

ANNE LOISELLE  
avec la collaboration de Dali Sanschagrin

# DÉTOX

## émotionnelle

pour tous

85  
techniques  
pour retrouver  
l'équilibre

LES ÉDITIONS  
Québec-Livres

**DÉTOX**  
émotionnelle  
pour tous

**ANNE LOISELLE**

avec la collaboration de Dali Sanschagrin

# DÉTOX

## émotionnelle

pour tous

**85**  
techniques  
pour retrouver  
l'équilibre



LES ÉDITIONS  
Québec-Livres

*À tous ceux qui cherchent,  
à Charles et à Sophie, mes merveilleux enfants tellement inspirants,  
et à mon amoureux Yves, pour l'homme extraordinaire qu'il est  
et pour son inébranlable confiance en moi.*

*Connais-toi toi-même  
et tu connaîtras l'univers  
et les dieux.*

SOCRATE



# PRÉFACE

## Il n'y a pas de hasard

C'est ma chère cousine Sophie-Douce, toujours à l'affût des bons plans, qui, en 2008, m'a parlé d'une certaine Anne Loïselle. Une kiné-holistique! Pardon? Après l'avoir rencontrée, cherchant des avenues pour me retrouver et me sentir mieux, j'étais sous le choc. Pour moi, ces chiffres, ces calculs, ces mots qui se présentaient au fil de nos rencontres étaient si percutants que cela m'apparaissait presque comme de la magie blanche. La «kiné» était un genre d'approche passionnant et interactif!

Plus de dix ans plus tard, les thèmes et les projets sur lesquels je m'étais penchée sont tous devenus réalité, se sont tous concrétisés: j'ai lancé ma propre compagnie de produits cosmétiques, écrit des livres et même publié en France.

J'ai averti rapidement ma cousine: «Ne parle d'elle à personne, sinon nous ne pourrions plus jamais avoir de rendezvous, elle sera trop occupée.»

Mais bon, maintenant que je sais qu'elle sera toujours là pour moi, on peut diffuser. Je souhaite que le plus de gens possible aient accès aux fantastiques outils qu'elle nous transmet dans une approche moderne, simple et en accord total avec notre réalité d'aujourd'hui.

Et c'est là sa principale force. Anne est tout sauf un gourou excentrique qui finit toutes ses phrases par «Namasté», qui ne mange que des pousses et ne boit que du thé! Non pas que ce ne soit pas bien, mais ce qui m'a beaucoup plu chez elle, c'est cette façon d'approcher le bien-être, cool et démocratique.

Ma curiosité pour les approches énergiques et celle d'Anne pour mon domaine, soit la beauté, ont fait que nous nous sommes rapidement rapprochées et que nous sommes devenues amies. Elle m'a énormément

aidée dans toutes mes réalisations; je suis touchée par la confiance qu'elle m'accorde pour la seconder dans ce projet de livre.

Mon rôle dans cet ouvrage? Vous aider à assimiler concrètement l'essence et l'esprit de l'approche de cette grande dame du bien-être qui possède une multitude de recettes sensationnelles pour nous remettre sur pied, pour suivre notre chemin de vie, rapidement et efficacement.

Comme vous, je n'ai malheureusement pas trois heures libres par jour pour méditer, ni 3000\$ pour m'enfuir en retraite de yoga en Polynésie chaque fois que ça ne va pas. C'est pourquoi je suis si ouverte à cette idée de prendre soin de moi de la façon la plus autonome possible; pour ce faire, ce guide est un accompagnateur de premier choix. Une ressource infinie!

Participer à un tel projet ne peut que transformer quelqu'un. Comment, après avoir travaillé sur cet ouvrage, continuer à foncer dans la vie tête première, en mode urgence pour régler des dossiers, en faisant fi de tous nos ressentis? C'est une triste constatation, mais ne faisons pas l'autruche: combien sommes-nous à survivre plutôt qu'à vivre? Oui, je sais, nous avons des factures à payer, des obligations. Mais si nous ne nous dressons pas contre ce rythme de vie aberrant dans lequel nous nous sommes enfoncés, comment pourrons-nous enfin nous trouver et vivre une vie riche, pleine, significative pour nous et être heureux? Combien cherchent des solutions clé en main et surtout rapides pour se sentir bien?

Des solutions rapides, il n'en existe pas. Je ne veux pas, ici, passer pour un oiseau de malheur, mais si nous ne nous investissons pas pleinement dans notre bien-être, il y a peu de chances que nous obtenions des résultats satisfaisants.

Cela ne signifie pas de tout abandonner et d'aller vivre en ermite à la campagne! Mais il faut, oui, se prioriser en toutes circonstances, en toutes occasions, et cela demande du temps. Du temps pour soi. Pour s'écouter et se respecter. Le temps de dire: «Je vais y penser et je vous reviendrai.» Et y penser!

Ce livre m'oblige, pour mon plus grand bonheur, à ne plus m'ignorer. À ne plus ignorer *mes* besoins. À enfin oser les nommer. Les verbaliser aussi: la parole est créative, comme Anne nous le rappelle.

Ainsi, pour m'écouter et me respecter, ce qui, comme le dit Anne encore, est aujourd'hui non négociable pour moi, je réalise que je dois créer de l'espace dans ma vie pour prendre le temps nécessaire de respecter cette petite voix, la mienne, celle qui sait.

Ainsi, la magie opère, la vie opère. *Ma vie.*

Les outils de ce livre étant ancrés en moi, ils travaillent de plus en plus en mode automatique, me ramenant dans mon chemin rapidement. J'enlève instinctivement l'inversion chaque matin, je me recentre en prenant un moment pour ressentir ce dont j'ai envie. Je l'écris, le lis pour m'entendre le prononcer, et ainsi, lorsque les aléas de la vie se manifestent, je reprends plus facilement ma propre voie. Dire non est enfin beaucoup plus facile pour moi.

C'est surprenant ce que le fait de s'affirmer apporte comme résultats concrets et positifs. Cela nous permet de rétablir nos priorités et d'enfin les voir se réaliser. Si je néglige de prendre le temps nécessaire pour m'écouter, ne serait-ce qu'une journée, je reviens sur-le-champ à mes vieux modèles de fatigue, de stress et de mauvaises décisions. Mais, comme le dit si bien Anne, si cela se produit, je ne ressens plus de culpabilité. Je me reprends, c'est tout. Et cela arrive de moins en moins souvent. Le bonheur, cela demande du travail. Mais après, quelle récompense!

Ce que j'apprécie aussi dans la couleur et l'approche d'Anne, c'est justement cette vision de responsabilisation sans culpabilité qui nous permet de retrouver notre calme ou de dédramatiser certaines situations. Nous avons la capacité d'obtenir nos propres réponses... Fini les lamentations interminables sur notre enfance, les retours sur notre passé, les incessantes angoisses au sujet du futur. Merci, Anne, pour cette si belle vision de notre bien-être et de la vie! Mais merci à moi-même aussi pour enfin prendre soin de moi comme je le mérite.

DALI

# AVANT-PROPOS

## La quête de l'équilibre

Je dis toujours que l'équilibre, c'est la quête d'une vie. Nous cherchons tous l'équilibre. Le mot «vie» vient du latin *via*, qui veut dire «chemin». Ainsi, le but de la vie est d'être bien au quotidien dans notre chemin, dans notre équilibre, dans notre voie. Bien sûr, nous sommes tous à un moment ou à un autre hors de notre voie. Vous savez, ces moments où l'on se sent complètement à côté de ses pompes? Selon moi, ce que l'on recherche et que l'on devrait viser au quotidien consiste à être le moins souvent et le moins longtemps possible dans ces états de mal-être. Arriver à détecter les «dérèglements» et à s'aligner le plus rapidement possible grâce à une présence à soi au quotidien et à des outils simples, afin de conserver son équilibre et son bien-être. Voilà le but de mes recherches depuis une trentaine d'années.

Ce qui m'inspire dans l'écriture de cet ouvrage, c'est de partager le résultat de mes nombreuses recherches et expériences et de redonner espoir et autonomie au plus grand nombre de personnes possible. On peut chercher tellement longtemps, tenter tant de pistes souvent infructueuses, explorer tant d'avenues parfois décevantes et frustrantes à la recherche de cette paix intérieure à laquelle nous aspirons tous. Combien de personnes entrent dans mon bureau en disant qu'elles ont tout essayé; découragées, elles ajoutent souvent: «Tu vas avoir beaucoup de travail à faire avec moi.»

Selon moi, toute personne est parfaite telle qu'elle est. Il n'y a donc rien à changer, que des blocages à défaire. Voilà une bonne nouvelle!

Nous devons cesser de penser que nous ne sommes pas corrects. Que notre jugement est mauvais, que notre ressenti n'est pas bon, que les autres ont raison, qu'ils savent mieux que nous ce qui est bon pour nous, etc.

Prenons le temps de nous observer tels que nous sommes, sans nous juger, avec un regard neutre et objectif, juste et bienveillant. Déceler nos

besoins, apprendre à nous connaître et surtout à nous écouter, prendre la lecture de notre baromètre, de notre bien-être, le pouls de notre bonheur, en instantané: voilà le principe fondamental pour corriger toute situation qui ne nous convient pas.

Être en équilibre, c'est aussi équilibrer notre féminin et notre masculin, notre yin et notre yang, nos hémisphères du cerveau, soit le gauche qui est notre côté plus cartésien et le droit qui est notre côté plus intuitif et créatif. C'est dans l'équilibre que nous accédons à la paix, à notre grandeur, dans le tao, au point zéro... là où tout est possible.

Être en équilibre, c'est également vibrer à notre essence. Nous avons tous un son, une note de musique, une couleur qui nous est unique. Lorsque nous sommes en désaccord avec nos vibrations, cela crée alors inévitablement de la distorsion.

Parfois, une simple petite discordance peut nous faire vivre un malaise sans même que nous puissions en connaître la raison: «Mais qu'est-ce que j'ai?»

Malheureusement, lorsque nous entreprenons des démarches afin d'aller mieux, les réponses des divers spécialistes sont souvent les mêmes: «Vous êtes trop stressé, détendez-vous», «Vivez le moment présent»; ou encore, on vous prodigue le même conseil: «Lâchez prise.» Soit! Toutes ces théories sont intéressantes et incontournables, mais dans la vie courante, comment fait-on cela?

Dans cet ouvrage, vous découvrirez des outils pratiques, simples et efficaces que j'ai créés, découverts, étudiés et expérimentés d'abord pour moi-même et mon propre bien-être, et depuis dix ans pour mes clients.

Certains des outils que je vous propose ont plus de 5000 ans d'histoire et ont certainement fait leurs preuves. Je suis consciente que plusieurs d'entre eux méritent beaucoup plus qu'un simple paragraphe dans un chapitre. Certains nécessitent parfois une vie entière de recherche, et même plus. C'est donc avec beaucoup d'humilité que je les partage avec vous en sachant qu'il s'agit d'une synthèse que vous pourrez choisir d'approfondir si vous le souhaitez.

## Introduction

On entend beaucoup parler de l'approche holistique, mais que veut dire ce terme exactement? Nous sommes un tout et nous devrions toujours considérer notre bien-être sur tous les plans, soit physique, émotionnel, énergétique et spirituel. Pour moi, il ne pourrait en être autrement, et ce, depuis toujours.

Petite, vers l'âge de 10 ans, j'ai trouvé dans la bibliothèque familiale un livre sur l'hypnose et un jeu de tarot de Marseille. Je me rappelle cet instant où j'ai vraiment eu l'impression d'avoir accès à quelque chose de formidable, de secret et de très précieux. Vers l'âge de 14 ans, la lecture du livre *Illusions*, de Richard Bach, a mis des mots sur ce que je ressentais déjà à l'intérieur de moi. Et lorsqu'à 15 ans j'ai découvert Carlos Castaneda, j'ai compris dès lors que tout un univers existait, que tout était possible. C'était l'ouverture pour moi vers un monde qui m'apparaissait familier, fascinant, mais dont on ne parlait pas. Dès ma jeune vingtaine, j'apprenais la visualisation à mes amies sans jamais l'avoir étudiée et m'amusais à nommer avant mon amoureux ce qu'il allait dire, ce qui le troublait et le déroutait!

Élevée par ma mère dans la pauvreté, j'avais besoin de sécurité et de crédibilité, besoins qui m'ont amenée à poursuivre des études universitaires en relations industrielles, alors que je m'intéressais à la naturopathie, encore peu connue au Québec à cette époque. Je continuais également à ressentir ce que les gens que je croisais dans la journée vivaient, et ce, de façon si puissante qu'il m'arrivait parfois de pleurer le soir dans les bras de mon amoureux en lui racontant tous ces ressentis. Il y a 35 ans, on ne parlait pas de ces choses-là. J'avais peur d'être folle, de le devenir ou, du moins, que mon amoureux me pense cinglée. Dieu merci, il était et est encore aujourd'hui ouvert d'esprit.

Tout en travaillant comme gestionnaire, j'ai poursuivi mes passions et étudié la phytothérapie, les huiles essentielles, les soins énergétiques, les fleurs de Bach. Un jour, recherchant une formation de kinésiologie appliquée, ne sachant pas qu'à l'époque cela ne s'adressait qu'aux

chiropraticiens, j'ai trouvé, vraiment par hasard, une formation de kinésiologie qui se pratique avec les doigts. Déçue et plus que sceptique, j'ai pensé quitter la formation sur-le-champ, mais la curiosité et le constat du changement chez certains participants me fascinaient. J'avançais, doutant toujours de la formation, mais, à ma grande surprise, les soins que je pratiquais fonctionnaient. Pendant toute la durée de ce cours de trois ans, mon intuition devenait encore plus évidente pour moi, comme pour mes proches. Cherchant comment négocier avec cela, j'ai par la suite étudié dans une grande école de soins énergétiques afin de pouvoir bénéficier de cette intuition. Dans ma quête, je me suis intéressée à la guérison de l'âme et, pour combler cette soif de comprendre, j'ai poursuivi mes études sur l'alimentation vivante, les superaliments, la diététique chinoise, l'EFT, la communication non violente, la psychogénéalogie, le transgénérationnel, la chromopuncture, le yoga, l'antenne de Lecher, le Qi Gong, le Qi Gong médical, la méditation, la trame, l'acupression, la MTC (médecine traditionnelle chinoise), l'hypnose et l'autohypnose, l'Ayurveda et la kinésiologie intégrée, celle que je cherchais il y a 15 ans! Aujourd'hui, ce bagage me donne accès à une connaissance globale de l'être et m'aide à développer mon autonomie.

Mon souhait, en écrivant ce livre, est de vous permettre d'avoir facilement accès à votre liberté, à votre essence et à votre bonheur. La quête du bien-être n'est pas obligatoirement ardue, longue et lourde. En prêtant attention à soi, en vivant en conscience, on a déjà un grand bout de chemin de fait. Depuis 5000 ans, voire plus, toutes les civilisations nous parlent de cette présence à soi et nous enseignent différentes façons d'y accéder. Les outils proposés ici se veulent simples, logiques et facilement réalisables dans notre réalité d'aujourd'hui.

Accompagnons-nous avec douceur, bienveillance et compassion!

*Ce vaste baluchon de connaissances fait que mon approche est globale, holistique. Ainsi, tous les outils suggérés dans ce livre agissent à la fois sur les plans physique, émotionnel, énergétique et spirituel. Afin de connaître la paix d'esprit, imprégnée dans notre ADN, et l'équilibre auquel nous aspirons tous, nous avons réellement avantage à nous considérer comme un tout, sur ces quatre plans.*

## Les fameux *patterns*

Les fameux *patterns*, on les connaît tous, on les vit tous, on veut tous s'en défaire. Et c'est possible.

Combien de fois j'entends dire:

- Ma mère était comme ça, ma grand-mère aussi, je ne peux donc rien y faire.
- Je me fais toujours trahir, c'est mon karma.
- C'est dans mon ADN.
- Je veux toujours tout contrôler. C'est plus fort que moi.
- Je ne me sens jamais à ma place nulle part.

Qu'ils soient conscients ou inconscients, nos *patterns* peuvent nous faire vivre un véritable enfer. Emprisonnés dans ceux-ci, nous pouvons avoir l'impression que nous ne pourrons jamais nous en sortir, que nous ne trouverons aucune solution à nos problèmes, que nous devons subir ces situations toute notre vie. Mais quel est le dénominateur commun de ces schémas répétitifs? Bonne nouvelle: c'est nous!

Les *patterns* sont des «petits rusés»! Nous pouvons les porter depuis plusieurs générations. Nous pouvons «vibrer» sur la fréquence de la honte ou de la culpabilité, par exemple, ce qui aura pour effet d'attirer à nous des gens ou des situations nous amenant sans cesse à vivre ces mêmes émotions. Ils peuvent aussi être le fruit de croyances ou d'habitudes mentales négatives qui nous font réagir de façon inappropriée, inconsciente et... répétitive.

Lorsque nous nous retrouvons devant une situation qui nous fait vivre une émotion forte, notre cerveau va automatiquement et instinctivement se référer à un comportement connu afin de diminuer notre stress et de nous protéger.

Bien sûr, tout cela se passe à une rapidité fulgurante, en une fraction de seconde. Nous répétons donc un comportement connu et inconscient qui nous a servis autrefois, mais qui nous dessert aujourd'hui. Le comportement utilisé par l'enfant ou l'adolescent que nous étions n'est plus approprié pour

l'adulte que nous sommes devenus. Cela explique en partie pourquoi nous revivons constamment des situations similaires.

Étant plus conscients de ces principes, il nous est ainsi possible de passer à l'action pour nous débarrasser de ces fameux schémas qui nous empoisonnent l'existence.

C'est en ressentant l'origine et le pourquoi de notre fonctionnement que se produit une compréhension, parfois même au niveau cellulaire. Les choses se placent alors d'elles-mêmes. Notre vibration sera désormais différente. C'est l'un des aspects de ma pratique qui me fascine le plus.

À travers ce livre, je vous accompagne afin de vous aider à intégrer des processus de détection de ce karma et à observer vos propres *patterns* afin de réaliser des actions claires pour les déjouer et rester en lien avec votre être véritable, votre essence.

## **Le corps connaît la réponse**

Un des principes de base de la kinésiologie, mon approche de prédilection, inventée en 1962 par le D<sup>F</sup> George Goodheart, repose sur le fait que le corps connaît la réponse.

Les chiropraticiens qui étudient et utilisent la kinésiologie vont interroger le corps par un test musculaire afin de déceler les problématiques de la personne et de bien diriger leurs soins.

Les types de kinésiologies que j'utilise dans ma pratique sont la kinésiologie intégrée (plus physique) et la kinésiologie holistique (plus émotionnelle) inventée par le D<sup>F</sup> Ed Wagner à la fin des années 1980.

Les Tibétains disent que la maladie est comme une lettre à la poste; c'est à nous de choisir si nous l'ouvrons ou pas, de voir ce qui se cache derrière nos maux physiques, étant donné qu'ils sont en étroite relation avec nos maux émotionnels. Nos maux sont des mots, non exprimés, non dévoilés, non conscientisés. Ne dit-on pas de la maladie que le «mal a dit»? Cette façon de penser n'est pas nouvelle: de nombreuses cultures sont entièrement fondées sur ce principe, et ce, depuis des millénaires.

En fait, la maladie, les malaises ou le mal-être sont des signaux que nous devrions écouter et chercher à comprendre. Ce sont des messages qui parlent de nous, car le corps ne se trompe jamais, il ne fait pas d'erreur, il est intelligent, il connaît la réponse, nous sommes parfaits! Le corps répond ainsi à une solution parfaite, tout comme notre cerveau.

Bien sûr, il est parfois nécessaire d'atténuer des symptômes ou de la douleur. Nous pouvons alors avoir recours à une médecine allopathique. Mais cela ne nous empêche nullement d'aller voir plus loin afin de bien capter le message, notre message.

Vous le savez sans doute, ce qui n'a pas été réglé a une solide tendance à revenir dans nos vies, et ce, de façon exponentielle et répétitive: les «fameux *patterns*».

Si nous ne faisons qu'atténuer ces signaux, sans tenter de les décoder, de défricher leurs messages, en les balayant simplement sous le tapis en espérant qu'ils disparaissent, ils auront tendance à s'incruster et parfois même à s'amplifier considérablement. Je dis parfois que ce que l'on ne veut pas entendre «crie plus fort».

Savoir que l'on peut ouvrir ces fameuses lettres, c'est fantastique, c'est fascinant, génial et plus qu'encourageant.

La kinésiologie que je pratique donne accès à ces messages. Elle nous permet de voir clair et nous aide à nous débarrasser définitivement de ce que nous ne voulons plus, à faire les changements tant désirés, tout en douceur.

## **Systeme glandulaire et systeme nerveux**

Tout au long de ce livre, je vous mentionnerai que le systeme glandulaire est relie aux chakras; mais qu'est-ce que cela veut dire? Je n'ai aucune pretention scientifique; je veux simplement apporter quelques notions de base.

