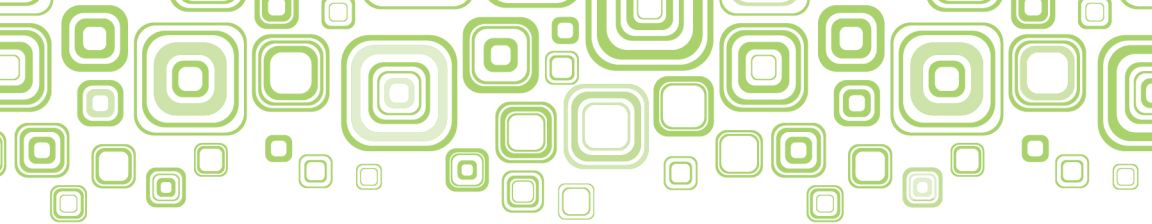




Une seule et même

Ce matin, j'ai eu l'image en écrivant : une image de nous, femmes, qui courons, travaillons, nous occupons de nos enfants, de nos *chums*. J'ai eu l'image de plein plein de nous. Chaque femme renferme plein plein de femmes. Comme les poupées russes qui s'emboîtent les unes dans les autres. Plein de madames à l'intérieur de nous, une pour la performance, une pour la romance, une pour la maternité, une pour la recherche de soi. Toutes ces petites madames qui cohabitent et qui sont retenues par la grande madame solide et forte. J'ai eu l'idée d'une seule et même madame qui serait tout cela à la fois et pas une pour chaque fonction. Je me suis dit que c'était un peu ça, la vie, réussir à faire entrer toutes les petites poupées gigognes dans un seul et même corps et que, pendant que l'on est avec l'être aimé, par exemple, on est aussi la mère, l'amie, la travailleuse, la spirituelle, la fille, la femme. Tout ça en une seule et même personne en même temps. Plus j'avance en âge, plus les petites poupées de bois à l'intérieur de moi qui incarnent mes différents rôles ne font qu'une, une seule et même personne, à prendre ou à laisser. Vient avec ce constat un



sentiment de rassemblement qui fait place au sentiment d'éparpillement. Ça s'appelle peut-être trouver sa place, je ne sais pas, mais je crois que oui. Quand on pense à l'idée de trouver sa place ou d'avoir trouvé sa place, on pense toujours en termes professionnels, mais je comprends de plus en plus que trouver sa place a peu à voir avec la vie professionnelle. C'est un sentiment abstrait, qui a pourtant un impact très concret sur notre vie, qui nous confirme que l'on est vraiment et pourquoi on a parcouru ce chemin jusqu'à maintenant. Trouver sa place comme dans trouver la façon de rassembler toutes nos petites poupées russes, les faire fondre et les remouler dans notre moule à nous. Notre moule personnalisé, conçu pour nous, par nous, fabriqué avec nos expériences de vie, nos chagrins, nos déceptions, nos réussites, nos prises de conscience, notre magnifique énergie qui fait de nous une personne unique.

Depuis que je sens que je ne fais qu'un avec mes multiples moi aux multiples fonctions, je ressens un grand vide qui pourrait à prime abord me happer et me faire fuir en courant. Mais depuis que je sens que j'ai trouvé ma place, mon moule à moi, je peux dire que je ne suis pas encore habituée à cette idée toute simple d'une seule et même personne. Je me sens exactement comme quand on chausse de nouveaux souliers de marche. On sait que, dans quelques semaines, ils seront vraiment parfaitement adaptés à nos pieds, plus souples ici et un peu usés là ; ils auront vécu les expériences qui leur conféreront le titre officiel de paire de souliers de marche. Même chose pour mon nouveau moule qui est arrivé dans ma vie tranquillement. On ne se réveille pas un matin en se disant : « Ça y est, je suis maintenant une seule et même personne. »



Ça se fait progressivement, ça se fait au fil des prises de décisions cruciales dans notre vie, des autorisations que nous nous donnons. On marche de plus en plus chaque jour vers soi, avec les autres, mais vers soi. Et plus on avance vers soi, plus toutes les autres parties de nous nous suivent et se dirigent vers le même endroit. L'endroit où l'on sera baptisée consciemment, où se tiendra la cérémonie officielle de notre nouvelle moi. Après la cérémonie, nous rentrerons chez nous plus légère, plus unifiée, avec le sentiment puissant qu'on a enfin trouvé sa place. La nôtre.



