plaisir à leurs parents, ni à la société, - *car ce n'était pas leur demande* -, ni pour recevoir de l'affection, - *ce qui est un principe de récompense, donc de jugement par le mérite* -, mais ils réussissent pour eux, point.

Leurs guides, leurs parents leur avaient permis d'expérimenter le processus depuis l'énergie de l'amour.

Et cette éducation a marqué leur vie.

Si nos enfants ne croulaient pas sous le poids des reproches, du *devoir réussir, devoir faire bien, devoir satisfaire leurs parents et la société*, ils atteindraient peut-être des sommets.

N'oubliez pas qu'un enfant se construit pour *toute sa vie* entre le jour de sa naissance et son adolescence.

En théorie, cela semble simple mais dans la vie :

Les gosses ne m'écoutent pas !



Mais que dites-vous ???

Je veux dire par là, QUE LEUR DITES-VOUS ?

Qu'entendent-ils comme mots ?

Je reçois beaucoup de parents ou d'enseignants, bref des *grands* qui sont totalement désespérés par le comportement des enfants. Voici leurs doléances :

- *Les enfants ne rangent jamais comme j'aimerais.*
- *Les enfants ne participent pas comme j'aimerais.*
- *Les enfants sont toujours sur leurs écrans.*
- *Les enfants se disputent tout le temps.*
- *Les enfants n'écoutent pas !*

Afin d'être certaine d'avoir bien entendu et de les avoir bien compris, je reformule ce que j'ai entendu :

- *Vous attendez de vos enfants qu'ils rangent leur chambre, leurs vêtements, leurs jouets aux endroits que vous aimeriez, tous les jours ou peut-être deux ou trois fois par semaine ?*

- *Vous attendez que vos enfants participent chacun à une tâche précise quelques minutes au quotidien afin de vous aider ?*

- *Vous attendez que vos enfants passent quelques minutes avec vous afin d'échanger un moment de partage et d'amour ?*

- *Vous attendez qu'ils fassent tout ce que vous aimeriez ? C'est bien ça ?*

- Oui, c'est exactement ça !

Alors je poursuis :

- *Vous attendez ça d'eux, mais eux qu'entendent-ils exactement et précisément ? Quels sont les mots que vous utilisez ?*

- Eh bien, je suis en colère en permanence parce qu'ils ne font rien. Je leur dis d'arrêter de foutre le bordel, je leur dis bien que leur chambre est mal rangée, que c'est le foutoir, oui je leur dis que leurs fringues traînent par terre et que ce n'est pas bien, et je leur demande de m'aider, que je suis seule et que je n'en peux plus de tout faire toujours toute seule ! Que je suis fatiguée. Je leur demande sans

arrêt de m'aider. Je leur demande d'arrêter de se disputer et de poser leur téléphone ou leurs jouets. Ils sont toujours les yeux rivés sur leurs écrans, je leur dis ! C'est rageant, j'en ai marre de répéter toujours les mêmes choses !

Je peux vous garantir que j'ai le cœur qui saigne un peu quand j'entends la qualité de leur relation à travers leurs mots et leur désespoir. Pourtant c'est un grand classique.

Je ne connais aucun parent qui n'a pas vécu cette détresse. Ils pensent *qu'ils souffrent de leurs gosses*.

Avec mes oreilles de thérapeute ou de Girafe, je cerne rapidement le problème. Afin de m'assurer d'avoir identifié le problème, je creuse plus en profondeur.

- Vous *ATTENDEZ* quelque chose d'eux, vous attendez une action précise, mais qu'*ENTENDENT-ILS* ?
Que leur dites-vous ?