Une glande, c'est un organe qui est nourri par le sang et qui se nettoie dans la lymphe. Les glandes envoient des informations à distance partout dans l'organisme, et ce, de deux façons: des hormones vers les organes et

des neurotransmetteurs vers notre système nerveux. Nous aborderons d'ailleurs les neurotransmetteurs au [chapitre 7](#).

C'est pour cette raison qu'il est impossible de dissocier le système endocrinien du système nerveux parce qu'ils agissent l'un sur l'autre. Le système nerveux peut ralentir ou activer la production d'hormones, et celles-ci peuvent agir de la même façon avec le système nerveux.

C'est pourquoi, en connaissant les chakras, qui sont toujours associés au système glandulaire, et les techniques énergétiques à utiliser selon le chakra qui y est associé, nous pouvons agir principalement sur notre système endocrinien et, par le fait même, sur notre système nerveux. Nos chakras, tout comme nos glandes, servent de porte d'entrée à notre énergie. Ainsi, connaître nos chakras et notre système glandulaire, c'est apprendre à mieux nous connaître.

Lorsque nous savons quelle glande est associée à quel chakra, il nous est plus facile de repérer nos déséquilibres et ainsi de nous occuper de nous-mêmes.

Les hormones jouent plusieurs rôles importants:

- Elles régularisent le bon fonctionnement de notre système immunitaire.
- Elles harmonisent notre équilibre chimique.
- Elles favorisent l'équilibre de notre métabolisme.
- Elles contribuent à nous mobiliser afin de nous protéger contre les attaques physiques.
- Elles aident à nous protéger des infections.
- Elles s'assurent de l'homéostasie (notre équilibre) en cas d'accident, de stress, de traumatisme, etc.
- Elles favorisent de façon déterminante notre croissance.
- Elles contribuent au processus de reproduction.

Chaque chakra est associé à une glande:

- 1<sup>er</sup> chakra: glandes surrénales;
- 2<sup>e</sup> chakra: ovaires/testicules, glandes sexuelles;

- 3<sup>e</sup> chakra: pancréas;
- 4<sup>e</sup> chakra: thymus;
- 5<sup>e</sup> chakra: thyroïde et parathyroïde;
- 6<sup>e</sup> chakra: hypophyse, glande pinéale;
- 7<sup>e</sup> chakra: épiphyse.

Comme le rôle des hormones est également de nous protéger, de nous assurer que tout reste bien en équilibre, il faut savoir qu'une réaction de stress provoquera une sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline, ce qui entraînera une augmentation du rythme cardiaque et du métabolisme.

Les glandes surrénales, celles-là mêmes qui sont responsables de notre énergie, vont sécréter du cortisol, dont le but est de maintenir bien vivante notre réaction au stress tant et aussi longtemps que nous ressentirons le danger. Je vous rappelle que tout cela peut très bien provenir de notre cerveau et de notre imagination. Une trop longue sécrétion de cortisol entraînera des troubles de la digestion, une diminution de notre immunité et une résistance au sucre. Trop occupé à gérer le stress, notre système se mobilise pour notre survie et les autres fonctions ne sont vraiment plus la priorité.

Mais, de façon générale, dans notre quotidien, le stress est répété et perdure dans le temps. Toutes les conditions sont alors réunies pour déséquilibrer notre système hormonal.

Pensons à la course matinale pour préparer les enfants, aux lunchs, à la journée de travail qui parfois nous déplaît, aux embouteillages monstres, aux retards. Nous vivons un stress qui n'en finit plus et qui, sans nous en rendre compte, devient chronique.

C'est un vrai cercle vicieux. Ajoutez à cela une situation où nous avons l'impression que nous n'y arriverons pas, que nous ne nous en sortirons jamais, une situation qui perdure au travail, une difficulté avec notre patron, par exemple, ou avec un collègue, alors le corps produira encore plus de cortisol.

Les glandes surrénales, garantes de notre énergie, se retrouvent alors fatiguées, nos piles sont à plat. Surviennent par conséquent des problèmes de dépression, d'humeur, de tristesse et de fatigue, de grand manque d'énergie.

Si vous avez le goût de consommer de plus en plus de sucre ou de sel, il y a de fortes chances que l'épuisement de vos surrénales en soit la cause parce que vous recherchez des stimulants. D'ailleurs, la consommation de café, de thé, d'alcool, de drogue, l'écoute de musique trop forte, et la pratique de sports à haut risque seront un indicateur de surrénales fatiguées, ou ils finiront par les fatiguer.

On peut régénérer les glandes surrénales de plusieurs façons: le repos, une alimentation comportant le moins d'aliments transformés possible, etc.; les techniques de ce livre vous y aideront grandement, notamment la méditation, la respiration, les plantes médicinales telles que la maca et le ginseng. Prenons le temps de régénérer notre corps pour lui redonner sa force, pour retrouver notre santé parfaite, bien ancrée, sans être constamment stimulés par l'extérieur. C'est aussi de cette façon que nous pourrons développer notre intelligence intuitive, en le décidant d'abord et en gardant toujours cette belle connexion à notre essence.

## **Comment utiliser ce livre**

Ce livre est un coffre à outils pour vous aider à vous défaire de certains blocages, *patterns* ou comportements d'autosabotage et à mieux gérer vos problématiques émotionnelles au quotidien.

J'ai choisi de vous proposer sept chapitres, reliés à sept thèmes associés aux sept chakras principaux. Nous nous pencherons soit sur des émotions, soit sur des besoins ou encore sur des ressentis.

Ainsi, grâce à la connaissance sommaire des chakras, vous reconnaîtrez rapidement vos difficultés et la façon de les résoudre. Vous découvrirez également que les outils qui vous semblent agir sur le plan physique auront également un impact favorable sur le plan émotionnel ou énergétique. Par exemple, si vous vivez des peurs, une technique de respiration, une posture de yoga ou encore l'utilisation d'une huile essentielle ou d'une fleur de Bach vous seront d'un grand secours.

En abordant des problématiques définies dans ce livre, il vous sera facile de déceler certains malaises et de trouver rapidement les outils susceptibles de vous aider. Il en va de même pour les maux physiques que vous pourrez rapidement repérer dans la description du chakra.

### ***Sept problématiques et les chakras qui y sont associés***

Voici la liste des thématiques abordées avec les problématiques qui y sont associées:

1. **Surmonter ses peurs.** Le premier chakra, situé à la base de la colonne vertébrale, est associé à la survie. Il est relié au gros intestin, aux glandes surrénales et au bas du corps en général.
2. **Se connaître et s'écouter.** Le deuxième chakra, situé à la base de l'abdomen, est en lien avec notre créativité. Il est relié au système reproducteur.
3. **Reprendre son plein pouvoir.** Le troisième chakra, celui du plexus solaire, est en lien avec notre pouvoir. Il est associé au foie, à la rate, à la vésicule biliaire et au pancréas, donc aux troubles digestifs.
4. **S'aimer, aimer et être aimé.** Le quatrième chakra, celui du cœur, est situé au-dessus du sternum. Il est, bien entendu, relié aux relations et au cœur ainsi qu'aux troubles cardiaques, mais aussi aux douleurs pulmonaires.
5. **S'exprimer de façon harmonieuse.** Le cinquième chakra, celui de la gorge, est en lien avec la communication, la gorge, le cou et les problèmes de thyroïde.
6. **Se relier à son essence.** Le sixième chakra, celui du troisième œil, est en lien avec l'intuition, la clairvoyance. Il est souvent associé aux maux de tête, aux douleurs oculaires et aux maladies du système nerveux.
7. **Se connecter à l'univers.** Associé à la conscience et à la sagesse, le septième chakra est souvent relié à l'organisme en général et aux maladies mentales.

---

Bien entendu, il s'agit d'un coffre à outils: ainsi, vous pourrez utiliser, à votre guise, les méthodes proposées selon vos envies, vos besoins et vos préférences. Expérimentez-les en vous concentrant sur celles qui vous interpellent et vous conviennent le mieux.

# DOSSIER

## Les outils

J'aime les approches rapides, simples et efficaces. Certaines ont fait leurs preuves depuis des millénaires et d'autres sont plus contemporaines. Considérez ce livre comme un ami, un guide qui vous accompagne dans votre démarche vers le mieux-être. Tout comme pour l'exercice physique, la pratique, la répétition et la constance sont garantes de votre réussite.

Chacune de ces approches pourrait, à elle seule, faire l'objet d'un livre. Mais mon but est simplement de vous offrir des outils puissants afin que vous retrouviez rapidement votre équilibre. Vous trouverez ici les explications qui vous permettront de mettre en application les outils proposés. N'hésitez pas à y revenir si vous désirez mieux en comprendre un en particulier.

Les techniques proposées apportent des bienfaits parfois immédiats, parfois à plus long terme, et nécessitent tout de même un peu de rigueur et d'investissement de soi. Elles sont parfois physiques, parfois énergétiques, parfois émotionnelles ou encore spirituelles, ou un mélange de tout cela, teintées à ma façon. À vous d'expérimenter et de découvrir ce qui vous convient.

De plus, puisque ces outils sont pour la plupart «vibratoires», ces vibrations effectueront leurs effets par résonance. Laissez-vous le temps de les vivre, de les intégrer et d'en ressentir les bienfaits dans votre vie. Rappelons-nous que ce n'est pas la destination qui compte, mais le voyage, le chemin pour nous y rendre.

## Les chakras

Tout est énergie; nous sommes énergie. La médecine énergétique des chakras prend son origine en Inde, avec l'étude du yoga. Nos chakras sont

des centres d'énergie, de petites roues (c'est d'ailleurs la définition de chakra, en sanskrit). Comme il a été mentionné précédemment, les chakras principaux sont au nombre de sept: sept spirales énergétiques qui nous composent. Je les nommerai parfois «petites roues», parfois «petits cônes». Ils prennent leurs origines au centre du corps, tout au long de notre colonne vertébrale, et forment de petits cônes, ou spirales, à l'avant et à l'arrière de notre corps.

Chacun des chakras est relié à une émotion, et lorsque ceux-ci sont en équilibre, nous nous sentons alignés, tandis que leur déséquilibre nuit profondément à notre bien-être. Ainsi, se relier à eux, bien les connaître, les apprivoiser nous aidera grandement dans la quête de notre bonheur et de notre autonomie. Même si cet ouvrage ne porte pas essentiellement sur les chakras, je m'y référerai à chaque chapitre puisque leur influence sur notre ressenti et notre stabilité émotionnelle est immense. En entretenant une saine et solide relation avec nos chakras, nous nous rapprochons de notre essence, et donc de notre équilibre.

Les chakras sont intimement associés au système hormonal, plus particulièrement aux glandes endocrines. Un dysfonctionnement d'un chakra peut entraîner des difficultés de toutes sortes, touchant surtout notre précieux et fragile système glandulaire.

L'étude du yoga nous apprend que nous avons 72 000 nadis, soit des canaux permettant la circulation de la conscience, du prana ou de l'énergie dans notre corps. Notre but, en yoga, est de purifier et de nettoyer ces 72 000 nadis en passant par nos sept chakras principaux, ce qui est beaucoup plus rapide. En fait, on dit que lorsque 21 nadis se rencontrent, on obtient un des sept chakras principaux. Lorsque 14 nadis s'entrecroisent, il y aurait création d'un chakra secondaire pour un total de 21, et lorsque sept nadis se croisent, cela formerait un point d'acupuncture, dont 350 sont généralement étudiés en médecine traditionnelle chinoise. Au fil de ce livre, nous ferons référence à ces connaissances ancestrales afin de mieux nous comprendre. Il s'agit d'outils précieux qui nous aideront à y voir plus clair afin de mieux nous accompagner, sans nous juger.

Comme les chakras sont des centres d'énergie, un peu à l'image de petites portes qui s'ouvrent sur notre environnement intérieur et extérieur, ils représentent des sortes d'émetteurs et de récepteurs d'énergie. Leur

harmonisation permet à notre énergie de circuler librement, de façon fluide, et lorsqu'ils sont bien équilibrés, nous retrouvons alors notre pleine vitalité et notre créativité, notre capacité à créer, et nous pouvons cesser la répétition de nos *patterns*.

Chacun des sept chakras est lié à un centre nerveux et à une glande endocrine qui sécrète des hormones, lesquelles agissent sur nos organes et nos cellules. C'est un système très sensible au stress et facile à dérégler. Les dérèglements qui s'installent sont surtout causés par le cumul de nos émotions, de nos besoins non comblés et de notre stress, autrement dit par la colère, la culpabilité, la honte, la frustration, les peurs ou encore la jalousie. Ces états émotionnels se répercuteront ainsi sur nos différents systèmes, soit digestif, cardiovasculaire ou encore reproducteur.

Au fil des chapitres, nous nous pencherons donc sur les sept principaux chakras en explorant chacun d'eux et les états qui peuvent les affecter.



Dans chacun des chapitres, vous trouverez une description détaillée de chacun des chakras, suivie d'un questionnaire qui vous aidera à évaluer un possible dérèglement. Des affirmations positives vous permettront également d'atténuer les problématiques liées au chakra en question, ainsi qu'une visualisation du chakra, laquelle fera en sorte de vous connecter à vous-même, d'écouter vos besoins et de soigner vos émotions.

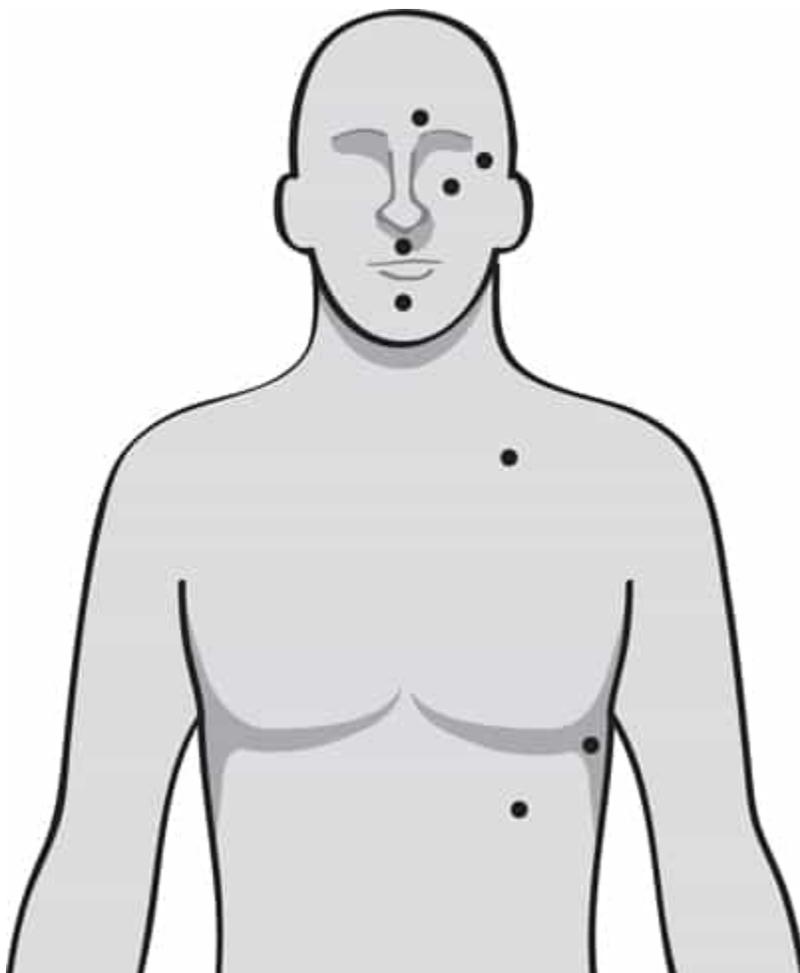
Vous pouvez choisir de consulter le chapitre qui vous interpelle le plus, selon vos besoins, mais je vous conseille de lire le guide au complet en commençant par le début. Le premier chakra est notre base, notre fondation, et plus cette dernière est solide, plus nous pouvons construire par la suite avec les autres chakras, un à la suite de l'autre. Par exemple, il est plutôt difficile d'avoir un troisième œil équilibré si nos cinq chakras précédents ne sont pas en équilibre. Nous cherchons à avoir une assise solide et stable et une énergie qui circule bien, tant de bas en haut que l'inverse.

## L'EFT

*L'Emotional Freedom Technique*, technique de libération émotionnelle fondée par Gary Craig, est l'une des plus puissantes que je connaisse, lorsqu'elle est bien utilisée, pour défaire les peurs, les émotions qui nous nuisent ou encore les douleurs physiques. C'est une approche que j'affectionne particulièrement et que j'enseigne périodiquement lors d'ateliers d'une journée: j'y offre une base très solide des 14 points et de ses nombreuses variantes. J'aborde également la façon de l'appliquer aux enfants, dans quelles circonstances et comment utiliser cette technique, également connue sous le nom de *tapping*.

Sur Internet, on trouve plusieurs vidéos d'EFT. Quoique certaines puissent être intéressantes, selon moi, l'EFT est beaucoup moins efficace si elle est présentée en formule «toute faite». Elle perd alors de sa force et de sa puissance. C'est lorsqu'elle est enseignée en personne et en interaction par des gens compétents et d'expérience que l'on découvre toute la richesse de l'outil et que l'on peut en retirer tous les bienfaits.

Dans ce livre, j'ai opté pour la présentation de formules allégées de l'EFT, telles que la technique des huit points ou encore le point Estomac 1. Cette technique est l'une des adaptations de l'EFT. Il s'agit d'une version abrégée, en quelque sorte, facile et efficace qui devrait, à mon avis, être enseignée aux enfants dès leur plus jeune âge. Dans tous les cas, l'EFT vous sera d'un grand secours.



La première étape est de reconnaître l'émotion ou la douleur (exemples: peur, peur de mourir, peur d'être rejeté, tristesse, culpabilité, honte, colère, etc.) qui vous perturbe le plus et d'évaluer sa force et son intensité sur 10. Ne cherchez pas à savoir si votre évaluation est juste: oui, elle l'est!

Une fois cette émotion décelée, vous la nommerez tout en tapotant les points, qui sont des points d'acupuncture, et ce, rapidement, de sept à douze fois par point, tout en répétant en continu l'émotion dont vous souhaitez vous défaire. De grâce, ne comptez pas le nombre de tapotements!

La deuxième étape consiste à refaire un passage sur les huit points, mais cette fois-ci, en nommant l'émotion positive que vous souhaitez installer, par exemple paix ou confiance.

À la troisième étape, vous refaites un dernier passage, en faisant alterner l'émotion négative et l'émotion positive, par exemple: peur/confiance.

Cette approche se pratique seul, histoire de ne pas avoir l'air trop étrange (salle de bain, voiture, bureau fermé).

L'EFT est tout aussi puissante pour soulager les douleurs: maux de tête, de ventre, d'épaule, etc.

Vous poursuivez ainsi jusqu'à ce que votre émotion du début, qui était présente à 8/10 par exemple, diminue à deux, à un ou à zéro. En général, selon mon expérience, une série de trois rondes d'EFT apporte rapidement des bénéfices marquants. Mais n'hésitez pas à poursuivre jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits. Ce que vous voulez, c'est aller mieux et retrouver le bien-être.

Vous pouvez utiliser l'EFT pour un enfant, en tapotant vous-même les points pour lui et en nommant, ou non, ses peurs ou ses maux physiques.

## **La médecine traditionnelle chinoise (MTC)**

La médecine traditionnelle chinoise a recours à quatre ou cinq pratiques différentes, selon les écoles, soit le Qi Gong, l'acupuncture, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise et les massages, pour ne nommer que celles-là. Ces approches sont pratiquées tant pour prévenir que pour guérir.

Bien que toutes les branches soient d'une extrême richesse et pleines de puissantes ressources, je me consacrerai dans ce livre à ses enseignements les plus simples et accessibles: les postures de Qi Gong, quelques notions de pharmacopée, certains points d'acupression et une méditation issue du Qi Gong médical.

Le Qi Gong réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives, lesquelles sont pratiquées depuis des millénaires pour leurs multiples bienfaits. Il s'agit d'une technique complète et structurée, accessible à tous, à tout âge. Elle nous permet d'être en contact avec notre corps sous toutes ses formes.

Voici quelques-uns de ses bienfaits.

- Conserver ou acquérir une santé globale.
- Relâcher les tensions mentales et physiques.

- Renforcer et assouplir les muscles et les tendons (on dit que lorsque nos tendons s'allongent, nous gagnons considérablement en longévité).
- Régulariser et allonger le souffle.
- Développer l'équilibre.

Le Qi Gong est un ensemble de mouvements effectués lentement qui nous permet de plonger profondément à l'intérieur de nous-mêmes par nos mouvements ou par des exercices particuliers de concentration, de méditation ou de visualisation.

Encore une fois, selon les chapitres, je vous proposerai des exercices de Qi Gong en fonction des émotions ou des besoins.

## **Le yoga**

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit, originaire de l'Inde, dont la traduction du sanskrit veut dire «unir», «relier». Unir le corps et l'esprit.

L'Ashtanga yoga est aussi appelé yoga à huit branches, lesquelles sont les suivantes:

1. Yama, discipline relationnelle;
2. Niyama, discipline personnelle;
3. Asana, posture de yoga;
4. Pranayama, technique de respiration;
5. Pratyahara, retrait des sens;
6. Dharana, concentration;
7. Dhyana, méditation;
8. Samadhi, union avec notre divinité, illumination.