L'amie chanceuse

Je vais essayer d'expliquer quelque chose que j'ai mis des années à comprendre et qui semble tellement simple. Plus j'avance dans la vie, plus je me rends compte que tout est une question de ce qu'on pense mériter ou non. Quand on dit d'une de nos amies qu'elle est chanceuse, que tout lui arrive toujours facilement, ce qu'on veut dire finalement, c'est :

– Pourquoi ça semble si facile pour elle alors que pour moi c'est toujours si compliqué ?

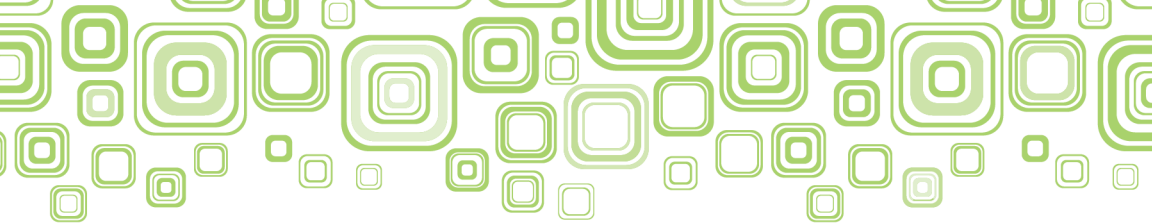
La réponse est simple : cette amie que l'on envie obtient telle chose parce qu'elle sait qu'elle le mérite. Non seulement elle le sait, mais elle le revendique. Tant qu'on se sentira coupable d'avoir :

- du temps pour soi,
- un *chum* affectueux, qui nous traite bien,
- une belle et « soutenante » relation avec l'argent, etc.,

on ne pourra l'attirer.




Ces dernières années, de nombreux ouvrages ont traité de la loi de l'attraction. Je suis contre les ouvrages qui parlent de ce processus (l'attraction ou la manifestation), en tentant de nous faire croire que « quand on veut on peut » ou qu'on peut devenir riche en dormant. C'est beaucoup plus complexe que ça. La seule personne qui, selon moi, a expliqué ce concept de façon pointue, documentée, complète, faisant le tour de la question en dehors du prêchi-prêcha nouvel-âgiste ou de la pensée magique, est Emmet Fox, un métaphysicien qui aurait cent ans aujourd'hui. Il a beaucoup écrit sur l'équivalence mentale et c'est franchement passionnant. Rien à voir avec la pensée positive facile. Je vais tenter de résumer pour vous ce que je comprends de l'équivalence mentale, depuis vingt ans que je fraie avec ce concept. Revenons à notre amie (chanceuse), qui a un *chum* extraordinaire. Oui, son *chum* est attentionné, aimable, tendre, etc. ; on ne remet pas ça en question. Mais ce qu'elle a de plus et qui nous fait dire qu'elle est donc chanceuse, c'est l'équivalence mentale qu'elle mérite d'être bien traitée par un homme. Notre amie a en elle, profondément enracinée, la croyance qu'elle est une personne digne d'être bien traitée par un homme. Résultat : elle est bien traitée par son amoureux. Ça a l'air tout simple, n'est-ce pas ? Eh bien, ce l'est. Ce qui devient plus compliqué, c'est de passer à l'étape suivante : identifier notre équivalence mentale face à une situation, notre croyance profonde qui crée notre réalité. Par exemple : j'ai des relations complexes avec tous les *chums* que j'ai eus. Quelle est la croyance ancrée en moi qui façonne cette réalité ? (On l'appelle aussi pensée racine.) C'est à ce stade que le travail commence. Par exemple : une autre de vos amies gentille, douce, sensationnelle sort toujours avec des « pas fins » ; est-ce le fruit du