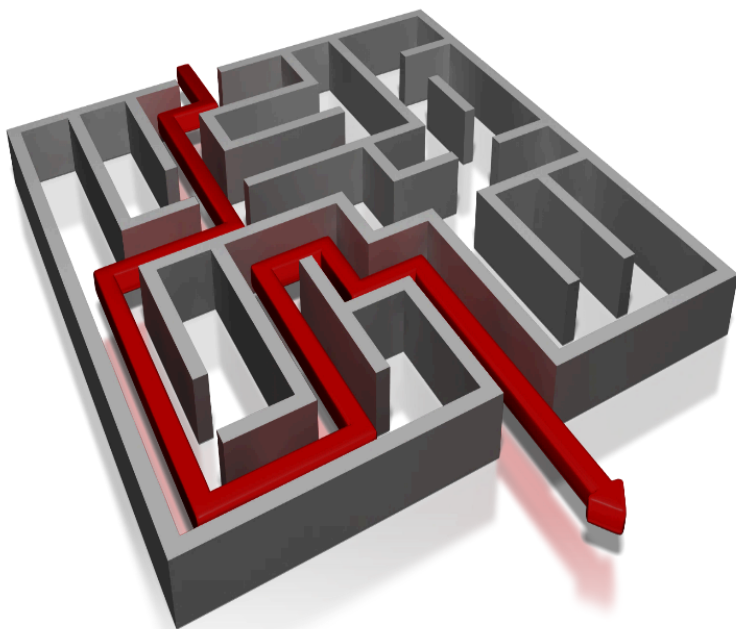
Leur réponse est quasiment la même avec un taux plus élevé d'agacement, sans doute parce qu'ils ont l'impression de se répéter, pour la troisième fois.

Et, c'est exactement là où je veux en venir. Je veux leur faire prendre conscience de l'importance de leurs mots et surtout, je veux bien vérifier qu'ils ne s'expriment pas de manière à viser l'action qu'ils souhaitent obtenir de leurs enfants, mais qu'ils visent l'inverse par le reproche, et dans une énergie de colère.

Je poursuis - parfois j'aimerais avoir un casque anti-bruit -, mais je vous épargne une relecture quasi identique à la scène précédente :

- Vos enfants *ENTENDENT* ce qui ne correspond pas à vos attentes. Ils *ENTENDENT* donc tout ce que vous m'avez dit, ils l'*ENTENDENT* deux fois, cent fois, mille fois et rien ne change, c'est toujours pareil. Je vais vous expliquer une situation. En tant que parent, vous souhaitez pouvoir les guider ?

- Oui. J'aimerais bien, mais c'est impossible. C'est toujours pareil. Je n'en peux plus. On dirait qu'ils veulent me faire payer un truc alors que je fais tout pour eux. Je me sens perdue dans un labyrinthe, je ne vois pas de sortie.



Le jeu du labyrinthe noir



- *Ok, j'entends votre détresse, je vais vous aider à être un guide, je vais vous apprendre à les guider avec vos mots. Pour cela, nous allons justement imaginer que vous participerez à un jeu de labyrinthe avec vos enfants. Mais ce sont eux qui sont pris au piège. Le labyrinthe est noir, totalement noir et ils ne voient absolument rien. Vous devez les guider depuis l'extérieur. Pour cela, vous avez un écran devant vous, d'où vous pouvez voir l'ensemble du labyrinthe et la position des petits. Vous disposez juste d'un micro pour les guider. Eux, ils ne peuvent évoluer que grâce à vos consignes, votre parole et vos mots, qui sortent des haut-parleurs. Vous savez où est la direction de la sortie, et vous devez les guider par vos mots et uniquement vos mots. Vous voyez le principe ?*

- *D'accord, je visualise, je vois très bien ce genre de jeu.*

- *Bien, parfait, maintenant imaginons qu'il y ait un croisement. Ils sont au milieu, et la sortie est à leur gauche. Par la droite ça ne mène nulle part, tout droit, ça ne mène nulle part et en arrière également. Quels mots allez-vous utiliser pour les guider vers la sortie :*

- *N'allez pas à droite !*
- *N'allez pas tout droit !*
- *Non, n'allez pas derrière !!*
- *Prenez à gauche, c'est par là !*

- Eh bien, je leur dirai d'aller à gauche. Évidemment !
Quelle question ! Si je veux qu'ils sortent, c'est quand même mieux !