Voici les aspects que nous utiliserons.

### ***Les postures (asanas)***

Une asana est une posture de yoga. Un corps fort, solide et en santé amène également un esprit stable. Dans certains chapitres, je vous proposerai parfois quelques postures en thérapeutique, associées au chakra, donc à

l'émotion ou au besoin qui y est relié. Ainsi, on passe par le corps pour déjouer l'esprit. La posture proposée viendra soutenir les glandes ou même les émotions qui sont associées au chakra. Elle procurera également des bienfaits selon les différentes problématiques.

Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour pratiquer les postures de yoga. Il est impératif de respecter son rythme et sa forme physique, sans se juger. Il ne s'agit pas de performance, ce n'est d'ailleurs jamais le cas en yoga. En plus d'agir sur le mental, cette discipline permet de défaire des blocages circulatoires et énergétiques qui, en oxygénant notre système, nous apporteront des bienfaits sur tous les plans. C'est l'alignement du corps et de l'esprit.

Des illustrations et des indications pour l'exécution de chacune des postures vous seront proposées tout au long du livre.

### ***Les respirations (pranayama)***

Les pranayamas sont des techniques de respiration, une façon de contrôler l'énergie, le prana. Par le contrôle de la respiration, les yogis dominent ainsi leurs émotions, leurs pensées et également leurs cinq sens. C'est une façon puissante de tourner le regard à l'intérieur de soi et de venir dénouer des blocages.

C'est bien connu, la sphère émotionnelle est intimement liée à la respiration; ainsi, en modifiant notre respiration, nous pouvons maîtriser nos émotions. Dans le quotidien, constamment sollicités, nous sommes appelés à nous tourner vers l'extérieur, vers l'action. La pratique du pranayama nous permet alors de reprendre contact avec nous-mêmes, à tout moment. Prêter attention à notre respiration pleine et entière est une façon plutôt simple de revenir à nous et de dynamiser tant le corps que l'esprit.

Avec les vies fastes et stressantes que nous menons, nous oublions trop souvent de respirer parce que nous oublions notre corps physique au quotidien, alors que, bien sûr, respirer n'est pas une option!

Ainsi, la respiration est un levier puissant pour nous apprendre à habiter notre corps, à être en contact avec nous-mêmes.

Lorsque nous sommes anxieux, nerveux, nous nous détachons mentalement de notre corps. Si nous ne respirons pas profondément, ou même parfois simplement de façon normale, notre cerveau ainsi que toutes les cellules de notre corps sont privés d'une bonne oxygénation.

Une tendance dépressive sera accentuée par le fait d'oublier de respirer. La vitalisation par la respiration ainsi que le sport font clairement une immense différence.

En nous recentrant sur nous-mêmes, nous devenons plus efficaces et notre attention est plus aiguisée.

En respirant, nous nous reconnectons à notre système sensoriel. Écouter nos pensées, sans nous y identifier, sans juger, sans analyser. Observer notre respiration est à notre disposition: c'est une attitude intérieure qui ne coûte rien et qui peut se faire en tout temps au quotidien. Certaines techniques de respiration présentées dans ce livre demandent parfois de retenir son souffle, parfois à poumons pleins (RPP), parfois à poumons vides (RPV). Je propose souvent à mes clients de pratiquer leur respiration trois fois par jour, aux trois repas par exemple, afin d'avoir un pense-bête et surtout d'installer une habitude. Plus vous pratiquez, plus vous intégrez une façon d'être et de vivre qui est équilibrée. Respirez, personne ne peut le faire à votre place!

## **La méditation**

Les bienfaits de la méditation sont beaucoup plus importants que ce que nous pourrions penser. Chaque semaine, de nouvelles études, de nouveaux articles viennent nous parler des nombreux avantages que cet outil peut nous apporter.

Les techniques méditatives ont un impact sur la structure même de notre cerveau. Méditer quotidiennement nous aide à dépasser nos angoisses, nos peurs, notre souffrance.

La méditation nous permet de vivre un quotidien plus calme, plus déposé dans l'instant présent, et de dépasser nos limites car notre mental est beaucoup moins agité, moins dans le passé où nous revivons de la tristesse ou moins dans le futur où se trouvent nos peurs. Vivement l'instant présent!

Cette pratique devrait faire partie intégrante de notre hygiène de vie et, croyez-moi, je sais très bien que la plupart du temps nous avons toujours quelque chose à faire, à part nous asseoir et méditer. Rien ne sert de se poser les questions suivantes: Est-ce que j'ai le temps? Le goût? Est-ce que je suis capable? Est-ce que ça va vraiment m'apporter quelque chose? Prenons le temps de nous asseoir et de méditer.

Vous trouverez, au fil des chapitres, plusieurs types de méditations, que je vous proposerai en fonction de vos émotions ou besoins. Je vous inviterai parfois à lire la méditation tout en vous enregistrant: il deviendra alors beaucoup plus facile d'accéder à un état méditatif.

Prenez le temps de vous créer un espace bien à vous, aussi petit soit-il, ce n'est pas important. Un espace qui vous ressemble, avec coussins, bougie, châte ou couverture, encens ou huiles essentielles, fleurs, plantes, photos, pierres précieuses. Prenez l'habitude de vous y retrouver pour méditer, faire vos postures de yoga, pratiquer votre Qi Gong, écrire, pour simplement revenir à vous. Faites de cet espace un temple sacré, parce que le sacré, «ça crée». Prenez le temps de créer votre réalité, jour après jour, avec beaucoup d'amour pour vous-même.

Je vous propose de commencer cet exercice en y consacrant cinq minutes par jour, non négociables, quoi qu'il arrive. Cinq minutes à vous asseoir, au calme, et à respirer. Lorsque mes enfants étaient très jeunes, j'avais une entente avec mon amoureux et lorsque je lui disais: «Je prends 5», il devenait le gardien de mon espace sacré pendant cinq minutes.

Au fil des jours, vous pouvez ajouter une minute ou plus à votre temps accordé à la méditation. Les journées où vous êtes très occupé, arrêtez-vous au moins pendant ces cinq minutes; nous pouvons tous le faire.

En tant qu'enseignante de méditation, j'ai vu de grandes transformations chez les participants après sept à huit semaines de pratique, tant sur le plan physique que sur le plan psychique. Pas de doute qu'installer cette pratique quotidienne vous apportera d'incalculables bienfaits. Sans rien déboursier, en plus!

Idéalement, on recommande de pratiquer la méditation le matin, à l'aube. Idéalement, bien sûr! Méditez selon le temps qui vous convient, mais il vaut mieux créer une routine qui vous est propre. Ne méditez pas en

position couchée: vous risquez de vous endormir et d'envoyer au cerveau le message que vous allez dormir ou faire la sieste. Très différent de méditer! Vous asseoir, prendre le temps de respirer et de faire le vide pour refaire le plein d'énergie envoie un tout autre message au cerveau.

Je vous invite donc à vous asseoir confortablement, sur une chaise ou sur un coussin, les jambes croisées. Dans les deux cas, vous devez avoir le dos bien droit, le menton légèrement rentré. Le but est d'être bien, dans un espace calme, loin de tout stimulus.

Inspirez et expirez profondément, prenez le temps de vous déposer et de vous centrer sur votre respiration. Entrez à l'intérieur de vous, dans le calme. Si des pensées surviennent, ne vous y attardez pas: laissez-les aller doucement, c'est tout à fait normal, vous y reviendrez plus tard.

Ce n'est pas toujours facile de prendre le temps de nous asseoir, d'être loin de l'agitation du monde, loin de *notre* agitation, et de rester là, assis, les yeux fermés, immobiles et silencieux. Demeurer ainsi assez longtemps, sans bouger, pour que notre esprit se calme, pour que notre petite voix se taise, doucement. Certains jours, ce sera plus difficile que d'autres, mais laissez-vous le temps de vivre l'expérience d'exister en dehors de tout stimulus.

Prendre le temps de méditer: voilà un réel défi pour tous. Mais installer cette discipline dans votre quotidien vous apportera d'insoupçonnables bénéfices.

N'oubliez pas: si des pensées surviennent, ne vous y attardez pas, laissez-les passer tout simplement en vous disant que vous y reviendrez plus tard, avec beaucoup de douceur, et surtout sans vous juger.

Vous trouverez plusieurs méditations dans ce livre, pratiquez-les, simplement. Ce que nous faisons pour nous, quotidiennement, et ce que nous installons dans notre vie font de nous qui nous sommes. Qui choisissez-vous d'être?

Rappelez-vous que nous ne sommes pas notre passé; ainsi, nous pouvons choisir à chaque instant de devenir la personne que nous voulons être.

## **La méditation et la visualisation selon les chakras**

Tout au long de ce livre, je vous proposerai la méditation et la visualisation, selon le chakra qui est concerné. En voici la base.

La méditation se fera en position assise, en visualisant le chakra approprié. Visualisez et ressentez votre chakra, sa magnifique couleur, d'une forme parfaite: vous pouvez peut-être même le sentir tourner ou vibrer. Imaginez-le en pleine santé. Si vous voyez ou ressentez de l'ombre, des trous, des bosses, des déchirures, des fissures, une direction, ou quoi que ce soit qui ne vous convient pas, vous devrez régler ces imperfections. Chaque trou, fissure ou zone d'ombre doit être réparé: on doit en arriver à visualiser sa forme parfaite. Cela peut parfois se faire rapidement, parfois prendre un peu plus de temps, voire des jours, des semaines, des mois, peu importe. Prenez le temps de le visualiser chaque jour s'il le faut, jusqu'à ce que la forme représente exactement ce qui vous convient et ressemble à ce beau cône (la forme d'un chakra évoque celle d'un cône). Ensuite, vous pourrez visualiser vos sept chakras, en débutant par le chakra racine et en poursuivant ainsi jusqu'au chakra couronne.

Plus vous pratiquerez, plus vous aurez de la facilité à visualiser et à ressentir votre chakra. Et si ce n'est pas le cas, ça ne change rien, le travail s'effectue tout de même.

## **Les mudras**

*Mudra* veut dire «sceau» ou «empreinte» en sanskrit, le sceau entre l'humain et le divin. Un mudra est un geste qui permet de conserver et de sceller l'énergie qui s'échappe habituellement de notre corps. De manière générale, on utilise surtout les mudras dans les pratiques de yoga, de danse indienne, de Qi Gong et de méditation. Leur simplicité d'exécution n'a d'égale que leur puissance! Vous pouvez choisir de les utiliser lorsque vous méditez ou lorsque vous pratiquez une posture de yoga ou de Qi Gong, ou encore dans votre quotidien, tout en adoptant des respirations conscientes afin de vous aider à vous centrer rapidement. Une personne alitée ou blessée pourrait simplement pratiquer un mudra et en retirer tous les bienfaits.

Ces positions symboliques des mains permettent de représenter un état de conscience en s'adressant à des endroits précis de notre cerveau: elles exercent ainsi une influence sur notre état physique ou psychique. Tout au long du livre, je vous proposerai des mudras pour vous aider selon l'émotion ou le besoin correspondant au chakra du chapitre. N'hésitez pas à expérimenter ces gestes tout simples.

## **Les huiles essentielles**

Les huiles essentielles ont la cote depuis quelques années. En ce qui me concerne, elles font partie de mon quotidien et de ma pharmacie depuis plus d'une vingtaine d'années. Lorsque mes enfants étaient petits, j'avais l'habitude de mettre sur l'oreiller de chacun ainsi que sur le mien une goutte d'huile essentielle de rose, la nuit du 31 décembre. Quelle magnifique façon de clore une année pour en commencer une autre!

Les huiles essentielles sont d'une efficacité parfois surprenante et elles agissent sur les plans physique, émotionnel, énergétique et spirituel. Pourquoi s'en priver?

Comment choisir une huile essentielle de qualité? D'abord, l'étiquette doit indiquer:

- le nom en français ainsi qu'en latin;
- la partie du végétal dont est extraite l'huile essentielle (fleurs, feuille, plante entière, écorce, etc.). Exemple: l'huile essentielle d'écorce de cannelle de Ceylan a la même odeur que la cannelle utilisée en cuisine, alors que l'huile essentielle de feuilles de cannelle de Chine sent le clou de girofle;
- le mode de culture;
- la provenance (une même plante ne fabrique pas les mêmes molécules selon l'endroit où elle pousse);
- les chémotypes, ou nom chimique, ce qui définit les propriétés et la toxicité de l'huile essentielle.

Voici quelques précautions à prendre.

- L'utilisation des huiles essentielles est contre-indiquée pour les femmes enceintes ou qui allaitent et pour les enfants en bas âge, les personnes asthmatiques et épileptiques, à moins d'indications contraires.
- Effectuer avant chaque application un test en apposant 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle sur l'avant-bras et attendre une vingtaine de minutes.
- Ne jamais substituer un traitement médical à une huile essentielle.
- Toujours se laver les mains après utilisation.
- Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants.
- En cas de réaction inhabituelle, de rougeur, de peau irritée ou qui pique par exemple, ingérer ou appliquer une huile grasse pour diluer (olive, tournesol).
- S'assurer de bien connaître la posologie et les contre-indications des huiles essentielles utilisées.
- Éviter tout autotraitement pour des affections sérieuses.
- Le flacon, en verre ou en aluminium, doit être conservé à une température variant de 5 °C à 35 °C.

Dans chacun des chapitres, je vous préciserai quelles sont les huiles essentielles indiquées pour votre situation. Voici, de façon générale, les différentes utilisations qu'on peut en faire.

En massage, sur la peau:

- Il suffit de quelques secondes à l'huile essentielle pour être absorbée par la peau et y exercer son action thérapeutique.
- Mélangée et diluée à une huile végétale, l'huile essentielle est absorbée plus facilement par la peau. Cependant, certaines d'entre elles s'utilisent très bien pures; pour les employer de cette façon, assurez-vous d'avoir les connaissances nécessaires, ou encore de suivre les conseils de ce livre ou ceux d'un professionnel de la santé.
- On peut masser les tempes, la nuque, les poignets, la paume des mains, la plante des pieds, les avant-bras, les poumons, le ventre et le plexus.

Par voie orale:

- Sous la langue, 2 gouttes d'huile essentielle dans du miel, dans de l'huile végétale d'olive ou sur un morceau de sucre.

En inhalation:

- Déposez quelques gouttes sur un mouchoir ou dans un inhalateur.

En diffusion atmosphérique:

- Certaines huiles essentielles sont bien adaptées pour être diffusées, d'autres non. Un nébuliseur reste une excellente avenue thérapeutique.

En bain aromatique:

- Les huiles essentielles sont toujours insolubles dans l'eau. Pour cette raison, vous devez prendre un dispersant en quantité 4 fois supérieure à celle de l'huile essentielle pour disperser l'huile essentielle dans votre bain (jaune d'œuf, lait).

Durée d'utilisation:

- Celle-ci est en fonction du type de problème, de sa gravité et de l'effet recherché.
- Si l'on commence le traitement dès les premiers symptômes, la durée d'utilisation peut être très courte (de 12 à 48 heures).
- Pour des affections aiguës, la durée sera généralement de 5 à 7 jours à des doses plutôt fortes.
- Pour des problèmes qui perdurent, la période de traitement peut s'étaler sur plusieurs mois à raison de cycles de 3 semaines d'utilisation, 1 semaine d'arrêt, et à doses plus faibles.

Assurez-vous de vous procurer des huiles essentielles de qualité. Votre spécialiste d'aliments naturels ou votre herboriste vous aideront à faire de bons choix. Je vous encourage aussi à favoriser les commerces locaux.

## **Les fleurs de Bach**

Les fleurs de Bach ont été conçues par le D<sup>r</sup> Edward Bach (1886-1936). Ce sont des élixirs vibratoires qui peuvent contribuer à équilibrer nos émotions, notre caractère, notre bien-être. Elles nous soutiennent tant sur les plans physique, émotionnel, énergétique que spirituel, et elles calment nos états d'âme.

Je pourrais expliquer leur fonctionnement comme suit: une émotion, la peur par exemple, vibre d'une certaine façon; les fleurs de Bach proposées pour nous aider, selon la problématique vécue, vibreront de façon à combler le manque de vibrations de l'émotion vécue.

Au total, il existe 38 fleurs de Bach (plus le Rescue, une composition de cinq fleurs, que j'aborderai plus loin) pour nous aider à mieux gérer le quotidien, les situations de stress ou les émotions fortes.

Chacun des élixirs floraux cible un état émotionnel précis. À noter qu'il n'existe aucun risque d'interaction avec la médication.

Les fleurs de Bach ont un impact positif sur la gestion de nos émotions, elles peuvent être intéressantes à expérimenter. Utilisez-les sous forme concentrée, à raison de quelques gouttes sous la langue (de 1 à 5), ou dans votre bouteille d'eau (de 3 à 5). Vous pouvez dynamiser votre fleur de Bach juste avant de la prendre, en tenant le flacon dans vos mains et en nommant votre intention, par exemple: «Je commande que (nommer le problème) soit complètement libéré, pour mon plus grand bien et celui de tous.»

## **D'autres outils**

En plus des outils présentés précédemment, je vous en proposerai d'autres dans les pages suivantes, qui s'appliquent selon les besoins. Il peut s'agir de plantes, de bains ou d'autres techniques que j'affectionne particulièrement. Bonne pratique!

## **Avant de commencer: deux exercices à découvrir**

Voici deux exercices que je vous suggère de réaliser avant d'entreprendre la lecture de ce guide. Le premier est pour moi un outil quotidien incontournable, alors que le second est un exercice vraiment génial qui vous permettra, en quelque sorte, de mesurer vos progrès et d'évaluer votre cheminement. Plus nous sommes alignés, plus nous pouvons créer.

### **L'inversion psychologique**

Suis-je inversé? C'est LA question à se poser avant toute chose. L'inversion psychologique est un concept découvert et développé par le créateur de l'EFT, Gary Craig, dont j'ai parlé dans le chapitre précédent.

L'un des mouvements énergétiques de notre corps circule des pieds à la tête vers l'avant du corps. Lorsqu'il y a inversion, le mouvement se fait donc dans le sens inverse, c'est-à-dire de la tête (du visage) aux pieds, vers l'arrière du corps. Il s'agit en fait d'une inversion des polarités de notre système énergétique.

Les expressions «ça me renverse», «ça me jette à terre» parlent d'elles-mêmes!

Imaginez une pile qui aurait deux côtés positifs ou deux côtés négatifs: ça ne pourrait pas fonctionner. Voilà exactement ce qui nous arrive lorsque nous vivons de l'inversion.

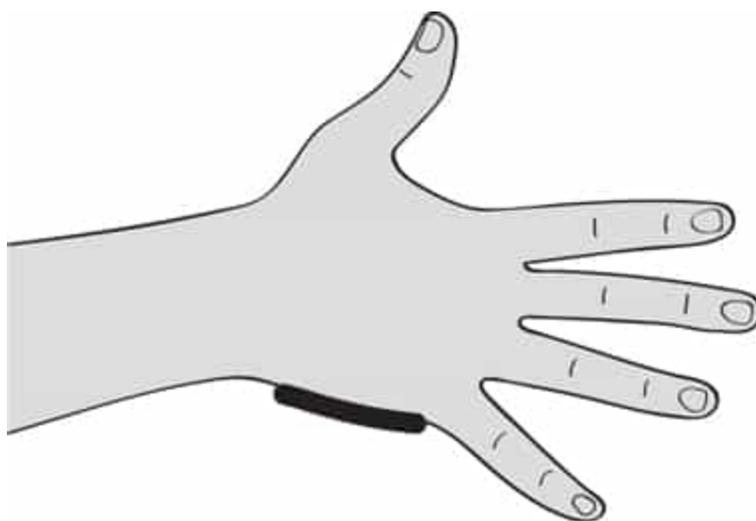
L'inversion psychologique nous amène directement dans l'autosabotage, nous rend la vie difficile, nous empêche de prendre les justes et bonnes décisions pour nous, nous fait sentir dispersés, démotivés, nous fait vivre un manque de concentration et nous donne l'impression de tourner en rond. Vous comprenez donc l'importance de se libérer de l'inversion.

Et qu'est-ce qui nous inverse? Une très mauvaise nouvelle (mortalité, séparation, perte d'emploi, etc.) ou, de façon plus banale, le quotidien: lorsque nous sommes immobilisés dans un embouteillage, dans une file

d'attente, et que l'impatience nous gagne, ou le fait d'entendre quelqu'un près de nous se plaindre sans arrêt, ou encore lorsque nous pensons au désordre dans la maison, aux devoirs difficiles des enfants, aux tracas, tant les petits que les plus gros. Bref, nous sommes constamment exposés à une foule d'événements et d'occasions qui risquent de nous inverser. D'où l'importance d'enlever l'inversion au quotidien, de façon quasi automatique.

Une mise en garde s'impose ici. Étant donné que l'inversion se compare à de l'autosabotage, elle est très sournoise. Inconsciemment, nous pourrions être portés à oublier d'enlever l'inversion quotidiennement ou simplement à juger que c'est inutile, trop simple pour être efficace, ou même un peu bête.