hasard ? La première fois peut-être, mais après cinq ou six « pas fins », il y a lieu de penser qu'elle les attire. En quelque sorte, oui, elle est attirée par eux parce qu'elle croit profondément qu'elle ne mérite pas d'être bien traitée en amour. Elle vous dira même sûrement que les gars fins sont plates (une autre croyance ancrée en elle). Son équivalence mentale travaille donc à lui donner ce qu'elle veut (sachez que vos croyances profondes sont comme des ordres que la reine donne à ses sujets pour obtenir ce qu'elle veut. Si la reine déclare : je ne mérite pas d'être bien traitée en amour, elle vient de donner un ordre puissant et tous les sujets vont s'activer pour lui donner ce qu'elle veut.) Pour renverser l'équivalence mentale (la croyance), il ne suffit pas de répéter *ad nauseam* une affirmation pour contrer l'effet puissant de la croyance enracinée, il faut :

- 1) Identifier la croyance enracinée. Ça commence toujours par : Je ne mérite pas de... car...
- 2) Identifier les actions posées en lien avec cette croyance.
- 3) Déraciner la croyance. Tenir un journal de bord pour y écrire les prises de conscience relatives à cette croyance. Ce processus de renversement ne se fait pas en claquant des doigts ; il faut changer des habitudes, il faut se poser des questions, y répondre, chercher. Un peu comme quand on décide de perdre du poids ; on doit prendre les choses bien en main, être consciente de nos habitudes alimentaires, noter dans quelles circonstances on s'envoie trois rangées de biscuits au chocolat, se connaître, trouver une façon de bouger qui



nous fait plaisir, etc. C'est un processus qui peut prendre des mois avant d'être bien ancré dans notre vie.

- 4) Une fois la croyance déracinée, maintenir la nouvelle croyance vivante à l'aide d'affirmations, d'images, de symboles pour l'aider à grandir et prendre sa place. Les affirmations, les images et les symboles sont comme l'eau que l'on donne à une nouvelle plante pour qu'elle prenne solidement racine dans la terre.
- 5) Entretenir notre pousse, arracher les mauvaises herbes dès qu'elles se pointent le bout du nez.

En terminant, je tiens à partager avec vous le top 5 des croyances que j'ai eu à déraciner dans ma vie. Les pensées puissantes qui ont régi ma vie :

EN CINQUIÈME POSITION

« Je suis capable d'en prendre. »

Sous-entendu : je ne mérite pas des conditions « soutenantes » qui prennent en considération mes préférences, mes exigences, mes demandes spéciales.

EN QUATRIÈME POSITION

« Je ne vaux pas la peine. »

Sous-entendu : quand vient le temps de recevoir de petites attentions, des délicatesses, on ne se force pas pour moi, car je ne mérite pas d'être bien traitée. Je suis capable d'en prendre et, surtout, je ne vaux pas la peine !



EN TROISIÈME POSITION

« On ne peut pas tout avoir dans la vie. »

Sous-entendu : tu ne mérites pas d'avoir beaucoup dans la vie. En plus, si tu as tout, tu vas te faire jalouser, tu vas te faire saboter, les autres vont t'envier. Si tu gardes dans ta vie un domaine qui va très mal, tu pourras clouer le bec aux autres.

Ex. :

– Toi, Marcia, tu es chanceuse ! Tu as des enfants formidables, un amoureux extraordinaire, tu travailles à ton compte, tu t'entends bien avec tes parents, tes sœurs...

Je peux leur clouer le bec avec le fait que je viens de passer deux années avec un revenu inférieur à celui que je gagnais à l'âge de vingt-cinq ans... Qu'est-ce que vous voulez, on ne peut pas tout avoir. Imaginez si j'avais tout ça et que, par-dessus le marché, j'étais riche !!!