- *La vie d'un thérapeute en gestion émotionnelle passe par des émotions aussi ...-*

- *Bien, parfait. Vos mots les ont guidés. Ils sont sur la bonne voie parce qu'ils ATTENDAIENT de vous que vous les guidiez là où il fallait. Et c'est grâce à ce qu'ils ENTENDENT de vous, grâce à vos mots et à vos paroles, qui sont claires et précises, que vous les avez guidés là où vous aviez besoin qu'ils se rendent. Mieux encore, votre rôle de guide en tant que parent a permis de gagner ce jeu dans la joie, par le jeu, la confiance depuis l'énergie de l'amour. Vous mettez de la douceur dans vos yeux, de l'assurance dans votre voix pour qu'ils évoluent sans peur, en criant victoire !*

- Oui, c'est clair, ça pourrait être un jeu sympa à partager avec eux.

Nous avons déjà évoqué l'importance de savoir demander depuis l'énergie de l'amour et avec la précision afin d'avoir une meilleure qualité relationnelle. Avec nos enfants et en tant que guide, l'ensemble de ce que nous avons vu depuis le début du livre, se traduit dans cet exemple.

Afin d'être encore plus limpide sur l'importance de nos mots et de nos paroles, poursuivons cette discussion avec le même jeu et les mêmes règles mais vécu par une pauvre

maman Chacal qui n'a pas lu ce manuel pour guider ses enfants.



- *Maintenant nous allons imaginer que dans ce même jeu, les enfants doivent écouter une autre voix les guider et dire :*

- *Non, pas à droite ! N'allez pas à droite ! Ce n'est pas comme ça que vous allez sortir du labyrinthe ! C'est une pièce qui ne mène nulle part ! Vous n'êtes pas dans la bonne direction ! Vous faites n'importe quoi ! Mais vous êtes bêtes ou quoi ?! Je vous ai dit pas par là ! Écoutez-moi un peu ! Ce n'est pas par là ! J'en ai marre ! C'est pourtant simple ! N'allez pas à droite ! Vous ne vous en sortirez jamais comme ça !*

D'après vous, que va-t'il se passer ?

- ... Ils paniqueront, ils auront peur, ils vont se sentir perdus, ils vont peut-être même pleurer, crier ou jurer.

Voyez-vous où je voulais en venir ? Comprenez-vous l'importance de vos mots ? Si vous choisissez en

permanence des mots qui ne les guident pas là où vous en avez besoin, avec la bonne énergie et avec de la précision, et que vous les blâmez et les guidez depuis l'énergie de la colère, comment voulez-vous que cela fonctionne ?

S'ils n'entendent pas vos attentes ni vos besoins, quelqu'un va le payer. Votre stress, votre agacement et votre colère ne sont que des voyants qui vous indiquent que vous devez exprimer clairement vos besoins.

N'oubliez pas, avant toute chose, quand une émotion arrive, de parler avec elle, vous connecter à votre cœur, respirer pour faire baisser la pression, poser un regard doux et amoureux sur vos enfants, répandre votre énergie d'amour telle une lumière qui vous revient avant de tirer vos fléchettes. Visez la bonne cible, exprimez vos attentes, et observez leurs réactions.

Essayer de retenir cette association :

« *J'attends* ce qu'ils *entendent*, ce que *j'exprime* », - sinon je vais attendre longtemps -. Nos enfants ne peuvent faire que ce qu'ils *entendent* de nous.

Avant, nous choissions une méthode qui allait peut-être les guider à terme ; une fois toutes les mauvaises possibilités éliminées, mais avouons-le, cette méthode n'était-elle pas épuisante ?

Grâce à ce jeu du labyrinthe noir, nous cernons clairement que notre rôle de guide n'est pas *d'attendre qu'ils fassent*, nos enfants n'ont pas de boule de cristal ! Ils sont en évolution, et nous aussi nous évoluons avec eux. Nous

formons une équipe unie ensemble pour réussir le jeu de la vie, *la famille*.

Si nous n'avons pas vécu enfant cette qualité relationnelle nécessaire à notre épanouissement, comment enseigner à nos enfants l'existence de cette si merveilleuse qualité de partage ?

Pour vous qui me lisez, votre meilleure option est d'essayer de transformer vos mots et de viser votre but : la Paix dans toute sa splendeur, dans toute sa magnificence, dans toute sa somptuosité, dans sa puissante et glorieuse énergie d'amour.