C'est l'une des raisons pour lesquelles je vous conseille d'enlever l'inversion tous les jours sans vous poser de questions et d'associer ce geste à un autre que vous faites deux fois par jour, par exemple vous brosser les dents.



La bonne nouvelle, c'est que nous ne sommes même pas obligés d'y croire pour en ressentir les bienfaits: nous le faisons, c'est tout! Comme nous nous lavons les dents... nous enlevons l'inversion, et cela fait partie de notre hygiène de vie.

Voici donc comment enlever l'inversion psychologique, question de partir sur une bonne base. Surtout, ne nous laissons pas bernier par notre cerveau qui pourrait trouver cela bête ou encore gênant, car cet outil est bien plus puissant qu'il n'y paraît.

Sur le point karaté, soit le méridien de l'intestin grêle qui se trouve des deux côtés du corps, d'une main, tapoter avec quatre doigts (index, majeur, annulaire et petit doigt) sur la tranche de la paume de la main opposée.

Tout en tapotant sur le point karaté, répéter la même phrase trois fois de suite, idéalement à voix haute ou en murmurant.

La phrase est la suivante: «Même si je suis inversé, je choisis de m'aimer totalement et profondément.» N'exécutez jamais cet exercice les jambes croisées, le but est de faire circuler l'énergie. À faire plusieurs fois par jour lorsqu'une situation ou une émotion vous perturbe, ou simplement deux fois par jour. Bonne pratique!

## **La lettre à soi**

Je vous invite à réaliser un exercice fort puissant et extrêmement pertinent dans toute quête du mieux-être. La lettre à soi est un outil de co-création, terme qui signifie, pour moi, la collaboration entre l'univers et nous, afin de nous aider à créer notre réalité. C'est une lettre que l'on s'écrit à soi-même (ou à son âme, selon l'inspiration). Elle portera une date ultérieure, dans un an précisément, comme si on avait déjà vécu l'année à venir. On se projette dans le futur en fonction de ce que l'on souhaite créer, voir arriver ou encore changer dans sa vie.

Cette lettre s'adresse à soi-même. On y écrit des détails concrets, si possible, et on la commence ainsi, par exemple:

«Ma très chère Sophie,

Quelle joie de voir enfin se réaliser mon rêve de vivre dans cette belle maison au bord de l'eau! Elle est exactement comme je le souhaitais, en pierre des champs, avec un immense balcon, un magnifique jardin, etc.»

En écrivant ces lignes, ressentez toute la joie que vous apporte la sensation d'avoir réalisé ce qui vous tient à cœur. Rédigez maintenant votre lettre et signez-la: «Avec tout mon amour, [votre nom].» Je vous suggère de vous mettre un rappel à votre agenda dans un an, vous invitant à relire cette lettre.

P.-S.: Je dois vous faire part de ma très grande surprise à la relecture de cette lettre à soi lors de la correction finale du bouquin. J'avais écrit cet

exemple en prenant à tout hasard le prénom de ma fille Sophie. Croyez-le ou non, cette très jeune femme que rien ne destinait un an auparavant à faire l'acquisition d'une maison est aujourd'hui propriétaire. La Sophie en question vient tout juste d'acheter sa maison! Pas au bord de l'eau, mais tout de même. À la relecture, Dali et moi en sommes restées estomaquées!

# CHAPITRE 1

## Surmonter ses peurs

Les peurs, quelles barrières au bonheur, à notre évolution! Que d'actions et de décisions elles nous empêchent d'entamer et de prendre. Actions et décisions qui, nous le savons et nous le sentons intérieurement, nous ouvriraient à la joie d'être réellement nous-mêmes, dans notre vrai chemin de vie, notre plein potentiel, notre force, notre vitalité.

La peur est parfois profondément dévastatrice. Elle peut également être vécue de plusieurs façons: les petits stress du quotidien ou les grandes peurs de survie, la peur qu'un enfant va éprouver dans une situation particulière, une présentation que nous devons faire dans le cadre de notre boulot, un examen important à passer, ou la peur de manquer d'argent, d'être abandonnés, de ne pas être à la hauteur.

Pourtant, cette peur fait partie de nous depuis la nuit des temps et est un fantastique système d'alarme, essentiel à notre survie puisqu'elle nous informe de dangers potentiels et maintient notre vigilance afin de pouvoir réagir ou répondre en cas de réelle menace.

Le hic, c'est que nous avons habituellement peur sans véritable raison, cette peur n'existe que dans notre imagination. C'est souvent du grand cinéma!

### **Pistes de réflexion (et de solution)**

La peur provient fréquemment d'une supposition du futur, elle n'est donc pas fondée sur la réalité des faits. Elle est généralement le fruit d'une illusion, et c'est cette dernière qui amène tant de souffrances. Il faut «enlever le voile de la Maya» (qui signifie «illusion» en sanskrit), ce voile qui sert à nous protéger, bien sûr, mais qui crée également une distorsion de la réalité.

Lorsque cet état d'alerte est bien installé et se vit au quotidien, c'est alors de l'anxiété qui se développe et, bien entendu, s'ensuivent les innombrables problèmes physiques ou mentaux liés au stress.

En dirigeant notre attention sur nos pensées, notre mental sur nos peurs, nous nous projetons sans cesse dans l'avenir, avec l'espoir de prévoir et de prévenir le pire. Il nous est alors impossible d'être présents à nous-mêmes dans le «ici et maintenant», de nous voir tels que nous sommes, de nous connecter à nos besoins, de nous comprendre et de nous défaire de nos peurs. Impossible même de voir les situations ou encore les personnes qui nous entourent avec un regard juste.

Notre cerveau, lui, part en vrille dans ses scénarios catastrophiques. Nous n'avons plus le contrôle, nous sommes perdus dans nos pensées sombres, occupés à broyer du noir et à paniquer en pensant à un avenir qui n'existe pas encore.

Il faut savoir que 90% de nos peurs n'existent pas réellement puisqu'elles appartiennent au futur. Seulement 10% d'entre elles se situent dans le moment présent: par exemple, des dangers imminents ou des accidents réels et qui sont en lien avec notre système d'alarme intérieur (par exemple, échapper de justesse à un accident, être victime d'un attentat...).

Lorsque nous sommes coincés dans nos peurs, c'est notre cerveau qui prend les rênes et nous nous retrouvons à nous laisser mener par un cheval fou, en délire. Notre jugement en devient affecté, nous empêchant de voir clair et de prendre les bonnes décisions, nous poussant parfois même à poser des actions inadéquates pour nous ou pour notre entourage. La peur est la pire des conseillères.

Les peurs sont multiples et prennent vraiment plusieurs formes. Depuis quelques années, je rencontre beaucoup de personnes inquiètes dont les appréhensions sont exacerbées par l'influence des médias, des réseaux sociaux ainsi que des innombrables informations disponibles sur le Web. Motivées parfois par de légers maux, leurs recherches sur le Web mènent certaines d'entre elles à se découvrir toutes les maladies de la planète et à se faire vivre beaucoup d'angoisse. En parcourant les sites Internet de ce monde afin de «diagnostiquer» leurs malaises, elles vivent une descente aux enfers qui ne fait qu'augmenter leur anxiété, allant même parfois jusqu'à se créer des symptômes, voire à devenir vraiment malades. Si vous vous

reconnaissez dans ce comportement, je vous propose de ne jamais consulter ces sites: voyez plutôt un spécialiste ou un professionnel de la santé si vous en ressentez le besoin.

Bien que les peurs de survie soient principalement reliées au premier chakra, nous y reviendrons souvent puisqu'elles se retrouvent sous différentes formes dans les autres chakras. Que ce soit la peur, la peur du jugement de l'autre, de ne pas être à la hauteur, la peur du rejet, de l'abandon ou celle de ne pas être aimés, ces nombreuses peurs n'existent que dans notre imaginaire. Nous verrons également comment cette habitude de fonctionner en mode stress extrême, sans être dans le moment présent, peut nous être néfaste et, surtout, la façon d'y remédier.

La peur est souvent associée à un dérèglement du premier chakra, le chakra racine, aussi appelé Muladhara, chakra de l'ancrage, de la stabilité et de la fondation. De ce dernier, nous tirons la majorité de notre énergie vitale et une assise stable dans notre vie.

La concrétisation de nos projets dépend principalement du bon équilibre de ce chakra, qui nous aide à être dans le moment présent. C'est le monde de la matière puisqu'il est lié à l'élément terre. Le chakra racine est également en lien avec nos pieds, nos jambes et le bas de notre colonne vertébrale. C'est la manifestation de la conscience dans sa forme solide et tangible.

Le chakra racine est en lien avec:

- notre corps physique;
- notre santé;
- notre survie;
- notre vie matérielle et financière;
- la manifestation de nos projets;
- notre travail;
- notre autonomie;
- notre volonté.

On comprend donc toute l'importance de l'équilibre de ce chakra afin d'être bien enraciné, bien ancré. C'est également le pilier pour tous les

autres chakras. Il est bien difficile d'être équilibré si celui-ci ne l'est pas!

Les peurs de survie, les peurs du manque, un matérialisme excessif et l'égoïsme résultent d'un déséquilibre du chakra racine.

Différentes peurs nous habitent, parfois sans même que nous sachions d'où elles viennent: la peur du noir, par exemple, qui peut provenir des mémoires ancestrales (pensons aux hommes préhistoriques qui, la nuit tombée, se retrouvaient dans une situation d'extrême vulnérabilité); certaines peurs peuvent également être reliées à notre histoire familiale, à des mémoires de pauvreté, de précarité, ou encore à des générations antérieures. Elles peuvent aussi faire suite à des mémoires intra-utérines, par exemple une mère qui vit un choc durant la grossesse ou qui a simplement toujours peur de tout et le transmet à l'enfant, ce qui est aujourd'hui démontré par l'étude de l'embryologie. L'hypocondrie, l'insécurité chronique, la peur de perdre, le sentiment de vide, un besoin qui ne semble jamais comblé: voilà des sentiments reliés à un déséquilibre du premier chakra.

### *L'histoire de Nicole*

Nicole, fin quarantaine, est une de mes clientes; elle est adjointe administrative dans une grande entreprise. C'est une femme de nature inquiète et qui manque de confiance en elle. Elle croit toujours qu'elle a mal fait et se sent souvent coupable. Elle me consulte parce qu'elle vit de grandes difficultés à son travail.

Ses problèmes débutent de façon plutôt banale, alors que sa supérieure immédiate la rencontre pour lui remettre un travail à exécuter. De retour à son bureau, Nicole se rend vite compte qu'elle n'a pas bien saisi certains aspects de la tâche qui lui est assignée.

Terrassée par son manque de confiance en elle et par l'immense peur d'être jugée incompétente, elle est figée et n'arrive pas à retourner voir sa gestionnaire afin de se faire clarifier son mandat.

Résultat? Elle commet une erreur, celle «à ne pas faire»! Une erreur qui occasionne énormément de tort à son service.

Dès lors, non seulement elle se sent encore plus coupable et honteuse qu'avant, mais sa gestionnaire, elle, devient réellement réticente à lui confier de nouvelles tâches et surveille son travail beaucoup plus attentivement qu'auparavant, en lui soulignant régulièrement ses erreurs. Fautes que Nicole commet, bien entendu, de plus en plus.

Nous voici donc dans un bel engrenage: une gestionnaire qui devient de plus en plus contrôlante parce qu'elle est insécurisée et une Nicole qui, elle, devient de plus en plus stressée.

Comme son stress augmente de façon exponentielle, tout comme d'ailleurs ses erreurs, ma cliente se trouve de moins en moins compétente, a de plus en plus peur de commettre des fautes, devient hyper vigilante, donc épuisée et ainsi encore plus susceptible de manquer réellement d'efficacité. Les rencontres avec la direction se multiplient.

Nicole se retrouve vraiment dans un état lamentable et panique à la simple présence de sa supérieure qui s'approche d'elle. Ses peurs l'envahissent à un point tel qu'elle n'arrive plus à envisager de solution, et son esprit part en vrille. C'est le défilé des scénarios catastrophiques qui débute, les nuits sont de plus en plus courtes. Nicole ressent alors une intense fatigue et n'arrive plus du tout à se concentrer. Elle vit dans la peur extrême et quotidienne de perdre son travail en plus d'être convaincue que tout le monde la juge et médite d'elle. Ses scénarios vont tellement loin qu'elle s'imagine même perdre cet emploi sans pouvoir en retrouver un autre. Elle se voit alors devoir quitter sa maison et se retrouver, sous un pont, à vivre seule dans une boîte de carton!

Si l'on regarde cette histoire avec du recul, on observe que, dans les faits, elle débute avec des «peurs», donc rien de concret. Dans la réalité, si cette femme n'avait pas été dans ses peurs, elle aurait pu questionner sa supérieure sur les aspects de la tâche qu'elle ne comprenait pas.

Déjà, on doit constater qu'il y a une peur. Peur d'être incompetent, d'avoir l'air fou, d'être jugé, de perdre son emploi, etc. Ses manifestations peuvent également être physiques (nœud à la gorge, au cœur ou au plexus, maux de ventre ou d'estomac, palpitations ou

sueurs froides). En les décelant, il nous est plus facile de rationaliser, de faire la part des choses entre les projections d'un futur qui n'existe que dans les suppositions et la réalité du moment présent.

Reprenons l'exemple de ma cliente. Le plus profitable pour elle aurait été de prendre un temps d'arrêt avant de commencer un travail qu'elle ne comprenait pas, et de se poser des questions: pourquoi n'arrivait-elle pas à clarifier sa tâche, pourquoi ressentait-elle cette gêne incontrôlable? Puis, retourner voir sa gestionnaire afin de valider le tout avec elle avant de se mettre au travail. En réfléchissant sur son comportement, elle aurait pu se rendre compte que ce qui l'empêchait d'aller revoir sa gestionnaire, c'est tout simplement la peur! Peur d'avoir l'air incompétente, peur de ne pas être à la hauteur, peur du rejet, etc.

Prendre conscience de nos peurs et travailler à les défaire nous permet d'être dans notre plein potentiel, dans l'action et la concrétisation plutôt que dans les suppositions.

Ainsi, dans un premier temps, enlevez toujours l'inversion! Pour revoir cette technique, rendez-vous à [la page 51](#).

Les peurs persistent? On passe aux outils suivants.

Il est important de comprendre que même si l'on ne manque de rien sur le plan matériel, on peut tout de même éprouver des peurs de manque, d'insécurité et de survie en lien avec le chakra racine.

Je pense à François, un de mes clients: avocat de profession, avec un revenu annuel de près d'un demi-million, il vivait pourtant une peur constante et inconsciente du manque. Travaillant de façon démesurée et au prix de sa santé, il a perdu sa femme et ses enfants, frustrés de ce mari et père absent. Très rapidement, lors de nos rencontres, des événements complètement oubliés ont refait surface: nous avons découvert, grâce à la kinésiologie que je pratique, que, jeune enfant, ce dernier avait assisté à la saisie intégrale des biens familiaux par les huissiers et subi les émotions-chocs de toute sa famille qui, du jour au lendemain, s'était retrouvée à racler les fonds de tiroir pour survivre.

En règle générale, il y a trois différents comportements instinctifs face à la peur:

## ATTAQUER — FUIR — SE FIGER

Mon client, dans le cas présent, était plutôt dans l'*attaque*, agressif dans sa recherche de clients et, du coup, pas très apprécié de ses collègues alors que sa façon d'agir était non pas due à un mauvais caractère, mais bien à ses peurs de survie enfouies. Quant à Nicole, notre adjointe administrative, elle adoptait plutôt un comportement de *fuite*, ou bien *se figeait*!

Les gens qui errent, qui flottent, qui ne concrétisent jamais quoi que ce soit, qui ne parviennent pas à matérialiser leurs projets, eux aussi peuvent être sous l'emprise de peurs inconscientes et dans une stratégie de fuite.

Les peurs en lien avec le chakra racine sont nombreuses, souvent inconscientes et généralement dévastatrices, d'où l'importance d'en prendre conscience. En décelant nos mécanismes, nous coupons court à un fonctionnement nuisible qui nous empêche d'être libres et heureux. Sachant cela, nous pouvons voir le monde qui nous entoure de façon différente et répondre adéquatement à quelqu'un qui nous attaque, par exemple. Si nous observons au-delà de notre stratégie offensive, nous pourrions comprendre qu'il s'agit peut-être d'une réaction de peur, l'attaque étant une forme de défense. En comprenant les éventuelles menaces que cette personne pourrait percevoir en notre présence, nous saurons la rassurer et ainsi désamorcer bien des conflits.

Afin de mieux connaître notre chakra racine, voici quelques informations pertinentes.

*1<sup>er</sup> chakra, Muladhara, chakra racine*



**Signification du nom en sanskrit:** muladhara, mula = racine, et adhara = soutien

**Emplacement:** périnée

**Couleur:** rouge

**Élément:** terre

**Organes:** nez, gros intestin

**Glandes:** surrénales

**En équilibre:** confiance, stabilité, bonne santé, ancrage, sécurité, survie, force vitale, persévérance

**En déséquilibre:** peurs existentielles, peur de l'avenir, absence de foi en l'avenir, procrastination, inertie, dépression, manque de confiance, phobies, soucis liés à la santé, isolement, maladies intestinales, troubles de la vessie, maux de jambes, de pieds, problèmes de nerf sciatique, mains et pieds froids, fatigue, manque de force et d'énergie

## **Questionnaire: évaluez votre chakra racine**

Je vous propose un petit questionnaire afin de vous aider à découvrir votre chakra racine, et à mieux vous connaître. Alors, prenez le temps de réfléchir et même de méditer avant de répondre aux questions, de façon honnête, sans vous juger ou trop vous analyser.

- Suis-je en bonne santé physique?
- Suis-je habituellement énergique?
- Est-ce que je me sens bien ancré, solide?
- Est-ce que je me sens motivé en général?
- Est-ce que j'atteins facilement mes objectifs, est-ce que je concrétise mes idées?
- Suis-je prêt à défendre les causes qui me semblent justes, qui me tiennent à cœur?
- Suis-je confiant en la vie, en l'avenir?
- Suis-je enthousiaste et plein d'entrain?
- Suis-je plutôt confiant en ma bonne fortune et au fait que je ne manquerai jamais d'argent?
- Je n'ai aucun problème de dépendance au travail, au jeu, à la nourriture, aux drogues ou à l'alcool?

Si vous avez répondu par la négative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre chakra racine à l'aide des outils présentés dans ce chapitre. Soyez votre propre thérapeute: vous avez toutes les capacités pour amorcer un beau changement par vous-même.

### **Les outils**

Investissez dans votre mieux-être au cours du prochain mois en découvrant les outils proposés. Vous pouvez même en utiliser plus d'un à la fois, il n'y a pas de contre-indication.

### ***Méditation et visualisation du chakra racine***

Cette méditation pour le chakra racine vous permet de libérer des peurs, un manque de confiance en vous, de la fatigue, une baisse de vitalité et bien d'autres problèmes... Cela vous apportera aussi un meilleur ancrage: vous vous sentirez plus stable, plus solide.

Asseyez-vous le dos bien droit, le menton légèrement rentré. Prenez de bonnes respirations. Imaginez votre chakra racine telle une belle spirale rouge, ou même un cône rouge, qui pointe vers le bas. Visualisez et ressentez votre chakra racine, sa magnifique couleur rouge, d'une forme parfaite, bien ancré et qui descend jusqu'au centre de la terre. Vous pouvez peut-être même le sentir tourner ou vibrer. Visualisez votre chakra en pleine santé. Si vous voyez ou ressentez de l'ombre, des formes, des trous, des bosses, des déchirures, des fissures ou quoi que ce soit qui ne vous convient pas, vous devrez régler ces imperfections. Chaque trou, fissure ou couleur doit être réparé, on doit prendre le temps de visualiser sa forme parfaite. La visualisation parfaite de votre chakra peut parfois se faire rapidement, parfois prendre un peu plus de temps, voire des jours, des semaines, des mois, peu importe. Prenez le temps de le visualiser chaque jour s'il le faut, jusqu'à ce que la forme représente exactement ce qui vous convient et ressemble à ce beau cône rouge.

Plus vous pratiquerez, plus vous aurez de la facilité à visualiser et à ressentir votre chakra racine. Et si vous éprouvez de la difficulté à visualiser et à ressentir, ça ne change rien, le travail s'effectue tout de même.

### ***Affirmations pour le chakra racine***

Les affirmations sont puissantes, simples et faciles à utiliser. Notre corps et notre inconscient se soumettent aux commandes que nous leur transmettons. Vous pouvez y avoir recours à tout moment, elles vous aideront à défaire les blocages de votre chakra racine. N'hésitez pas à expérimenter: vous verrez ce qu'elles vous apporteront dans votre vie.

- Je m'accepte tel que je suis, avec bienveillance et compassion.
- Je choisis la vie que je souhaite vivre, en toute sécurité.
- Je suis reconnaissant pour l'abondance dans laquelle je vis.
- Chaque cellule de mon corps vibre à la fréquence de la guérison.