EN DEUXIÈME POSITION

« Il faut que je travaille fort, très fort, pour obtenir ce que je veux. »

Sous-entendu : ça ne peut pas être facile pour moi. Il faut que je mérite ce que j'ai : que je sois dans des équipes dysfonctionnelles, que je travaille beaucoup, que j'en fasse plus que les autres, que je « performe ». Il faut que je puisse me dire après l'accomplissement d'un projet : « Y a pas grand monde qui aurait été capable de réussir ça dans ces conditions-là. » Je ne mérite donc pas des conditions de travail faciles, agréables, optimales. Plus je trime dur, plus j'ai du mérite et de la reconnaissance.



EN PREMIÈRE POSITION

« *Je dois tout aux autres.* »

Sous-entendu : Avant de m'en prendre pour moi, il faut que je m'assure que les autres soient heureux, rassasiés, comblés, contents. En d'autres mots, quand vient le temps de m'autoriser à en prendre pour moi, juste pour moi (des profits, du temps, de l'argent, du dessert, *name it*), IL N'Y EN A PLUS ! Donc, je ne mérite pas de passer en premier. Je ne peux pas jouir de mes biens, de mon argent ou de mon temps si les autres en ont moins. Méchant problème, n'est-ce pas ?


Tous les énoncés de mon palmarès sont presque à ce jour complètement déracinés et le processus de renversement est bel et bien enclenché. Je suis fière du temps que j'ai investi dans ce travail de remise en forme optimale de mon âme pour me rapprocher de mon plein potentiel et de qui je suis vraiment. Je suis maintenant très en contact avec mon équivalence mentale réelle. Je sais que ma réalité est toujours en concordance directe avec ma pensée (les ordres que ma souveraine a donné à mes sujets). Tant qu'à avoir le pouvoir de donner des ordres et que ça se réalise, aussi bien donner ceux que je veux vraiment.

Si vous prenez le temps d'entretenir votre jardin afin d'y faire pousser ce que vous désirez, ce sera peut-être vous « l'amie chanceuse » dont on parlera bientôt !

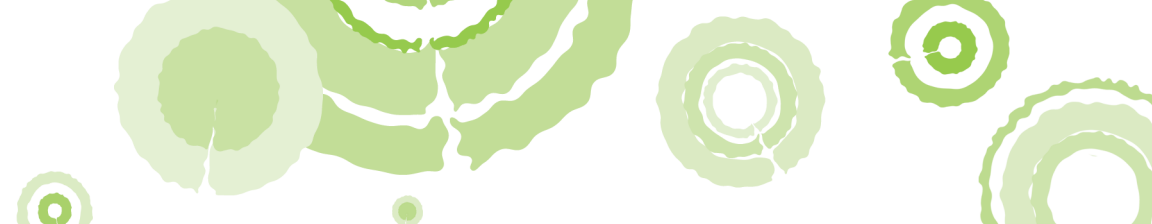


Ce que je te demande

J'ai une demande à te faire. Je travaille pour toi, tous les jours, je veille jour et nuit à ce que tu ne manques de rien, je veux que tu goûtes à ce qu'il y a de meilleur tout le temps, je veux que tu apprennes sur toi, je veux que tu te libères de tes conditionnements, je voudrais que tu puisses être toi-même un peu plus chaque jour. Je voudrais que tu aimes ton corps, que tu aimes qui tu es chaque jour, chaque seconde, je voudrais que tu te trouves vraiment une belle et bonne personne, que tu le ressenties comme tel un peu plus tous les jours. Je voudrais que tu connaisses l'amour comme je sais que tu es capable de le connaître, l'amour qui transforme, l'amour qui mène vers soi. Je voudrais que tu vives une relation profonde et significative avec tes enfants, que tu puisses autant apprendre d'eux qu'ils pourront apprendre de toi, et si tu n'as pas d'enfants, que ce soit avec les enfants de ta vie, tes nièces, tes neveux, les enfants de tes amies. Je voudrais que tu connaisses l'amitié, la vraie amitié sans contraintes, sans reproches, sans obligations. De bonnes amies qui t'aiment telle que tu es et ce peu importe si tu les appelles tous les jours ou non. Je voudrais que tu aies la