Nous ne devons pas les élever, nous devons les aimer afin qu'ils s'élèvent.

Il n'y a rien de plus magnifique que de les voir évoluer seuls avec le soutien inconditionnel de l'amour que nous leur portons et que nous leur envoyons du plus profond de notre cœur. Vous découvrirez ce qu'est la gratitude des enfants dans toute sa beauté.

La Gratitude et le Pardon



La gratitude, tout comme l'amour, est une énergie très puissante et très influente sur nos vies.

Avec ce dernier chapitre, vous disposerez de toutes les clefs pour être en totale harmonie avec tout ce qui vibre à l'intérieur et à l'extérieur de vous afin de viser la Paix.

Le *s'il te plaît* a pris toute sa dimension dans l'expression d'une demande qui vient du cœur.

Ici, le *merci* va prendre la même dimension.

Dire merci par *habitude* est différent que *d'être dans la gratitude*. La gratitude est *un état et une énergie*.

C'est d'ailleurs ce qui correspond à la foi dans une prière. Lorsque nous sommes dans la spiritualité, et selon la croyance de la loi de l'attraction, la gratitude est à la foi l'énergie de la réalisation et le symbole de la foi. En effet, si nous sommes les enfants d'un dieu, alors nous ne lui faisons pas de demande car il est censé connaître notre cœur et nos besoins. Nous le remercions car il œuvre à notre bonheur et donc, nous sommes déjà convaincus qu'il nous donnera

parce qu'il est *amour inconditionnel*. Alors, mes prières commencent toutes par un *merci*.

Si nous lui faisons une demande, un *s'il te plaît*, nous lui indiquons que nous ne sommes pas sûr de son amour car nous laissons la porte ouverte à un *oui* ou à un *non*. Et ce n'est pas une manifestation de la foi, c'est une manifestation du doute.

Nous pouvons *être dans la joie*, ce qui signifie que tout notre corps est en joie. Nous sourions, nos yeux sont pétillants et se plissent, notre cœur bat la chamade, une chaleur douce nous envahit et notre ventre se dénoue. C'est donc bien que nous sommes dans un *état de joie* et *la joie est en nous*.

Avec la gratitude, il en va de même. Dire merci, être dans la gratitude, c'est sentir son corps vibrer de douceur, d'amour et de reconnaissance envers quelqu'un ou quelque chose. C'est une prise de conscience profonde et agréable qui nous envahit quand nous sommes réellement dans la pleine gratitude. Notre visage est lumineux, notre cœur bat doucement, nous dégageons une certaine sagesse. C'est beau la gratitude. Elle enveloppe d'amour tous nos conflits, toutes nos blessures, tous nos échecs et nos réussites.

Quand nous devenons capables de remercier les échecs que la vie nous a donnés, nous guérissons nos blessures, car c'est grâce à elles que nous avons évolué et sommes

aujourd'hui celui ou celle que nous sommes. Et *grâce* signifie par *bonheur*.

Dire *merci* quand quelqu'un nous a fait du mal, nous semble impossible. Peut-être même qu'en pensant à cette personne, vous vous dites qu'il ou elle ne mérite pas un *merci*, mais la mort ! Et je vous comprends. Je n'oublie pas d'où je viens et ce que j'ai subi : viols, séquestrations, coups etc. Et je suis incapable d'aller voir cet agresseur pour le remercier en personne. Je ne suis ni Mère Thérèse, ni une vraie Girafe, ni dieu. Ma sagesse a des limites. Mais je ne suis plus dans la haine. Je ne lui souhaite pas de mal non plus, car cela me coupe de ma belle énergie.

Cependant, aujourd'hui, et après un long travail sur moi, je suis totalement dans la gratitude envers cette expérience, envers ce côté sombre que j'ai vécu. Et vous savez quoi ? Si quelqu'un veut m'énervé, je ne lui accorde pas ce pouvoir. C'est fini. Je coupe net et continue ma vie tranquille.