- Je vis en toute liberté chaque instant de ma vie.

### ***Exercice d'identification des peurs***

Avant d'utiliser les outils proposés, je vous suggère un court exercice d'identification. Nommez ici trois de vos peurs afin de vous permettre de mieux expérimenter les outils proposés et d'en constater les effets sur vous.

Évaluez chacune de ces trois peurs, selon son intensité, sur une échelle de 1 à 10. Sur une feuille, délimitez trois colonnes: une pour nommer la peur, une autre pour évaluer l'intensité avant d'utiliser les outils (sur 10) et une dernière où vous pourrez, un mois plus tard, réévaluer l'intensité de votre peur après avoir utilisé les outils. Profitez-en également pour noter votre niveau d'énergie, avant et après le mois écoulé. Vous pourriez être surpris.

### ***Méditation de l'ancrage***

Avant chaque méditation, je recommande de faire une méditation de l'ancrage. Vous pouvez enregistrer ce texte, d'une voix calme et posée, afin de guider votre méditation.

«J'imagine que, de la plante de mes pieds, se déploient de magnifiques spirales rouges, qui se déroulent doucement et puissamment jusqu'au centre de la terre, à la boule de feu qui s'y trouve. J'en profite pour y laisser tout ce dont je n'ai plus besoin, tout ce qui est négatif pour moi. La puissance du feu transmute tout.

L'énergie de la terre, du feu, remonte doucement par mes spirales rouges et revient ainsi par mes pieds, mes mollets, mes genoux, mes hanches, mon bas-ventre, mon ventre et mon cœur, pour former une belle spirale rouge au niveau du cœur. Je ressens toute l'énergie et la vitalité de la terre.

Du cœur se forme une spirale lumineuse, blanche ou dorée; à partir de cette spirale, un tube lumineux se forme et monte en traversant ma poitrine, ma gorge, ma tête; en éclairant tout sur son

passage, il dépasse le plafond, les nuages et monte ainsi pour se connecter à ce qu'il y a de plus précieux et de plus élevé pour moi (une étoile, un être ascensionné, une divinité).

J'en profite pour y puiser tout ce dont j'ai besoin, tout ce que je souhaite. Ces puissants faisceaux redescendent doucement pour revenir par mon chakra couronne, le dessus de ma tête, pour illuminer mon cerveau, ma gorge, ma poitrine au passage, pour rejoindre le cœur et y former une magnifique spirale dorée, lumineuse, qui va se mélanger à la spirale rouge. J'en profite pour faire grandir cette puissante spirale, rouge et lumineuse (peut-être devenue rose) dans tout mon corps, jusqu'à faire vibrer mes cellules et vitaliser tout mon être. Cette énergie grandit tout autour de moi (jusqu'à trois mètres de moi).»

Revenez doucement à votre conscience, prenez votre temps, soyez doux avec vous-même. Prenez trois bonnes respirations.

Vous pouvez répéter cet exercice avant chaque méditation ou à tout moment.

### ***Les huit points de l'EFT***

Prenez toujours le temps d'évaluer et de chiffrer l'émotion ou la douleur qui vous perturbe le plus et d'estimer sa force et son intensité sur 10. Ne cherchez pas à savoir si votre évaluation est juste: oui, elle l'est! Exemples: peur de mourir, peur de l'abandon, peur de perdre son emploi...

Une fois cette émotion décelée, vous la nommerez tout en tapotant les huit points (cinq points au visage et trois au corps). Comme le visage est délicat, utilisez deux doigts pour tapoter (l'index et le majeur), et ce, rapidement, de sept à douze fois par point tout en répétant en continu l'émotion dont vous souhaitez vous défaire.

Dans un deuxième temps, alternez en refaisant la même séquence des huit points, mais cette fois-ci en nommant l'émotion positive que vous souhaitez installer. N'allez surtout pas chercher des antonymes dans le

dictionnaire, suivez votre ressenti! Exemples: confiance, fierté, santé parfaite, paix, etc.

Enfin, alternez les émotions négatives et positives en prenant soin de débiter par la négative afin de vous assurer de terminer par l'émotion positive. Les tapotements se font rapidement et la verbalisation de l'émotion se dit tout au long du *tapping*.

Par exemple, si je panique, si j'ai des sueurs froides ou des tremblements, qu'est-ce que je fais? J'évalue, sur 10, l'intensité de ma panique. Admettons 8/10. Je vais donc utiliser le mot «panique» en le nommant en continu tout en tapotant les huit points de sept à douze fois chacun.

Lorsque c'est fait, je me demande ce que je souhaite installer à la place de la panique. De la confiance? Du calme? Les deux? Qu'importe, je reprends le même processus de tapotage sur les huit points, cette fois-ci avec l'émotion positive que je souhaite installer, par exemple la confiance.

Pour terminer, j'enchaîne avec mes huit points, toujours en tapotant, mais cette fois-ci en alternant l'émotion négative et positive, et en changeant à chaque point. À ce dernier tour, je débute par l'émotion négative, afin de terminer par la positive.

Après la première ronde de trois passages, je vais voir quelle est la prochaine émotion qui se présente à moi, ou encore le symptôme physique, et je recommence en nommant la seconde émotion ou le symptôme physique.

Si l'on reprend l'exemple de Nicole, l'adjointe administrative, ces outils lui auraient permis de défaire ce qui l'empêchait de retourner valider l'information auprès de sa gestionnaire et ainsi de se comporter en adulte et non en enfant qui a peur de se faire réprimander. Elle aurait pu ainsi désamorcer une peur qui s'est, au fil des jours et des mois, transformée en «panique» exponentielle, en angoisse profonde.

Nicole a peur de parler à sa supérieure. Tout d'abord, elle doit évaluer l'intensité de sa peur. Admettons 8/10. Elle utilise l'expression «peur de parler à ma supérieure» en la nommant, tout en tapotant les huit points de sept à douze fois chacun.

Lorsque c'est fait, elle pourrait installer de la confiance pour le deuxième tour, par exemple en nommant uniquement le mot «confiance» ou encore par une phrase telle que: «J'ai confiance que ma patronne ne me juge pas.»

Elle termine le troisième tour en alternant «peur de parler à ma supérieure» et «confiance que ma supérieure m'écoute», en changeant à chaque point. Nicole pourrait également utiliser uniquement les mots «peur» et «confiance».

Après la première ronde, elle devrait évaluer à nouveau ce qu'elle ressent. Si elle a maintenant peur de paraître incompétente, je lui suggérerais de refaire un cycle complet, cette fois-ci en alternant «peur de paraître incompétente» avec «confiance en soi», et de poursuivre ainsi jusqu'à ce qu'elle se sente en mesure d'aller valider l'information dont elle a besoin pour faire son travail.

Nous avons tous la capacité de reconnaître nos peurs et de nous en libérer. Il ne faut surtout pas avoir peur de nos peurs. Déjà, lorsque nous les regardons droit dans les yeux, leur pouvoir sur nous s'amointrit considérablement.

Malheureusement, nous avons tendance à trop souvent ignorer certaines de nos émotions puisqu'elles sont jugées «laidés», par exemple la jalousie, la colère ou la peur. Selon moi, il est essentiel de sortir de la pensée binaire. Ignorer nos émotions fait souvent en sorte qu'elles prennent de l'ampleur.

En considérant nos émotions, nous parvenons à mieux nous connaître, à mieux nous accompagner, à mieux nous comprendre, à y voir plus clair et, par le fait même, à nous respecter. C'est pourquoi, ultimement, il n'y a pas d'émotion négative ou positive: il y a ce qui est.



### ***Le point Estomac 1***

On utilise ici le même outil de base que l'inversion (voir [à la page 51](#)), mais plus spécifiquement adapté aux peurs. Le point Estomac 1 est un point d'acupuncture utilisé en EFT. Il est étonnant et efficace pour nous aider à contrer rapidement le stress et l'anxiété souvent en lien avec des peurs. Cette fois-ci, on se sert de deux doigts, l'index et le majeur, et on va tapoter au visage, sous l'œil, au centre de la paupière inférieure (pas dans l'œil!), au point Estomac 1. En tapotant, toujours les jambes décroisées, on répétera trois fois la phrase suivante:

«**Même si...** j'ai peur d'avoir l'air fou... j'ai peur d'avoir l'air incompetent, j'ai la gorge nouée... j'ai peur de me faire juger, j'ai mal au ventre, etc.» Nommez votre peur ou votre ressenti physique du moment, bref, ce qui vous dérange, en débutant toujours par «même si...». L'idée est de considérer votre ressenti en le nommant, sans le juger ni l'analyser, et de poursuivre par ce que vous souhaitez installer à la place.

«**Je choisis...** de m'aimer totalement et profondément... d'avoir pleinement confiance en moi... de m'exprimer de façon claire et harmonieuse, etc.»

Ce qui est puissant dans cet exercice, c'est de reconnaître le sentiment ou l'émotion que nous ressentons sur le moment et de choisir ce que nous

voulons installer à la place.

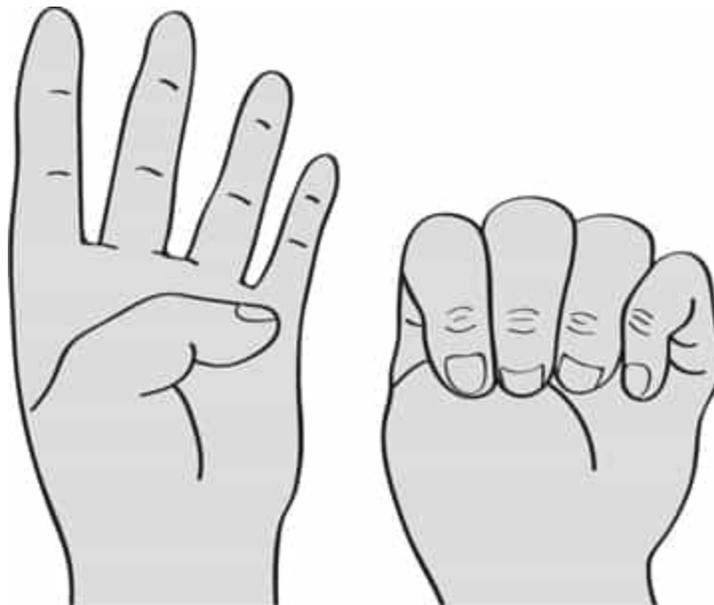
Même si cela peut paraître enfantin ou relever de la «pensée magique», le point Estomac 1 pour les peurs est d'un très grand secours. Je reçois nombre de témoignages positifs de ma clientèle sur l'efficacité et la simplicité de cet outil.

### ***Le Tse Mudra***

Le Tse Mudra est connu comme le mudra de l'anti-dépression et de la force. Selon les moines taoïstes, cet exercice vise à supprimer la peur et à attirer la force et la chance. Il est donc tout indiqué pour contrer les peurs.

Placez vos mains sur les cuisses. Pliez vos pouces afin de toucher lentement aux racines des petits doigts et refermez les quatre autres doigts sur le pouce, tout en prenant une inspiration par le nez. Ouvrez à nouveau les mains et expirez vos inquiétudes, vos peurs, vos craintes et tout ce que vous ne souhaitez plus.

Répétez de 7 à 49 fois; cet exercice augmente le magnétisme ainsi que les capacités intuitives et mentales.



### ***Technique de respiration (pranayama) carrée***

La respiration carrée, Samavritti (sama signifie «égal» et vritti, «vague»), peut se pratiquer partout, en tout temps, en position assise, debout ou couchée.

Ses avantages sont les suivants:

- réduit le stress;
- détend tout en dynamisant;
- permet un recentrage discret;
- oxygène le cerveau;
- améliore la concentration.

Cette respiration se pratique en quatre phases, chacune ayant la même durée.

Méthode:

- On inspire, tout en comptant jusqu'à 4.
- On bloque le souffle en comptant jusqu'à 4 (il s'agit de la rétention à poumons pleins [RPP]).
- On expire, tout en comptant jusqu'à 4.
- On bloque le souffle en comptant jusqu'à 4 (il s'agit de la rétention à poumons vides [RPV]).

Vous devez conserver une respiration confortable, fluide, quitte à respirer aux deux tiers de votre capacité pulmonaire. N'inspirez pas trop profondément et n'expirez pas complètement. Au lieu de compter jusqu'à 4 (comme il a été recommandé dans les lignes précédentes), vous pouvez choisir de le faire jusqu'à 2, 3, 5, 6 ou 7: à vous de voir et d'expérimenter ce qui vous convient, selon votre capacité pulmonaire.

Pratiquer cette respiration partout, en tout temps, vous permettra de rester dans le moment présent, en plus de vous aider à vous calmer.

### ***Fleurs de Bach: le Rescue Remedy***

Le Rescue Remedy, c'est le mélange de fleurs de Bach à avoir toujours sur soi, pour soi-même ou pour son entourage. En cas de crise, de stress

intense, de bouleversement, avant un examen, une entrevue, un rendez-vous important, etc., le Rescue Remedy est d'une aide précieuse. Le nom le dit bien: remède d'urgence!

Je l'utilise en gouttes, mais il existe sous plusieurs autres formes: pastille (c'est plus simple pour les jeunes), crème, gomme, etc.

Je préconise l'utilisation suivante: lorsque vous vivez un très grand stress, mettez environ 5 gouttes sous la langue. Attendez 1 minute afin de constater les effets; si vous ne vous sentez pas mieux, recommencez le même traitement et attendez encore 1 minute, et même un peu plus. Répétez ainsi quelques fois encore, mais vous vous porterez probablement mieux après la troisième pratique. Si possible, accompagnez-la d'EFT!

Si vous êtes d'un type nerveux, vous pouvez en verser 5 ou 6 gouttes dans une bouteille d'eau que vous consommerez tout au long de la journée.

Lorsque j'étais gestionnaire, une collègue de travail très stressée pensait faire une crise cardiaque. C'était un peu l'état de panique dans le service et, en attendant l'ambulance, je lui ai fait prendre du Rescue Remedy. Elle est revenue à un état d'apaisement et de mieux-être en quelques minutes.

### ***L'huile essentielle de lavande officinale***

Une huile essentielle de lavande officinale (*Lavandula angustifolia*), biologique de préférence, vous aidera considérablement à vous apaiser. Vous pouvez utiliser la lavande pure, à condition d'effectuer un test cutané auparavant. Pour ce faire, appliquez quelques gouttes d'huile essentielle sur votre poignet et attendez 20 minutes. Si vous n'avez aucune réaction, c'est que tout va bien.

Vous pouvez appliquer l'huile essentielle de lavande sur le plexus, les avant-bras, le bas de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Répéter 4 à 5 fois dans une journée ou dans une soirée est idéal, mais parfois une ou deux applications suffisent à vous détendre. À vous d'expérimenter.

Il est possible également d'en diffuser avec un nébuliseur ou encore d'en déposer quelques gouttes sur votre oreiller. Elle est très efficace aussi pour les enfants nerveux ou qui ont de la difficulté à s'endormir.

Si vous êtes stressé, il est facile d'avoir sur soi une bouteille d'huile essentielle de lavande officinale et d'en appliquer au niveau du cœur/plexus et des poignets, puis de l'inhaler. Que vous soyez au bureau ou dans tout autre endroit public, c'est discret et efficace.

### ***Recette santé: boules d'énergie aux plantes médicinales***

Il est maintenant démontré que notre ventre est notre deuxième cerveau... ou notre troisième (nous verrons pourquoi au [chapitre 4](#)). Combien de personnes stressées ont des problèmes d'intestin!

En matière d'alimentation, il est essentiel de veiller à la qualité de ce que nous consommons. Bien que nous sachions qu'il est important de bien manger, il est à mon avis essentiel de nous informer un peu plus et d'expérimenter ce qui nous convient vraiment. Plusieurs de nos principaux neurotransmetteurs sont produits dans l'intestin. Une personne qui négocie avec des peurs quotidiennes ou un stress intense et sans répit va inévitablement se retrouver épuisée, vidée et éprouvera des problèmes d'intestin.

Les boules d'énergie aux plantes médicinales s'avèrent des aliments de choix pour nos collations. Étant donné que les peurs et le stress fatiguent nos glandes surrénales, ces dernières doivent être soutenues et nourries.

Dans cette recette qui s'inspire de celle proposée par l'école de naturopathie FloraMedicina, nous trouvons la maca pour soutenir notre énergie et nos glandes surrénales, de la racine d'éléuthérocoque (ginseng sibérien), belle plante tonique, adaptogène et antifatigue, l'astragale, adaptogène et fortifiant du système immunitaire, ainsi que l'écorce d'orange pour prendre soin de notre système digestif.

Alors, comme la santé de notre premier chakra est également en lien avec nos glandes surrénales, cette recette est tout indiquée.

## ***Boules d'énergie thérapeutiques***

### **INGRÉDIENTS**

250 ml (1 tasse) de beurre de noix  
125 ml (½ tasse) de miel ou de sirop d'érable  
60 ml (¼ tasse) de chia  
45 ml (3 c. à soupe) de racine de ginseng sibérien  
45 ml (3 c. à soupe) de racine d'astragale  
30 ml (2 c. à soupe) de maca  
2,5 ml (½ c. à café) de poudre d'écorce d'orange  
Une pincée de gingembre en poudre ou fraîchement râpé  
Petits fruits séchés, au choix

Former des boules avec cette pâte, et rouler dans le cacao cru, la noix de coco ou le thé matcha. Conserver au réfrigérateur.

Cette collation vous apportera une belle énergie!

*L'avenir,  
tu n'as pas à le prévoir,  
mais à le permettre.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



## CHAPITRE 2

### Se connaître et s'écouter

Comment devenir plus conscients de nos besoins, de ce que nous aimons ou n'aimons pas? Comment décoder nos ressentis, retrouver notre joie, notre créativité, notre libre expression, sans censure ni culpabilité, nous affirmer dans notre être?

Lorsque nous nous ignorons, soit parce que nous ne nous écoutons pas ou parce que nous avons l'impression de ne pas nous connaître, cette négation de nous-mêmes et de nos besoins peut nous faire vivre un contrôle rigide, une protection excessive, un sentiment permanent de frustration, voire nous mener à la dépression.

En consultation, je rencontre souvent des adultes carencés, complètement déconnectés, en manque de compréhension d'eux-mêmes, en manque de guidance intérieure. Des gens qui ne se connaissent pas et ne comprennent pas leurs besoins, et qui deviennent frustrés et en colère de ne pas être compris ou plutôt devinés par l'autre, alors que personne ne peut, ou ne devrait, avoir la responsabilité de les deviner.

Comment décoder nos ressentis, retrouver notre essence, devenir plus conscients de ce que nous souhaitons vivre et de qui nous sommes réellement?

Bref, comment nous écouter?

#### **Pistes de réflexion (et de solution)**

Jeunes enfants, nous sommes un peu comme des éponges et nous absorbons tout ce qui se passe autour de nous, tout ce qui se dit, se vit, y compris les disputes et même les non-dits. Avant l'âge de 12 ans, l'enfant ne possède pas la capacité de relativiser, le cortex frontal n'étant pas formé, et il vit

donc les situations au premier degré. Il s'agit d'une période d'apprentissages (apprentis sages) où tout prend des proportions énormes. Nos expériences et notre vécu façonnent une très grande partie de notre personnalité et sont responsables de bien des masques que nous porterons par la suite dans notre vie. Ce sont nos blessures, nos croyances mentales, nos filtres qui limitent notre façon de voir le monde ainsi que le regard que nous porterons sur nous et sur les autres. Ne pensons surtout pas que les événements ou les faits marquants doivent nécessairement être dramatiques pour venir teinter et fausser notre regard sur nous-mêmes, la vie, les autres et le monde extérieur.

Le besoin d'être accepté et aimé est vital chez l'enfant et essentiel chez l'adolescent et l'adulte. À l'adolescence, il faut faire partie du groupe. S'installe alors tout doucement un comportement X afin de ressembler aux autres le plus possible, que ce soit dans la façon de s'habiller, de penser, de parler et d'agir. À l'âge adulte, cette attitude qui s'est installée et qui est bien ancrée chez certaines personnes peut mener tout droit à la négation de soi.

Par peur du rejet, nous nous conformons tout doucement à l'autre et nous finissons par adopter une stratégie inconsciente, bien sûr, mais qui nous pousse à nous ignorer, rien de moins. Comme adultes, lorsque nous tentons de ne pas trop sortir du rang et de faire le plus possible selon ce que nous considérons être les attentes d'autrui, nous nous retrouvons rapidement dans l'engrenage sans fin de la performance. Pas facile d'être parfaits, surtout que nous le sommes déjà.

Cette non-présence à soi peut également provenir d'un choc émotif, vécu à un certain moment de l'existence et qui entraîne une stratégie automatique de retrait, qui nous retient et nous empêche d'aller voir comment nous nous sentons réellement. Une sorte de coupure instantanée entre le corps et l'esprit, pour ne plus sentir, ne plus avoir mal, ne plus souffrir. Ce fonctionnement nous fait vivre sur le «pilote automatique», donc sans nous questionner, ce qui peut nous amener à développer une nouvelle attitude, un nouveau comportement, un masque, à l'opposé de notre nature profonde.