chance de connaître véritablement tes parents, les êtres humains que sont tes parents, leur histoire, leurs blessures et que, si c'est possible, tu arrives à leur pardonner les erreurs et les maladresses qu'ils ont sûrement faites. Je voudrais que tu aimes manger cette bonne nourriture sur ta table tous les jours, que tu cesses de compter les calories et que tu fasses confiance à ton merveilleux corps qui saura prendre l'exercice dont il a besoin au moment où il en a besoin. Je voudrais que tu goûtes aux plaisirs charnels, te faire toucher, dormir dans les bras d'une personne que tu aimes, toucher et être touchée par cet être humain qui partage cette intimité. Et je voudrais surtout passer en premier dans ta vie, que tu me saches là, que tu me fasses le chemin pour que je puisse faire mon œuvre. Je sais exactement ce dont tu as besoin au moment où tu en as besoin. Parfois, quand tu as besoin de pleurer, ma belle, laisse-moi placer sur ta route ce qui te fera pleurer. Parfois, tu as besoin de rire ; laisse-moi te placer dans des situations où tu ne pourras t'empêcher de rire aux larmes. Parfois, tu auras besoin de te reposer ; laisse-moi te faire un beau lit douillet avant que tu ne tombes malade. Si tu veux que je fasse mon œuvre, que je te devance, j'ai besoin de toi et, en ce sens, j'ai une demande à te faire : laisse-moi travailler pour toi, je t'en prie, je sais mieux que toi ce dont tu as besoin. Tes peurs, tes conditionnements, tes reflexes, tes lois t'empêchent de me suivre tout à fait. Pourtant, c'est ce qu'il me faut pour bien faire mon travail. Ce ne sera pas comme tu le voudrais, ça c'est certain, tu m'en voudras peut-être parfois, tu te diras que toi tu aurais fait les choses autrement, que ça irait plus vite avec ta méthode, tu seras même parfois découragée, tu auras l'impression de faire du surplace, mais je te jure que si tu me laisses faire mon travail, tu seras satisfaite à 100 %. C'est ce que je te demande



depuis le début. Quand tu étais petite, c'était plus facile, tu avais moins peur, tu étais plus près de moi, tu écoutais ce que j'avais à te dire et tu me faisais entièrement confiance. Puis tu as commencé à croire que tu le savais mieux que moi, et je n'ai pas eu le choix de te laisser faire tes expériences. J'avais beau te souffler mes conseils et ma guidance à l'oreille, tu devais confondre cette voix avec celle de tes parents et tu te faisais un devoir de la renier. Mais j'étais toujours là, patiente. Je t'ai vue prendre des détours, je t'ai vue faire à ta tête, je t'ai vue forcer, prouver, te dénaturer, je t'ai vue éteinte. J'étais là, dans l'ombre de ta lumière qui parfois n'était plus qu'une petite lueur. Je te voyais, je t'attendais. Je t'attends toujours et si je t'écris cette lettre aujourd'hui, c'est que je sens que tu aurais envie de ça. Je sens que tu es prête pour ça : entrer dans mon courant puissant et te laisser porter sans savoir où je t'amènerai exactement, mais me faire assez confiance pour savoir que ce sera au bon endroit. À l'endroit où il faut que tu sois. Que ta maison soit l'endroit où tu dois vivre. Que la personne aimée soit la personne avec qui tu dois cheminer. Que le chemin où tu te trouves soit la route que tu dois emprunter pour te rendre là où tu dois aller. Où, quand, comment, qui, quoi ? Cela ne te regarde pas. Je te demande de me laisser tout ça entre les mains et de me suivre. Telle est ma demande.

Merci d'avoir pris le temps dans ton horaire très chargé d'avoir lu cette lettre.

Signé : *ta vie*