J'ai fait mon chemin de croix et ma traversée du désert. Je me suis pardonnée, - ce qui a été un long travail car j'ai fait vivre des moments terribles à mes filles -. J'ai reçu leur pardon et leur amour puissance dix. J'ai pardonné à cet homme aussi car j'ai compris son chemin de vie. Il a été élevé par des Chacals, il apprenait ses leçons sous les coups de son père depuis sa plus tendre enfance - pas si tendre d'ailleurs – Et je l'ai compris et pardonné comme j'ai pardonné à la vie aussi. J'ai seulement coupé le lien

physique car j'ai aussi appris à éviter les Chacals. Je les aime mais de loin.

Pardonner à soi, pardonner à tout est une caresse pour le cœur, pour l'esprit et pour les blessures. C'est un baiser qui soigne. Et le plus beau dans mon histoire c'est qu'aujourd'hui je suis dans la gratitude totale. En effet, c'est grâce à cette expérience que je suis la femme que je suis aujourd'hui, et que je savoure chaque instant de ma vie avec délectation et grâce.

C'est aussi grâce à cette expérience que je me suis enfin aimée telle que je suis, dans la paix et sans jugement envers moi, ni envers les autres.

C'est aussi grâce à cela que je suis capable de *voir les gens*, de les ressentir et de lire dans leur cœur. C'est grâce à cela que j'ai développé mes connaissances en gestion émotionnelle, c'est toujours grâce à cela qu'aujourd'hui je ne veux me remplir que de douceur pour la diffuser autour de moi.

Et c'est encore grâce à cela que je peux flairer un Chacal mielleux à dix kilomètres à la ronde.

Alors, oui, j'ai tout pardonné et je ne remercierai jamais autant le ciel de m'avoir fait vivre cette expérience. Je suis dans la gratitude de chaque évènement qu'il soit agréable, désagréable ou surprenant. Je crie MERCI à ma vie.

Ce concept est difficile à intégrer car, dans le langage Chacal, nous avons appris à réclamer un *pardon* et un *merci* et nous imposons ces mots systématiquement à nos enfants

ou aux adultes dès lors que nous jugions ou nous estimions leur avoir rendu un service : *Dis Pardon ou dis merci ! ou il aurait pu dire merci après tout ce que j'ai fait pour lui (ou elle) !*

Dans nos habitudes Chacals, dire *pardon* était le *Saint Graal de l'absolution*, mais dans une énergie de domination et de peur, ce qui ne correspond pas au vrai *pardon*. Ne pas dire *merci* était un point de plus sur la *blacklist* des reproches, dont la note sera à payer. Nous sommes devenus dépendants des mots *pardon* ou *merci* comme si tout était suffisant pour *être dans l'absolution ou dans la gratitude*. Nous avons même appris à récompenser un *merci* par *de rien*, ou par *ce n'était trois fois rien, ne me remercie pas*, sitôt le mot magique prononcé. Nous avons oublié à quel point ils étaient *magiques* car nous avons perdu l'énergie de notre don Naturel.

En effet, nous avons été éduqués à recevoir une forme de satisfaction, selon la société Chacal sitôt prononcés les mots *pardon et merci*. Nous avons perdu la beauté et la grâce de ces merveilleuses paroles.

Pourtant, nous sommes capables de recevoir la gratitude d'un bébé ou d'un chien ou tout autre être vivant qui ne sait dire merci que depuis son don Naturel, depuis le cœur. En effet, ils ne savent pas prononcer de mot, pourtant nous ressentons cette douce énergie qui nous remplit d'une sensation agréable quand nous faisons une action en faveur

d'un de ces êtres. Nous nous sentons gratifiés, sans un mot, juste en observant et en ressentant cette gratitude.

Nous sommes aussi parfois dans cet état de gratitude dès que nous sommes plongés dans la nature, ou au bord de la mer, ou dans une forêt ou, près d'une rivière. Nous nous remplissons de cette sensation agréable. C'est l'expression de notre corps qui parle à travers nous. Ce sont nos cellules, qui sont heureuses d'être dans leur élément naturel, qui nous remercient. C'est un besoin vital et souvent inconscient que d'être en connexion avec la nature.