## *L'histoire de Jacynthe*

Je pense à une femme que j'ai reçue en soins. Une gestionnaire de haut niveau, belle et brillante. Depuis la jeune vingtaine, elle s'impose une discipline de fer dans laquelle elle s'enferme; elle accumule les diplômes et gravit les échelons à vive allure dans une grande entreprise, avec un horaire digne d'un premier ministre.

Triathlons, horaire de 60 heures par semaine, toujours dans la performance, rarement dans le plaisir: cette femme vit une grave maladie auto-immune, clairement en lien avec une mauvaise écoute de son être profond. Le système immunitaire qui doit la défendre se retourne alors contre elle, c'est la définition même d'une maladie auto-immune.

À 19 ans, cette femme a perdu l'amour de sa vie dans un tragique accident. Dès lors, ce fut la déconnexion complète avec son être, avec son essence, avec son deuxième chakra, le chakra sacré, qui correspond à la connaissance de soi et qui, en sanskrit, signifie le domaine du moi. Ce choc émotionnel l'a conduite à adopter un fonctionnement tout à fait inconscient: se déconnecter d'elle-même. La souffrance intense qu'a été la perte violente de cet être cher a contribué à favoriser ce comportement. Elle était tellement déconnectée lorsqu'elle est venue me consulter qu'elle ne se souvenait même plus de l'événement, qu'elle avait complètement occulté, alors qu'il s'agissait du seul homme qu'elle avait aimé dans sa vie. Elle ne s'est jamais mariée, n'a jamais vécu de relation amoureuse significative, n'a jamais eu d'enfants. Elle s'est complètement enfermée dans les études, le travail... et le triathlon. Elle est restée uniquement dans sa tête, sans jamais «reconnecter» le haut avec le bas! Elle n'avait donc, durant toutes ces années, aucune idée de qui elle était. Et quelle injustice ressent-elle face à sa soudaine maladie! «Dans sa tête», elle a toujours «tout fait ce qu'il fallait faire pour être au meilleur de sa forme»: entraînement, saine alimentation, pas d'excès d'alcool, pas de tabac.

Grâce à la connaissance et à la présence à soi, grâce également aux techniques utilisées dans ce chapitre, ses symptômes ont

considérablement diminué.

Toujours en lien avec une problématique du deuxième chakra, on trouve les éternels insatisfaits, qui se plaignent sans cesse sans exprimer clairement les raisons de leur mécontentement, qu'ils ignorent habituellement eux-mêmes. L'une des raisons qui expliquent une telle frustration est que ces personnes sont totalement déconnectées de leur chakra sacré, donc d'elles-mêmes. Ainsi, elles vivent des situations avec lesquelles elles sont en désaccord, sans trop s'en rendre compte, jusqu'à ce qu'elles ne tolèrent absolument plus ce qu'elles vivent et qu'elles explosent, comme de petites bombes à retardement.

D'autres font ce qu'elles croient devoir faire pour être aimées, appréciées et acceptées sans écouter leurs propres besoins, leurs propres ressentis, leurs propres désirs. Elles s'attendent bien sûr à recevoir une reconnaissance de la part des autres, laquelle ne vient habituellement pas. S'installe alors une réelle frustration. Si la personne ne prend pas le temps de s'arrêter pour comprendre ce qu'elle vit, que ce soit simplement par la méditation quotidienne, cette frustration se transforme habituellement en colère. Je rencontre souvent des personnes qui vivent cette colère explosive. Explosive parce qu'une banalité leur fait vivre une colère plus grande qu'elles. Elles «sautent une coche», comme on dit au Québec! S'ensuit alors la spirale de l'autojugement, de la honte, du sentiment de culpabilité, pour ne nommer que ceux-là.

Nous ne pouvons jamais nous attendre à ce que les autres combler nos besoins, pour la bonne raison qu'ils ne les connaissent pas et qu'ils peuvent encore moins les deviner. C'est nous seuls qui pouvons les reconnaître et les combler. J'entends souvent des clients se plaindre, par exemple, de ne pas être compris par leurs conjoints. En les questionnant un peu, je me rends vite compte qu'ils ne s'expriment pas. Bonjour, frustration!

Nous couper de nous-mêmes et de nos ressentis peut aussi nous pousser vers l'ennui, la mélancolie et même une profonde tristesse. Lorsque nous ne savons pas ce que nous aimons ou non, ce qui nous anime, nous allume, nous nous cherchons et nous stagnons au quotidien, nous ne progressons pas, nous sommes dans la procrastination.

On nous a enseigné à répondre aux besoins des autres avant les nôtres. Au nom de la religion, afin de nous faire aimer, d'être gentils, d'être un bon enfant, un bon parent, afin de plaire, de ne pas être seuls... Nous avons appris à ne pas tenir compte de nos besoins, de nos sentiments et de nos ressentis, ce qui fait de nous des adultes qui ne se connaissent pas ou qui se connaissent mal, qui ont de la difficulté à se comprendre et à se faire confiance. Lorsque nous ne sommes pas en lien avec nos ressentis, il est vraiment difficile de nous fier à notre jugement et même d'avoir confiance en nous et en nos capacités.

Connaître nos besoins est fondamental, et cela devrait nous être enseigné dès notre tout jeune âge. Il est plus qu'important de s'écouter. Mais comment faire?

On doit s'intéresser au deuxième chakra, le chakra sacré (*Svadhithana*, ou *Hara*). C'est la manifestation de la conscience de soi, de sa vitalité, de sa joie de vivre et de l'énergie curative. Ce chakra ne porte pas ce nom par hasard, car c'est nous qui sommes sacrés (ça crée). Imaginez le potentiel de co-création que nous possédons lorsque nous sommes alignés avec notre essence.

Le chakra sacré se situe à environ quatre doigts de largeur sous votre nombril. Contrairement au chakra racine, qui pointe vers la terre, le chakra sacré est orienté horizontalement à l'avant et à l'arrière du corps. C'est la manifestation de la conscience de son corps, de sa vitalité, de sa joie de vivre et de l'énergie curative, de la présence à l'autre dans le respect de son essence, sans culpabilité de ne pas être de telle ou telle façon.

Ce chakra est en lien avec notre bassin, nos organes génitaux et nos reins. Beaucoup de nos connaissances se retrouvent dans cet espace (celles de nos vies antérieures, entre autres). C'est pourquoi prendre le temps de nous déposer et de respirer quelques minutes jusqu'à notre bas-ventre est un acte simple et extrêmement précieux.

C'est notre zone de profonde création et de procréation, c'est l'espace de toutes nos connaissances et de notre sagesse. Lorsque ce chakra est équilibré, nous nous sentons plus solides et avons une meilleure image de nous-mêmes. La connaissance de soi amène une plus grande confiance en soi et permet de retrouver le goût de créer de nouveaux projets et

d'atteindre ses buts. Il devient très difficile de se motiver lorsque le deuxième chakra est bloqué.

Un chakra sacré en santé nous aide également à avoir un plus grand respect de nous-mêmes et un meilleur discernement dans nos relations. Vivre ou avoir vécu des abus verbaux, physiques ou sexuels, de la persécution ou de la manipulation provoque sans aucun doute une dysfonction de ce chakra.

Il est essentiel que notre valeur personnelle soit enracinée dans notre identité intérieure, et non mesurée par nos possessions ou tout ce qui est extérieur à nous.

Le deuxième chakra est lié à l'élément eau et aux thèmes suivants: l'alimentation, la créativité, le plaisir, la procréation, la sexualité, le rêve, l'imagination, la transformation, la conscience de nos besoins et le contrôle.

Un dysfonctionnement du deuxième chakra peut nous rendre complètement dispersés: nous passons d'un sujet à un autre, sans terminer quoi que ce soit, et avons l'impression de vivre dans une incohérence totale.

Cela peut nous faire vivre des problèmes de surconsommation et de dépendances, que ce soit à la nourriture, à l'alcool, au tabac, à la sexualité, au travail, au jeu, etc., un peu comme pour le premier chakra. Cela peut diminuer notre confiance en nous et nous bloquer dans notre créativité.

Physiquement, ce sont les reins, les parties génitales ainsi que le bas du dos qui peuvent écoper du déséquilibre de ce chakra. Des problèmes d'ordre sexuel peuvent surgir; on peut également ressentir un manque de passion, de vitalité, de plaisir et même de joie.

Afin de mieux connaître notre deuxième chakra, voici quelques informations pertinentes.

*2<sup>e</sup> chakra, Svadhisthana, ou Hara, chakra sacré*



**Signification du nom en sanskrit:** conscience de soi

**Emplacement:** sous le nombril

**Couleur:** orange

**Élément:** eau

**Organes:** langue, organes génitaux

**Glandes:** gonades, ovaires et testicules

**En équilibre:** conscience de soi, conscience de son corps, énergie curative, créativité, fertilité, énergie féminine, joie, bonne intégration sociale, imagination, transformation

**En déséquilibre:** dépendance, peur de perdre, sentiment de culpabilité, suspicion exagérée, frustration, obsession, impulsivité, troubles de la vessie, de la prostate, problèmes reins/vessie, troubles menstruels, problèmes de fertilité, problèmes de sang et de lymphe

**Questionnaire: évaluez votre chakra sacré**

Voici un questionnaire afin de vous aider à mieux vous connaître et à évaluer l'état de votre chakra sacré. Prenez le temps de vous centrer avant de répondre. Soyez honnête envers vous-même, sans vous juger.

- Est-ce que je vis certaines difficultés quant à ma sexualité?
- Est-ce difficile pour moi d'exprimer mes émotions?
- Ai-je de la difficulté à profiter des plaisirs de la vie, à prendre le temps de jouer, de danser?
- Est-ce que je fais les choses pour les autres, par obligation?
- Ai-je une humeur changeante et plutôt instable?
- Ai-je de la difficulté à exprimer ma créativité?
- Ai-je peur de perdre la personne que j'aime?
- Est-ce que je vis de la culpabilité?
- Est-ce que je vis de la jalousie?

Si vous avez répondu par l'affirmative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre chakra sacré à l'aide des outils présentés dans ce chapitre.

## **Les outils**

Voici d'abord un court exercice d'identification qui vous permettra de mieux expérimenter les outils proposés dans ce chapitre et d'en constater les effets sur vous.

Sur une feuille, écrivez trois de vos besoins. Observez de façon quotidienne comment vous pourriez les combler par vous-même.

## ***Méditation et visualisation du chakra sacré***

Vous pouvez refaire le même exercice que pour le premier chakra, mais cette fois-ci avec le chakra sacré. Visualisez un magnifique cône orange à l'avant et à l'arrière de votre bas-ventre et assurez-vous qu'il soit parfait, d'une belle couleur orange vibrante et lumineuse, sans taches, sans trous, sans aucune bosse ni déchirure. Assurez-vous qu'il est bien orienté, tant à l'avant qu'à l'arrière. Ressentez cet espace dans votre bas-ventre. Lorsque

vous avez terminé, profitez-en pour revisiter votre premier chakra et vous assurer qu'il garde toujours sa forme. Si ce n'est pas le cas, apportez-y les correctifs nécessaires par votre visualisation.

Le chakra sacré est considéré comme notre centre vital, notre centre de gravité, notre équilibre, tant physique qu'émotionnel. Dans les cultures orientales, le ventre a la cote. On n'a qu'à penser aux sumos qui puisent leurs forces de leur ventre, plus que proéminent. Ailleurs en Orient, la danse du ventre, le baladi, occupe une grande place. Dans la pratique du tai-chi, du Qi Gong ou des arts martiaux, on fait constamment référence au tan tien, qui est le centre de l'énergie vitale en Qi Gong.

Le bas-ventre a une grande place en Asie, mais pas en Occident où on doit, de préférence, le cacher! Le ventre est plutôt mal vu, mal aimé, ignoré. La religion a sûrement grandement contribué à cela. Cette différence culturelle est tout de même étonnante et intéressante.

N'oubliez pas, il peut s'écouler plusieurs jours, semaines, parfois même des mois, avant de visualiser votre chakra, de le ressentir, de le voir ou de l'imaginer comme vous le souhaitez.

Faire cet exercice viendra soutenir votre chakra sacré et, par le fait même, la connaissance de vos besoins. Vous pouvez également le pratiquer dans la posture de l'arbre (voir [un peu plus loin dans ce chapitre](#)).

### ***Affirmations pour le chakra sacré***

Les affirmations sont des outils puissants, simples et efficaces. Notre corps et notre inconscient répondent aux commandes que nous leur donnons. Vous pouvez les utiliser quand bon vous semble; répétez-les le plus souvent possible. Elles vous aideront à défaire les blocages de votre chakra sacré. N'hésitez pas à expérimenter: vous verrez ce qu'elles vous apporteront dans votre vie.

- J'aime mon corps et je le traite avec bienveillance et respect.
- J'exprime ma créativité en toute liberté.
- J'exprime mes besoins avec confiance et sécurité.
- Je vis en pleine conscience, aligné avec mon essence.
- Je suis plein de vitalité et de joie.

- Je transforme ma vie pour le meilleur, facilement et simplement.

## ***La méditation du So Ham***

So Ham signifie «je suis», en sanskrit.

Dans la position de méditation décrite à [la page 41](#), inspirez et expirez doucement. La bouche fermée, inspirez jusque dans le bas-ventre, au deuxième chakra, et expirez par le troisième œil, point situé entre les sourcils. Bien sûr, vous n'expirez pas réellement par votre troisième œil, mais c'est dans l'intention que vous allez porter l'expiration à cet endroit. Lorsque le souffle est bien installé entre ces deux points, ajoutez un mantra: le So Ham. Le mot «mantra» signifie «qui arrête le mental», en sanskrit. Ainsi, on inspire jusqu'au deuxième chakra, la bouche fermée, et on fait le son «So» à l'intérieur de soi. Puis, on expire par le troisième œil, la bouche fermée, et on fait le son «Ham» à l'intérieur de soi.

Notre attention est portée sur la respiration, et le mantra nous aide à discipliner l'esprit qui a une tendance très naturelle à penser à plein de choses inutiles. En répétant le mantra, notre esprit se fixe un peu plus. Si vous commencez à méditer, c'est une bonne façon de discipliner l'esprit.

La force de cet outil se ressent rapidement dans notre quotidien lorsque nous le pratiquons à répétition, puisqu'il permet de connecter notre esprit et notre corps. Plus nous sommes connectés, plus nous sommes éclairés. Vous découvrirez une communication beaucoup plus directe et claire avec vous-même. Cinq minutes par jour pour de grands résultats!

## ***Le mudra de l'initiation***

Le mudra de l'initiation est un mudra spirituel qui, dans l'Antiquité, a été utilisé dans les temples et les églises pour favoriser la méditation et la prière.

Il représente symboliquement son temple intérieur, celui où l'on perçoit la lumière de l'initiation, de la connaissance de soi. Il est donc tout indiqué pour soutenir le deuxième chakra.



- Joignez les mains en prière.
- Écartez légèrement les doigts tout en gardant contact avec leurs extrémités.
- Les contours des mains restent également collés.
- Avancez les pouces vers l'intérieur jusqu'à ce qu'ils touchent les petits doigts. Le mudra a bien la forme d'un temple et la clarté du jour passe par l'espace laissé libre entre vos paumes.
- Placez le mudra à la hauteur des yeux et canalisez votre attention sur cette lumière diffuse qui vous invite à explorer toutes vos possibilités, à découvrir votre vraie nature.

Avec ce mudra, nous entrons dans le domaine de l'impalpable, du divin. Vous pouvez débiter avec ce mudra et poursuivre avec la méditation du So Ham et la méditation et visualisation de votre deuxième chakra, ou utiliser chacun des outils indépendamment. En tout, sachez que ces exercices peuvent totaliser un maximum de huit minutes dans votre journée. À vous d'expérimenter!



### ***La posture de l'arbre (Qi Gong)***

La posture de l'arbre est une posture statique que l'on peut maintenir de 5 à 20 minutes, ou même plus, selon son désir et sa capacité.

Elle aide à développer notre énergie à partir du bas-ventre. Durant cet exercice, profitons-en pour pratiquer notre respiration, la méditation (le So Ham, par exemple), la visualisation ou pour simplement ressentir la circulation de l'énergie à des endroits précis du corps.

Vous ressentirez tout naturellement un enracinement de la conscience dans le corps, l'union du corps et de l'esprit. Ainsi, une meilleure conscience de soi se développe tout naturellement.

Cette posture renforce tout le corps physique; elle peut «rebâtir» le corps tout comme l'esprit. Elle invite à la méditation, tout en dynamisant le corps, un deux-pour-un!

Voici quelques-uns des bienfaits de la posture de l'arbre:

- Elle améliore la circulation sanguine.
- Elle défait les blocages énergétiques et les tensions.
- Elle diminue le stress.
- Elle rend l'esprit plus clair.
- Elle améliore la circulation du Chi.

Comment pratiquer la posture de l'arbre:

Debout, les pieds sont écartés à la largeur des hanches. Les genoux sont fléchis, comme pour s'asseoir dans la posture.

La tête est droite, le bassin est rentré, le poids est dans les talons.

Les épaules et les hanches sont relâchées. Les mains sont à la hauteur du nombril, les bouts des doigts se font face, comme si nous prenions un arbre dans nos bras. La respiration est naturelle.

Dans cette position, imaginez une boule d'énergie au niveau de votre bas-ventre, que vous faites grandir à l'inspiration et qui devient un concentré d'énergie à l'expiration.

Tout au long de cet exercice, lorsque vous ressentirez des tensions, replacez-vous tout doucement par des micromouvements. Le but est de vous sentir bien, même si c'est exigeant. Ne forcez pas excessivement, soyez à l'écoute. Vous pouvez également ajuster les bras au niveau du bas-ventre si c'est plus facile pour vous. Avant de sortir de votre posture, visualisez votre deuxième chakra ou choisissez un autre moment pour le faire.

***L'huile essentielle d'ylang-ylang***

L'huile essentielle d'ylang-ylang (*Cananga odorata*) développe l'intuition et la créativité, donne un sentiment de sécurité et de calme intérieur, incite à la joie et à la légèreté, combat la colère et la frustration. Voilà une huile tout indiquée pour notre deuxième chakra.

Vous pouvez l'utiliser en diffusion ou en massage sur le bas-ventre.

### ***L'huile essentielle de bois de santal***

L'huile essentielle de bois de santal (*Santalum album*) apaise le système nerveux, diminue le stress, calme l'impatience, aide à la concentration, purifie les chakras, unifie le corps physique et le corps mental, favorise l'équilibre et la paix intérieure tout en invitant à la méditation.

Diluez votre huile essentielle selon les proportions suivantes:  $\frac{1}{4}$  d'huile essentielle pour  $\frac{3}{4}$  d'huile végétale. Utilisez en massage au niveau du deuxième chakra ou en inhalation lorsqu'elle est appliquée aux poignets. Vous pouvez même faire un petit mélange d'huile essentielle de bois de santal et d'ylang-ylang.

### ***Dynamiser l'eau***

Comme l'eau est l'élément du deuxième chakra, j'en profite pour vous parler des travaux du D<sup>r</sup> Emoto. Il ne s'agit bien sûr que d'un survol, des livres entiers y étant consacrés.

Masaru Emoto est un chercheur, détenteur d'un doctorat de l'Université Yokohama en médecine alternative au Japon (eh oui, ça existe!). Il a élaboré un procédé d'observation photographique des cristaux d'eau gelée. Ses photographies démontrent, notamment, que les cristaux d'eau qui sont en contact avec la vibration des mots tels qu'amour, joie, paix, harmonie, etc., sont absolument magnifiques et parfaits. Au contraire, ceux qui sont en contact avec la vibration des mots tels que haine, culpabilité, honte, etc., sont déformés et ont un aspect plutôt étrange et pas très joli.

En fait, ce qui est vraiment intéressant, c'est de démontrer que la vibration de tout ce qui nous entoure, que ce soit les mots, la musique, les émotions, les personnes près de nous, etc., a une influence sur nous. Comme vous le savez, notre corps est fait d'environ 70% d'eau. Alors,

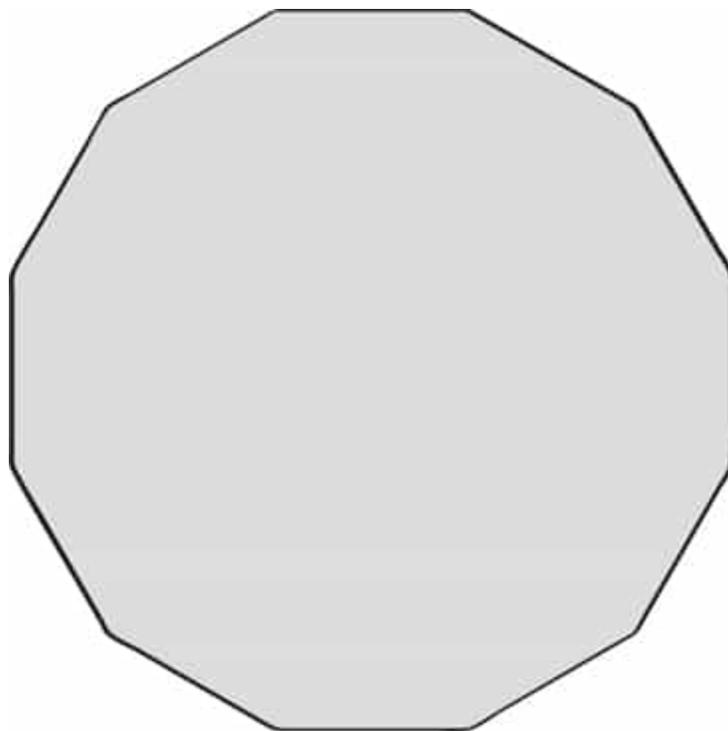
imaginez l'impact de la vibration de ce qui nous entoure. Mais pensez surtout aux mots que nous utilisons, à notre discours intérieur ou à une dispute! Tout ce qui est autour de nous, tout ce que nous vivons, tout ce que nous pensons auront des répercussions sur notre corps et, par conséquent, sur notre psychisme.

L'eau est porteuse de messages: nous devons donc rester vigilants face à ce qui se passe dans nos pensées et dans notre entourage.

Tout comme les cristaux qui réagissent aux mots ou à la musique, notre corps, composé de ce très haut pourcentage d'eau, réagira également. Lorsque mes enfants étaient petits, je leur ai expliqué les travaux du chercheur Masaru Emoto; ainsi, au moment d'une dispute, on se disait: «Ne brise pas mes cristaux!»

Cette nouvelle connaissance peut nous donner des idées pour dynamiser notre eau, pourquoi pas? Nous en récolterons alors tous les bienfaits.

Pour dynamiser l'eau, placez une bouteille de verre remplie d'eau au centre d'un symbole de géométrie sacrée, soit un dodécagone, et inscrivez-y des mots tels qu'amour, joie, plénitude, ou le OUM, ou encore ce que vous souhaitez installer pour votre journée. Vous pouvez également choisir d'y écrire vos intentions (par exemple: aujourd'hui, je choisis de passer une journée pleine de joie). Soyez créatif. Laissez-y votre bouteille pendant 1 ou 2 heures, voire plus. Vous pouvez utiliser le symbole comme sous-verre. Vous pouvez également inscrire les mots directement sur votre bouteille, l'eau en portera ainsi la vibration.



### ***Le scan (ou balayage) corporel***

Scanner son corps est une technique simple et vraiment efficace pour se ramener dans l'instant présent et évaluer «comment on se sent». Je recommande habituellement de faire cet exercice trois fois par jour et de l'associer aux trois repas, par exemple, afin de ne pas l'oublier et d'en prendre l'habitude.

Plus vous vous exercerez, plus cet exercice se fera rapidement (30 secondes) et, à un moment donné, sans que vous ayez à y penser. C'est vraiment plus long à expliquer qu'à faire!

Que vous soyez debout ou assis n'a pas d'importance, mais peut-être qu'au début vous vous sentirez mieux si vous êtes assis. Prêtez simplement attention à votre corps, en partant des pieds jusqu'à la tête.

Concentrez-vous sur vos pieds: sont-ils bien positionnés? Sinon, ajustez-vous. Avez-vous des douleurs, des points de tension?

Remontez le long du corps ainsi, en passant par les chevilles, les mollets, les jambes, les cuisses, le bassin, le ventre, le thorax, la gorge, le

cou, la tête, tout en vous assurant que chaque partie est dégagée, qu'il n'y a pas de tension, de crispation, de douleur, ni de crampe.

Si vous avez une tension, repositionnez-vous. Si votre ventre est crispé, demandez-vous pourquoi; ce peut être en lien avec un événement banal que vous avez vécu plus tôt dans la journée.

Identifiez simplement la partie du corps bloquée, puis respirez profondément. Habituellement, c'est suffisant pour défaire le malaise. Si vous avez la gorge serrée, faites de même. Il arrive souvent que la gorge, le plexus ou le ventre soient bloqués.

Cette technique vraiment simple vous met en contact avec votre corps et vous permet de déceler rapidement des malaises qui pourraient s'amplifier, s'ils sont ignorés, en plus de vous connecter directement avec l'émotion présente. En faisant l'exercice trois fois par jour, vous serez toujours en relation avec vos ressentis et vos émotions.

Voici un exemple des bénéfices de cet exercice.

Vous avez scanné votre corps, et vous sentez votre ventre noué parce que vous êtes stressé. En questionnant la provenance du stress, vous vous rappelez qu'un collègue croisé dans le corridor le matin même ne vous a pas salué et vous vous êtes senti ignoré.

Vous serez alors à même de vous rassurer en vous rappelant que votre collègue n'est probablement pas fâché contre vous, mais qu'il s'est peut-être simplement querellé avec ses enfants ce matin-là. Avec la pratique, vous deviendrez beaucoup plus attentif à tous ces menus détails qui parsèment vos journées, que d'ordinaire vous finissez par oublier, mais qui, inconsciemment, finissent par vous causer des tensions lorsqu'ils sont non conscientisés.

## ***Le bain***

Sous le thème de l'élément eau, le bain est tout à fait indiqué. Le but? Se détendre et reprendre contact avec soi. Vous pouvez également y pratiquer le So Ham si le cœur vous en dit.

Restez au moins 20 minutes dans un bain d'eau chaude dans lequel vous aurez ajouté 160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de sel de la mer Morte et 80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de

sel d'Epson. Ce bain thérapeutique aura pour effet de vous reminéraliser, ce qui est essentiel pour tous, et de faciliter votre sommeil.

Profitez-en pour vous offrir une bonne tisane d'ortie, la reine des plantes sauvages, qui elle aussi nous reminéralise: elle est effectivement très riche en fer, en calcium et en magnésium. Ajoutez-y de la camomille si vous le souhaitez.

Vous pourriez aussi choisir de verser une quinzaine de gouttes d'huile essentielle de lavande officinale (que vous avez utilisée pour le premier chakra) dans vos sels de bain, avant de l'ajouter à l'eau. Il est inutile de mettre l'huile essentielle directement dans l'eau: n'étant pas hydrosoluble, elle ne se disperse pas.

*La folie, c'est se comporter  
de la même manière et s'attendre  
à un résultat différent.*

ALBERT EINSTEIN



## CHAPITRE 3

### Reprendre son plein pouvoir

Comment reconnaître cette impression que nous ne sommes pas à la hauteur, que nous n'avons pas de pouvoir, et surtout comment en sortir?

Combien de fois attendons-nous l'approbation des autres quand vient le temps de prendre une décision, de poser une action ou même d'exprimer une opinion? Au nom de quoi avons-nous appris à faire plus confiance à l'opinion des autres qu'à notre propre jugement?

Bien entendu, cela n'empêche nullement de tenir compte des avis d'autrui. Mais lorsque nous ne nous écoutons pas et que nous vivons davantage en fonction des autres que de nous-mêmes, selon leurs regards, nous allons alors à l'encontre de nous-mêmes.

Reprendre notre plein pouvoir, c'est indéniablement nous faire confiance. Vraiment confiance: nous écouter et nous comprendre, croire en notre jugement propre, en notre vision, en nos ressentis. En nous.

#### **Pistes de réflexion (et de solution)**

Notre pouvoir réside au niveau de notre troisième chakra, Manipura. Trop souvent, le mot «pouvoir» est mal perçu, mal vu, avec une connotation négative, du moins au Québec, comme si on voulait prendre le pouvoir sur l'autre. Combien de fois j'entends dire: «Oh non, je ne veux pas de pouvoir, je veux simplement...» Toujours avec cette arrière-pensée de contrôlant, de dominant, de maniaque du contrôle. C'est comme si celui qui a le pouvoir était «un gros méchant».

Nous devrions plutôt considérer le pouvoir pour ce qu'il est: le pouvoir d'être, le pouvoir de faire, le pouvoir de choisir, le pouvoir de créer, le

pouvoir de vivre comme on l'entend, de faire de son existence une expérience riche et lumineuse. On en veut du pouvoir, c'est essentiel!

Reprendre notre plein pouvoir ne signifie en rien écraser les autres, mais simplement exister comme nous l'entendons.

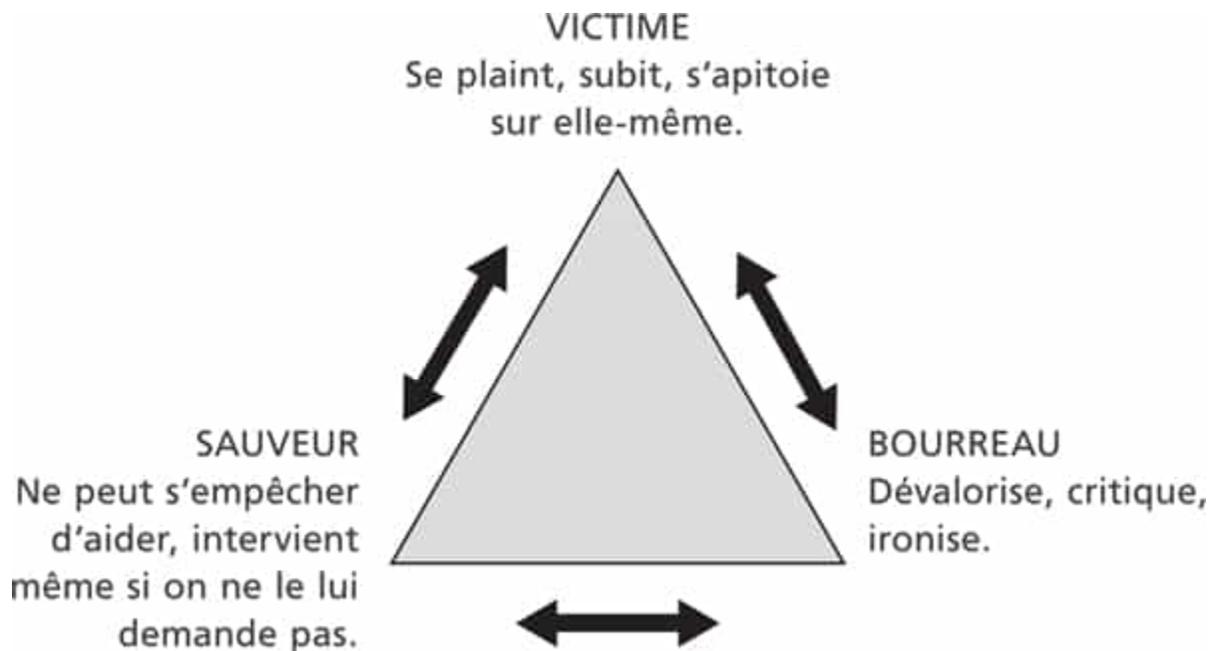
Lorsque nous ne nous écoutons pas, lorsque nous nous oublions, lorsque nous vivons pour et par l'autre, ça ne va pas. De nombreux problèmes digestifs sont le signe d'un Manipura chakra déséquilibré. D'ailleurs, on dit qu'on ne «digère» pas un événement qui perturbe.

Reprendre son plein pouvoir est évidemment en lien avec l'ego lorsque celui-ci est bien dosé. Lors d'un déséquilibre du troisième chakra, on tombe souvent soit dans «l'*ego trip*», la vanité, donc dans le contrôle, et on joue le rôle de bourreau, soit, au contraire, dans la sous-estimation du soi, donc dans le déni de soi-même, dans l'apitoiement, et on joue le rôle de la victime.

C'est pourquoi, lorsque nous ne sommes pas en pleine possession de nos moyens, nous nous retrouvons souvent dans la dynamique du bourreau-victime-sauveur, rôle que nous ne désirons pas jouer; c'est un cercle infernal et vicieux.

## **La dynamique bourreau-victime-sauveur**

Quelle désagréable sensation que de nous sentir pris au piège dans nos propres réactions et de nous sentir victimes, que ce soit dans notre quotidien, à la maison, au travail, dans nos relations intimes et sociales, ou même victimes de notre propre corps qui n'est pas comme nous le souhaiterions, avec lequel nous sommes souvent en «désa-corps». Les travaux du psychologue Stephen Karpman illustrent parfaitement la dynamique dans laquelle nous nous retrouvons lorsque nous jouons l'un de ces rôles.



La victime se trouve dans un triangle infernal où tout est un réel drame et tout se joue contre elle: «Je fais toujours tout toute seule.» Elle se perçoit comme le héros, la bonne personne, avec les bonnes intentions: «Pourtant, je ne lui ai rien fait de mal» et voit les situations comme une fatalité qu'elle subit et sur lesquelles elle n'a aucun pouvoir: «Avec moi, ça ne marchera pas.» «C'est sûr que c'est moi qui vais me faire virer.» Elle se sent à la merci de tout, même de la température!

Pour la victime, il n'existe que deux catégories de personnes: les bourreaux et les sauveurs. Bien sûr, elle ne se voit pas en victime, ce qui rend la dynamique de ce triangle encore plus infernale; il devient alors difficile de la détecter et donc de s'en sortir.

Le bourreau peut être une personne, mais également tout ce qu'on peut ressentir comme une injustice: la maladie, la perte d'un emploi, un pneu crevé, etc.

Le sauveur, lui, c'est le héros qui s'occupe de la situation à notre place (perte ou abandon de pouvoir). Il peut également se transformer en victime et en bourreau. Lorsque notre sauveur ne reçoit pas la reconnaissance qu'il croit mériter à la suite d'un acte «héroïque», il se transforme alors lui-même en victime. Par la suite, notre victime deviendra le bourreau envers la victime qu'il a lui-même sauvée, parce que celle-ci ne fait pas ce qu'il lui conseille. La boucle est bouclée!

Bien sûr, nous n'avons pas de pouvoir sur les événements ou les agissements de l'autre, mais heureusement nous en avons sur nos réactions et nos actions.

Nous sommes l'acteur principal de notre pièce de théâtre: à nous de nous mettre au centre!

L'une des façons de sortir de ce triangle infernal est d'abord de prendre du recul, ce qui est tellement important, et de devenir notre propre observateur, sans juger, sans analyser, que ce soit nous-mêmes ou les autres. Ensuite, nous devons nous questionner et observer la place que nous occupons dans ce triangle. C'est là tout l'intérêt de la démarche.

Observons les comportements suivants d'un peu plus près.

**La victime.** Elle se croit et se voit faible, malchanceuse, impuissante, incapable, inapte, croulant sous les tâches. Elle a l'impression que tous sont mieux qu'elle et que la vie des autres est beaucoup plus facile et plus belle. Elle s'imagine que tout fonctionne bien pour les autres, mais pas pour elle, c'est connu. La position de victime est extrêmement souffrante, sans compter que c'est souvent en lien avec un modèle familial ou même social qui prédomine depuis des millénaires. Inconsciemment, bien sûr, la victime se cherche un bourreau ou un sauveur afin d'entretenir son sentiment de victime et de se prouver qu'elle en est bien une.

**Le bourreau.** Celui-ci se perçoit comme une personne compétente, puissante et intelligente. Il ne peut se fier aux autres qui, selon lui, sont incapables d'accomplir les tâches aussi bien que lui (imaginez la difficulté à déléguer, et rebelote, c'est le rôle de victime qui est de retour!). Selon le bourreau, si les autres échouent, c'est qu'ils le méritent, ils n'avaient qu'à écouter ses conseils.

**Le sauveur.** Le sauveur se perçoit comme magnanime, bon et généreux. Il est persuadé que ses opinions et ses compétences sont supérieures à celles des autres. Pour cette raison, il doit s'occuper de tout et de tous, être partout en même temps. En fait, la position de sauveur correspond habituellement à un sentiment de culpabilité mélangé à de l'anxiété. C'est parce qu'il a une faible estime de lui-même qu'il doit devenir le sauveur et le protecteur. Il se sent ainsi supérieur et alors vraiment mieux dans sa peau, voire apaisé. Mais il peut se retrouver rapidement dans des situations trop lourdes pour

lui, qui ne sont nullement de son ressort et pour lesquelles il n'a pas les compétences.

Nous connaissons tous une personne qui s'est épuisée à en aider une autre qui, finalement, ne suivra jamais ses conseils. Cela aura pour effet d'accabler et de fatiguer notre sauveur, en plus de le frustrer. La victime restera victime et le sauveur deviendra alors le bourreau parce qu'il en viendra à mépriser sa victime étant donné qu'elle n'écoute pas ses précieux conseils. Le sauveur qui sera épuisé deviendra alors la victime. Ce dernier a souvent été un enfant adulte, qui devait prendre soin de ses parents ou de sa famille. Il a beaucoup de difficulté à reconnaître ses désirs et ses besoins et trouve sa valeur dans le sauvetage de l'autre. Son défi est d'apprendre à prendre soin de lui-même.

## **Êtes-vous victime, bourreau, sauveur... ou aucune de ces réponses?**

Prenez l'habitude de vous questionner sur la position que vous occupez dans ce triangle: vous vous rendrez compte rapidement que ce n'est probablement pas l'attitude que vous souhaitez avoir et il vous sera ainsi plus facile de changer de cap.

Le test de kinésiologie est un test musculaire que j'utilise dans ma pratique. Il est intéressant d'expérimenter et de constater que le mot «non» nous affaiblit physiquement. Alors, imaginez un discours intérieur négatif: il nous épuise et nous vide de notre énergie, sans parler des autres dégâts émotionnels. La gestionnaire en moi pense toujours que si les dirigeants d'entreprise connaissaient cette réalité, les discours changeraient au sein des organisations.

Lorsque nous apprenons à nous connaître, à devenir notre observateur et non notre pire juge, il est plus facile de nous accepter tels que nous sommes et il devient alors possible de connaître et d'accepter l'autre tel qu'il est. En fait, nous sommes un beau grand laboratoire pour nous-mêmes!

Reprendre notre plein pouvoir, c'est cesser de nous voir dans le regard de l'autre. Cesser de nous juger et de juger l'autre. C'est également sortir de la dynamique bourreau-victime-sauveur.

Reprendre notre plein pouvoir, c'est changer de regard face à l'autorité et face à la notion de pardon. C'est nous assumer et nous responsabiliser. Tout un défi!

En faisant le choix de devenir notre meilleur ami, notre meilleur parent et de nous voir tels que nous sommes, sans juger, sans analyser, nous choisissons de nous accompagner avec amour, compassion et bienveillance. En cessant d'être notre pire juge, nous nous permettons enfin de respirer et de nous libérer d'un cercle vicieux qui nous gâche la vie.

Une façon de cesser de nous juger, de mettre fin à ce discours intérieur souvent ravageur est de nous parler comme nous parlerions à notre meilleure amie ou à notre enfant. Vous ne laisseriez personne vous parler comme vous vous parlez à vous-même, alors de quel droit vous traitez-vous de la sorte?

### *L'histoire de Julien*

Julien est un journaliste financier réputé qui voyage partout dans le monde. Il me consulte de temps à autre, d'abord pour des soucis de santé. Récemment, il est venu me voir pour de graves problèmes oculaires que personne n'arrive à comprendre. Lors de notre rencontre, nous reconnaissons rapidement que de profondes émotions de colère l'habitent. En fait, depuis trois ans, il vit une relation toxique avec un homme qui dépend de lui émotionnellement, physiquement et financièrement. Celui-ci le traite mal, abuse de lui et de sa bonté en plus de le critiquer sans cesse, le rendant de surcroît responsable de tout ce qui ne va pas dans sa vie. Nous avons rapidement décelé que la problématique des yeux de Julien était en lien avec la colère. En médecine traditionnelle chinoise, les yeux sont associés au foie, et le foie à l'émotion de la colère. Le troisième chakra est aussi relié aux yeux! Coincé dans cette dynamique malsaine, Julien subit; il n'est donc pas dans son pouvoir et il est frustré d'être pris dans cet engrenage. De plus, il vit des problèmes financiers qui lui donnent le sentiment de l'imposteur. Comme il est spécialisé dans le domaine économique, sa mauvaise gestion personnelle lui fait dire qu'il ne mérite pas sa place, ce qui affecte

directement son pouvoir. Nous sommes également dans une belle dynamique bourreau-victime-sauveur: il est d'abord victime du comportement violent de son conjoint, il devient son sauveur puisqu'il l'entretient, puis son bourreau lorsque, poussé à bout, il se fâche contre lui.

Après avoir pris conscience de l'ampleur de la situation, Julien a d'abord pris soin de son foie. Il a de plus réalisé qu'il devait reprendre les rênes de sa vie afin de se reconnecter à son plein pouvoir. Sans nécessairement devoir quitter cet homme, Julien doit apprendre à déceler ses peurs et à exprimer ses besoins dans le respect de sa propre intégrité.

Reprendre son plein pouvoir, c'est aussi ne plus avoir une peur démesurée de l'autorité. Combien de fois, à la simple vue d'une voiture de police ou en nous faisant appeler au bureau de notre employeur, avons-nous ressenti une boule au niveau de l'estomac? Ces sensations indiquent que nous avons peut-être un problème avec l'autorité et le pouvoir et sont le signe d'un certain déséquilibre du troisième chakra, situé au niveau du plexus solaire. C'est par ce chakra que se manifeste notre pouvoir dans sa forme solide et tangible. Il est en lien avec notre système digestif, foie-estomac-rate-pancréas, notre feu digestif (*agni*).