C'est exactement cela *être dans la gratitude*. C'est une énergie qui nous envahit ou que l'on dégage. Pas besoin de mot *magique*. La magie est déjà là.

Nous sommes capables, grâce à notre don Naturel, de ressentir et d'éprouver de la gratitude. Alors pourquoi exiger un mot ? Avons-nous réellement besoin de prononcer ou d'entendre ce mot *magique* si dans notre être profond nous ressentons cette douce énergie nous connecter à l'autre ?

Pourtant, nous l'enseignons à nos enfants, mais uniquement comme l'apprentissage d'un code civilisé afin qu'ils ne soient pas en marge de cette société. Nous devons surtout cultiver leur don Naturel. Pour cela, nous devons réapprendre avec eux.

Observons les petits enfants quand ils obtiennent quelque chose qu'ils avaient à cœur, ils ont des étoiles dans les yeux. Ils sont dans un état de gratitude. Ils nous transmettent une

merveilleuse énergie. Quoi de plus gratifiant alors que de recevoir cette lumière qui s'exprime à travers eux ? C'est cela dont je vous parle. C'est cette lumière qui brille dans leurs yeux et qui nous inonde de bonheur.

L'énergie du pardon apaise nos blessures et celle du merci se manifeste par une lumière qui réchauffe nos cœurs.

Vous allez le ressentir de plus en plus. À partir de maintenant, plus besoin d'entendre un merci inerte, car sa vraie magie est ailleurs.

Évidemment, vous continuerez à dire *pardon* ou *merci*, ce n'est pas un acte criminel de le prononcer. Les habitudes ne sont pas toutes mauvaises et nous permettent de rester connectés à la société essoufflée qui nous entoure. Mais nous restons maître du jeu.

Quand vous vivrez un évènement gratifiant, vous direz *merci* avec votre être et votre *merci* transcendera l'autre qui sera touché au cœur. Vous verrez la différence. Inversement, quand vous ferez une action qui viendra embellir la vie de l'autre, vous serez comblé(e) par l'énergie de sa gratitude.

Nous sommes des êtres humains en évolution permanente et nous évoluons chacun à notre rythme. L'objectif n'est pas de devenir un mage, ni un sage. Notre objectif est d'être dans la Paix et de répandre sa lumière afin d'allumer tous les cœurs. Nous ne pouvons pas changer les gens, nous pouvons seulement leur apporter notre lumière, celle que nous cultivons, afin de les inviter à nous

ressembler. Oui, nous sommes là pour briller comme un soleil afin d'éclairer leur chemin. Et si chacun de nous prenait soin de lui dans cette énergie, nous changerions non pas les gens, mais l'humanité tout entière.

Je ne vois plus la vie de manière superficielle mais je la vis et la ressens pleinement. L'énergie de la gratitude est en moi de manière quasi permanente. Je ne vois plus un oiseau, mais j'admire un oiseau faire son nid, j'observe sa précision, il sélectionne ses plumes les plus douces, je suis subjuguée de voir la perfection de son tissage, j'écoute le bruit de l'air dans ses ailes quand il prend son envol, je suis sidérée par la vitesse à laquelle il peut disparaître. Il en va ainsi pour toute chose qui vit autour de moi et en moi.

Ma vie me remplit de grâce et c'est un choix, un travail, un plaisir et c'est mon art de vivre LA PAIX.

*« Je me sens tellement comblé de te donner quand tu acceptes de le prendre.
Comprends la joie que je ressens à prendre soin de toi.
Et tu sais, ce que je te donne n'est pas fait pour que tu me sois redevable.
C'est parce que je veux vivre l'amour que je ressens pour toi.
Recevoir avec grâce est peut-être le plus grand don.
Il m'est impossible de séparer les deux.
Quand tu me donnes, je te donne ma gratitude.
Et quand tu acceptes de prendre, je me sens tellement comblé.»*

Marshall Rosenberg



Remerciements

Ce livre prend fin avec le chapitre de la gratitude et c'est depuis cette merveilleuse énergie que je remercie du fond du cœur tous ceux qui m'ont motivée à écrire ce premier livre de ma vie. Soraya et Charlotte qui ont su me convaincre que je n'avais besoin de personne pour coucher sur le papier ce que j'avais à cœur de transmettre.

Je remercie mes filles, Lina et Laora qui ont toujours cru en moi et n'ont jamais cessé de m'aimer.

Je remercie aussi ma maman qui m'a transmis un héritage précieux, la vie, la force, l'amour inconditionnel et la joie et je remercie mon papa qui m'a comblée de gratitude, d'encouragements et d'amour également, lui qui en a si peu reçu dans son enfance. Il a fait de son mieux, et c'est énorme en connaissant son passé. Bravo Papa ! Tu n'es pas le papa parfait des films mais tu es mon parfait papa et je ne t'échangerais pour rien au monde.

Je remercie Catherine Debelle, ma guide spirituelle, celle qui m'a poussée vers mon chemin de vie. C'est elle qui m'a ouverte à la conscience, à l'absence de jugement, à l'acceptation et aux lectures de Marshall Rosenberg. Cathy, c'est celle qui m'a révélée et élevée sur les premières marches de mon évolution. C'est elle qui m'a fait éclore. Je souhaite à tout le monde de rencontrer sa Cathy. C'est ma source d'inspiration. Quand je me connecte à ma pensée la plus élevée lors d'un conflit, j'entends ses mots et tout le

brouillard se dissipe. Cathy fait partie intégrante de ce livre. Ses mots résonnent au travers de ces lignes.

Je remercie aussi Antonella Negroni, une femme extraordinaire qui a accepté de me former en psychologie et en hypnothérapie. Après un long travail en psychothérapie et après avoir rédigé mes premières suggestions, elle m'a dit « *l'élève a dépassé le maître* ». Et je me suis lancée grâce à ses encouragements.

Je remercie aussi tous ceux qui ont cru en moi, moi la première, car oui, sans moi, je n'aurais pas pu écrire ce livre. Je remercie tout ce qui m'a construite et tout ce qui a essayé de me détruire.

Je remercie la vie de s'être accrochée à moi dans les moments où je n'avais plus goût à elle.

Je remercie aussi tous ceux que j'ai jugés, critiqués, frappés, tous ceux à qui j'ai fait du mal car ils m'ont appris à quel point j'étais vulnérable, fragile et idiot.

Et je remercie mes faiblesses, mes vulnérabilités et mes idioties car j'ai découvert à quel point je pouvais être forte, me relever et apprendre.

Je remercie Dieu ou l'univers, ou je ne sais quoi, d'avoir répondu à mes prières et je remercie la terre d'avoir absorbé mes détresses et l'eau de m'avoir régénérée.

Je remercie les coups, les rires, les larmes de tristesse, les larmes de joie, les cris et les silences, les crises de nerfs et les moments de méditation, les fatigues et la vitalité.

Je remercie les auteurs, si nombreux que je ne pourrais tous les citer, de m'avoir éclairée sur l'énergie de l'amour, l'écoute de soi, l'instant présent.

Je vous remercie, vous, lecteurs qui contribuez maintenant à la transmission de ce savoir. Je vous souhaite à tous une nouvelle vie pleine de joies et d'amour, en parfait accord avec vos émotions dans la gratitude de votre parcours de vie qui vous mène jusqu'à ces dernières lignes.

Prenez soin de vous, en priorité !



Thank you
Diana

Illustrations et photos

Photo de couverture :

Desideriu Leandri (2017)

Illustrations :

Freepng.fr

Autres illustrations :

Laora ORSINI, @the_little_marmotte, character designer

Validation graphique :

Lina ORSINI

Corrections :

Magali Vogin

Marque éditoriale : Independently published

Autres contributeurs de ma nouvelle vie :

Jeremstar, Sandra BARDET, Martine MARCHETTI, Céline JAFFRE, Magali CENATIEMPO, Cathy DEBELLE, Antonella NEGRONI, Pascal POLIDORI, JB Shepherd et tant d'autres !

©2023LAÏLLY

Prix HT : 21,00 € - Prix TTC : 22,16 €