Les troubles du sommeil, l'insécurité, la peur de l'autorité, la soif de pouvoir, l'ambition démesurée et le manque d'estime de soi sont également associés à un déséquilibre du troisième chakra, soit celui du plexus solaire.

Manipura chakra est lié à l'élément feu. Vous pouvez penser à un déséquilibre s'il y a:

- apitoiement sur soi;
- peur, anxiété;
- difficulté à se positionner, à s'imposer;
- métabolisme lent;
- système digestif lent ou difficile;
- problème de pancréas, de gestion des sucres;

- manque de force, de volonté;
- difficulté à se maîtriser;
- manque d'estime de soi;
- difficulté à poursuivre ses objectifs avec détermination et à être dans l'action.

Afin de mieux connaître notre troisième chakra, voici quelques informations pertinentes.

### *3<sup>e</sup> chakra, Manipura, chakra du plexus solaire*



**Signification du nom en sanskrit:** joyau lumineux

**Emplacement:** au point de rencontre des côtes, sous la pointe du sternum

**Couleur:** jaune

**Élément:** feu

**Organes:** yeux, système digestif

**En équilibre:** force de caractère, volonté, pouvoir, répartition de l'énergie vitale dans le corps, spontanéité, confiance, maîtrise et estime de soi

**En déséquilibre:** insensibilité, agressivité, apitoiement, jalousie, soif de pouvoir, troubles du sommeil, insécurité, peur de l'autorité, manque d'estime de soi, manque de confiance, troubles digestifs, diabète, problèmes de foie, de vésicule biliaire, surpoids, arthrite

## **Questionnaire: évaluez votre chakra du plexus solaire**

Je vous invite ici à répondre honnêtement à ce questionnaire afin d'évaluer votre chakra du plexus solaire et de déterminer s'il est en santé. Prenez quelques bonnes respirations. Vous pouvez aussi y revenir après avoir effectué certains exercices proposés pour le consolider: vous serez ainsi en mesure de réaliser de façon concrète vos progrès et votre cheminement.

- Ai-je une bonne digestion?
- Ai-je l'esprit vif et clair?
- Suis-je capable d'admettre facilement mes torts?
- Est-ce que j'ai pleine confiance en moi de sorte que je ne me sens pas facilement intimidé par les autres?
- Ai-je toujours l'impression d'être en plein contrôle de mes émotions?
- Ai-je tendance à me fier à moi-même plus qu'aux autres?
- Ai-je un côté perfectionniste?
- Ai-je confiance en moi?
- Ai-je un esprit calme?
- Est-ce que j'évite de ressasser des événements passés?

Si vous avez répondu par la négative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre chakra du plexus solaire à l'aide des outils présentés dans ce chapitre.

## **Les outils**

Investissez dans votre mieux-être au cours du prochain mois en découvrant les outils proposés. Vous pouvez même en utiliser plus d'un à la fois, il n'y a pas de contre-indication.

### ***Méditation et visualisation du chakra du plexus solaire***

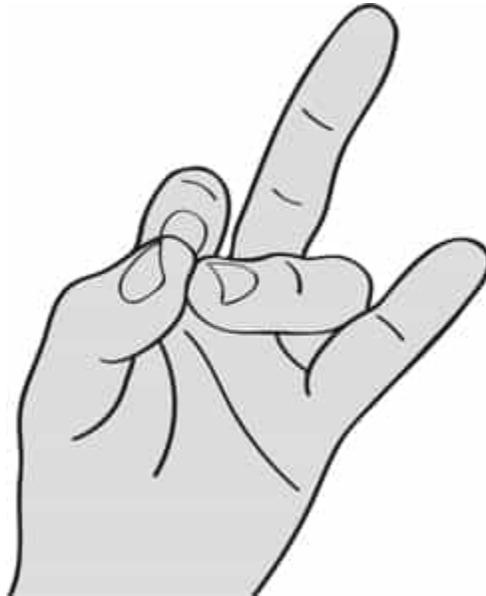
Dans une posture de méditation, prenez le temps de vous déposer, de vous détendre, de relâcher vos épaules et concentrez-vous sur votre respiration, longue et profonde. Votre intention: amener la paix dans votre troisième chakra. Visualisez, ressentez, voyez ou imaginez (certaines personnes ont beaucoup de difficulté à visualiser: ne vous en faites pas, visualiser, ressentir, voir ou imaginer revient au même) votre chakra du plexus solaire, magnifique cône rayonnant, en avant et en arrière, situé au point de rencontre des côtes, sous le sternum. Visualisez le chakra d'un beau jaune, vibrant et lumineux. Assurez-vous que vous n'y voyez aucun trou, aucune bosse, aucune fissure ni tache. Le but est de le rendre exactement comme vous le souhaitez, de manière à vous sentir bien.

N'oubliez pas, il peut s'écouler plusieurs jours, semaines, parfois même des mois, avant de visualiser, de ressentir, de voir ou d'imaginer votre chakra comme vous le souhaitez. Vous pouvez faire cet exercice à la suite de votre méditation: vous serez déjà dans de bonnes dispositions pour que les choses se passent plus facilement. Vous pouvez également faire cette visualisation dans la posture de la chandelle: elle viendra soutenir votre chakra du plexus solaire et, par le fait même, vous redonnera votre plein pouvoir.

### ***Affirmations pour le chakra du plexus solaire***

Les affirmations sont des outils puissants, simples et efficaces. Notre corps et notre inconscient répondent aux commandes que nous leur donnons. Vous pouvez les utiliser quand bon vous semble; répétez-les le plus souvent possible. Elles vous aideront à défaire les blocages de votre chakra du plexus solaire. N'hésitez pas à expérimenter: vous verrez ce qu'elles vous apporteront dans votre vie.

- J'utilise mon pouvoir avec clairvoyance, afin de créer ma réalité.
- J'ai le pouvoir d'être, de faire et de vivre dans la joie.
- J'ai la volonté d'accomplir ce qui me rend heureux.
- Je vis dans l'équilibre et la paix.
- Je peux me reposer en toute sécurité.



### ***Le Rudra Mudra***

Le Rudra Mudra nous permet de contrôler le chakra du plexus solaire et de recentrer notre énergie. Pratiqué régulièrement, il aide à réguler la respiration et la pression artérielle, améliore la concentration ainsi que la vue. Voici les étapes pour pratiquer cette technique.

- Collez le bout de l'index, du pouce et de l'annulaire ensemble. Le majeur et l'auriculaire doivent être tendus vers l'extérieur.
- Faites ce geste avec les deux mains.
- Inspirez et expirez par le nez.
- Tenez cette position pendant au moins cinq minutes.
- Refaites ce geste de trois à six fois par jour.

### ***L'huile essentielle de basilic***

L'huile essentielle de basilic (*Ocimum basilicum*) équilibre le système nerveux, garde l'esprit clair, calme l'anxiété, favorise la digestion et aide à la concentration.

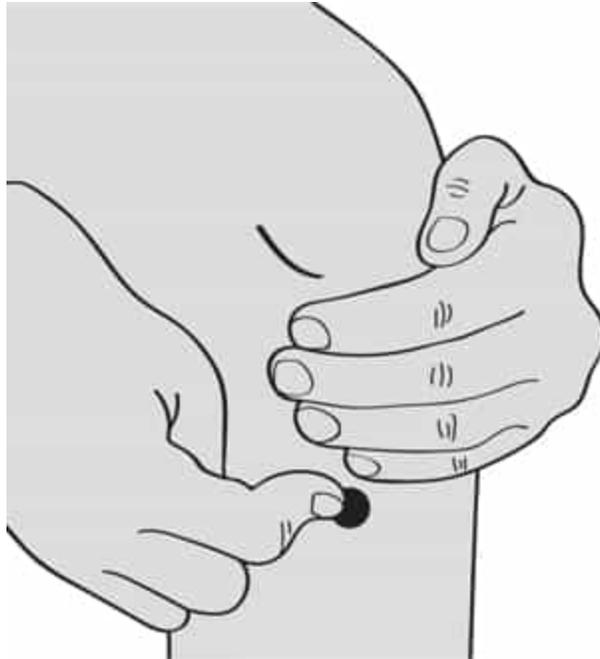
Diluez l'huile essentielle de basilic dans une huile végétale, dans une proportion de  $\frac{1}{4}$  d'huile essentielle,  $\frac{3}{4}$  d'huile végétale. Massez le plexus solaire, la colonne vertébrale vers le bas et la plante des pieds. Répétez de 4 à 5 fois au cours de la journée, ou plusieurs fois sur une période de temps plus courte (en soirée, par exemple).

### ***L'huile essentielle de bergamote***

La bergamote (*Citrus aurantium*) possède des vertus calmantes, aide à diminuer les tensions et facilite le sommeil et la digestion. Diluez l'huile essentielle de bergamote dans une huile végétale, dans une proportion de  $\frac{1}{4}$  d'huile essentielle,  $\frac{3}{4}$  d'huile végétale. Massez le ventre et le plexus solaire. Répétez au besoin.

### ***L'acupression: le 36 Estomac***

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le corps est considéré comme un système énergétique. Le point 36 Estomac est un grand point reconnu comme le point de la longévité en Chine et le point de centaines de maladies au Japon.



Il permet un bon fonctionnement du système gastrointestinal, des organes génitaux, des reins et des glandes surrénales. Il libère, entre autres, l'adrénaline et l'hydrocortisone. Voici également d'autres bienfaits.

- Il stabilise la pression artérielle, le taux de glucose et d'insuline.
- Il soutient le système immunitaire.
- Il élimine les inflammations de l'organisme.
- Il améliore la digestion.
- Il augmente considérablement le niveau d'énergie, donc il est très bon à utiliser en cas de fatigue.
- Il traite les maladies du système digestif.

Ce point peut nous aider à avoir confiance en nous, à nous débarrasser de l'anxiété et de la pression et permet de retrouver une harmonie intérieure. Rien que cela!

Le 36 Estomac se situe sous le genou, sur la face externe de la jambe, à quatre largeurs de doigt sous la rotule.

Comme c'est un point qui accroît l'énergie, il ne faut toutefois pas le stimuler juste avant d'aller dormir, car cela peut troubler le sommeil. Voici comment procéder:

- En débutant par la jambe gauche, avec le bout de votre index ou de votre pouce, pressez le point 36 Estomac.
- Expirez lorsque vous pressez.
- Relâchez le point lorsque vous inspirez.
- Pressez 9, 18 ou 36 fois de chaque côté (jambe).

### ***La méditation de la Cour Jaune***

J'aime beaucoup cette technique de libération des émotions qui provient d'un de mes cours de Qi Gong médical. Je vous invite à lire et à enregistrer les étapes, avec un rythme doux et lent, et à faire cette méditation en position couchée ou assise, selon votre choix.

La Cour Jaune se situe au niveau du plexus solaire, Manipura chakra. On la compare à une piscine d'énergie, car elle est au centre de tous les organes. C'est l'endroit où s'accumulent les émotions en provenance de tous les organes vitaux, beaucoup d'émotions non exprimées, refoulées, enfouies et oubliées.

Selon la vision de la médecine chinoise, le cœur est considéré comme l'empereur et doit ainsi être préservé, protégé à tout prix des émotions fortes. C'est pourquoi la Cour Jaune est l'endroit où s'accumulent celles-ci afin qu'elles n'atteignent pas le cœur. Lorsqu'elles se rendent à cet organe, elles sont beaucoup plus difficiles à déloger et peuvent s'avérer dévastatrices.

Cette technique peut également vous aider à défaire des liens énergétiques. Je vous propose de la répéter afin de retirer, couche par couche, ce qui vous pèse et vous oppresse. Voici comment pratiquer la méditation de la Cour Jaune:

- Prenez quelques grandes respirations.
- Prenez le temps de vous déposer en méditant quelques minutes.
- Détendez-vous et respirez doucement.
- Pensez à une situation qui vous a beaucoup affecté ou laissez-vous simplement guider par ce que votre corps a besoin de libérer.

- Interrogez votre corps et soyez à l'écoute de ce qui est présent pour vous et de ce qu'il y a à nettoyer émotionnellement, à purifier. Vous pouvez ressentir une douleur, une chaleur, un picotement ou un chagrin... C'est un signe de ce que vous devez laisser aller.
- Peu importe le niveau de précision de ce que vous ressentez, laissez cette émotion ou sensation se déplacer vers la Cour Jaune.
- Visualisez l'ouverture de la Cour Jaune pour laisser émaner tout ce qui est resté bloqué, toutes ces souffrances émotionnelles.
- Tout doucement, imaginez un nuage noir qui se forme devant vous, à la hauteur de votre plexus solaire, et qui contient toutes les émotions refoulées.
- Filtrez et divisez ce que contient ce nuage noir; observez des parcelles de lumière dorée qui en ressortent pour former une belle bulle dorée et observez si vous avez une leçon à apprendre. Prenez le temps de bien intégrer cette leçon afin d'en bénéficier et de la ramener dans votre cœur.
- Réintégrez dans votre corps, à votre Cour Jaune, cette lumière pure et dorée.
- Maintenant que les parties lumineuses ont été intégrées, imaginez ou visualisez le nuage noir se séparer de vous et remonter vers le plafond, vers le ciel. Puis, demandez du soutien à une divinité, à un maître ascensionné, à un guide, à une puissance de votre choix, pour qu'il ou elle vous aide à faire une belle coupe nette avec ce nuage noir.
- Ressentez cette coupe.
- Le nuage noir s'élève de plus en plus haut dans l'univers pour atteindre les puissances de l'énergie universelle, laquelle le fera exploser et transformera cette énergie négative en une énergie pure qui redescendra sur vous et sur la terre comme une pluie douce et lumineuse.
- Laissez-vous imprégner de cette nouvelle énergie.
- Respirez doucement.

Lorsque vous avez terminé, vous pouvez intégrer la visualisation de votre troisième chakra, ce magnifique cône jaune, à l'avant et à l'arrière, au niveau de l'estomac, afin de vous assurer qu'il n'y a pas de trou, de bosse, de manque ou encore de noirceur, soit le même exercice pratiqué pour les

premier et deuxième chakras. Vous pouvez également en profiter pour revoir l'état de vos deux premiers chakras afin de vous assurer qu'ils sont toujours en santé.



### ***Yoga: la chandelle***

Cette posture de yoga bien connue procure de grands bienfaits pour calmer l'agitation mentale.

Allongez-vous au sol, couché sur le dos, les fesses collées au mur et montées sur un coussin ou un traversin. Les jambes sont levées vers le haut, ou appuyées sur le mur, en position dynamique (c'est-à-dire gardez vos jambes bien droites et ne les relâchez pas). Il n'est pas toujours facile d'adopter cette posture les premiers temps, mais vous verrez, ce sera plus simple très rapidement. Afin de bien aligner la colonne, rentrez légèrement le menton. Tournez vos paumes vers le ciel, afin d'ouvrir votre cœur. Maintenez la pose.

Les bienfaits se font sentir lorsque nous maintenons la posture assez longtemps: 5, 10, 15, 20 ou 30 minutes, à vous de choisir. Installez-vous confortablement. Vous pouvez même vous couvrir avec une couverture chaude, si nécessaire. Vous pouvez aussi écouter une musique douce, vous créer une ambiance de détente, un moment pour vous, ou encore appliquer votre huile essentielle préférée ou la diffuser dans la pièce.

Comme le temps est précieux, vous pourriez également en profiter pour appliquer votre bouillotte à eau chaude (voir [à la page 127](#)) et en même temps faire votre méditation du So Ham (voir [à la page 92](#)) ou de la Cour Jaune (voir [à la page 121](#)).

Dans de vieux écrits en sanskrit, on dit que lorsque le Soleil est plus haut que la Lune, il procure de la clarté dans notre cerveau. Or, le Soleil, c'est Manipura chakra, le plexus solaire. La Lune est représentée par Bindu, un chakra situé à l'arrière de la tête. En étant soulevé par le coussin, le plexus solaire se trouve à être plus haut que la tête, donc le Soleil est plus haut que la Lune.

### ***La respiration Kapalabhati***

En sanskrit, kapala signifie «crâne» et bhati, «brillant». Kapalabhati est une technique de respiration très puissante. Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, elle nettoie le système tout entier. Elle purifie et apaise l'esprit, rend plus alerte et augmente la vitalité.

En plus de nous donner un teint rayonnant, cette technique masse l'estomac, le foie, la rate, le cœur et le pancréas. Elle renforce aussi les muscles abdominaux et améliore la digestion tout en stimulant l'énergie de la région du plexus solaire. Voici comment procéder.

Asseyez-vous les jambes croisées, en lotus, le dos et la tête bien droits, et prenez trois respirations profondes pour vous préparer.

Contractez les muscles abdominaux rapidement pour effectuer des mouvements de pompage, afin de forcer le ventre à rentrer, ce qui fait remonter le diaphragme dans la cavité thoracique. La bouche fermée, expulsez l'air des poumons avec force par le nez.

Relâchez les muscles abdominaux; l'inspiration est passive et se fait automatiquement, vous n'avez pas à y penser.

Vous êtes débutant? Répétez ce mouvement de pompes rapides une vingtaine de fois. Lorsque vous serez habitué, vous pourrez augmenter jusqu'à une centaine de pompes si vous le souhaitez. L'inspiration passive et l'expulsion soudaine d'air se suivent continuellement. Terminez par une bonne expiration et une courte rétention à poumons vides. Faites deux ou trois bonnes respirations avant de reprendre un autre cycle. Répétez de deux à quatre cycles.

Cette respiration ne doit pas être pratiquée le soir, car elle énergise. Elle est aussi contre-indiquée pendant la grossesse ou si on souffre de problèmes cardiaques ou oculaires importants.

### ***La puissance du vrai pardon***

Nous entendons beaucoup parler du pardon, mais comment faire pour l'accorder réellement? Ça, c'est une toute autre histoire. Combien de fois ai-je rencontré des personnes qui pensaient avoir pardonné, mais qui, en y réfléchissant, constataient que ce n'était pas réellement le cas. D'autres aimeraient pardonner, mais ne savent pas comment, ou encore confondent *pardon* et *acceptation*.

Il faut savoir qu'on ne pardonne pas pour l'autre, mais pour soi, pour se sentir mieux. Le pardon ne veut pas dire excuser ou être en accord avec un comportement parfois «impardonnable». Il est vraiment important d'apporter cette nuance.

Lorsque j'ai suivi ma formation d'animatrice du Cercle de Pardon avec Olivier Clerc, j'y ai découvert un concept que j'aime beaucoup et qui, à mon avis, peut nous aider à réellement *pardonner*. Lorsqu'une personne nous a fait du tort et que nous entretenons de la colère envers elle, c'est comme si elle avait encore de l'emprise sur nous. Comme si nous restions toujours sa victime et elle, notre bourreau.

Pour sortir de ce cercle vicieux, voici ce qui est proposé: si, au lieu d'accorder notre pardon à la personne qui nous a causé du tort, nous lui demandions plutôt pardon? Ne grincez pas des dents tout de suite... Je vous explique: pardonner à quelqu'un qui nous a fait du tort nous maintient dans

la position de victimes, puisque nous lui pardonnons de nous avoir fait du mal, donc d'avoir été notre bourreau.

Si nous lui demandons plutôt pardon d'avoir fait de lui notre bourreau, nous sortons instantanément de la victimisation et reprenons ainsi, du même coup, notre plein pouvoir. Cette façon de voir le pardon a quelque chose de très puissant et de très libérateur, et ce, même si nous avons réellement été victimes, puisque nous voulons tout simplement ne plus l'être!

### ***La bouillotte à eau chaude***

Voici un truc très simple et d'une grande efficacité pour la digestion et pour soutenir notre foie: une bouillotte à eau chaude. À faire chaque soir si possible.

- Remplissez une bouillotte en caoutchouc avec de l'eau chaude aux deux tiers, afin d'obtenir une chaleur humide.
- Déposez sur le foie, tout en ayant les jambes légèrement surélevées, par exemple sur un coussin.
- Gardez 45 minutes.

Non seulement vous ressentirez des effets au niveau de votre digestion, mais vous aurez également les idées plus claires.

### ***Recette: tonique pour le système digestif***

Voici un tonique facile à préparer, dont la recette est inspirée du livre *Santé parfaite*, de Deepak Chopra. Il vous aidera à avoir une bonne digestion. À boire tout au long de la journée pour soutenir votre digestion.

#### ***Tonique pour le système digestif***

1 morceau de gingembre d'environ 5 cm (2 po), tranché finement

Le jus de 1 citron

30 ml (2 c. à soupe) de miel

360 ml (1 ½ tasse) d'eau bouillante

*Nous nous rendons pitoyables ou  
nous nous rendons forts. La quantité  
de travail à fournir est la même.*

CARLOS CASTANEDA



## CHAPITRE 4

### S'aimer, aimer et être aimé

Vous arrive-t-il de vous sentir délaissé, abandonné, isolé ou même complètement à part des autres?

J'entends souvent des gens me confier les choses suivantes:

- Je me sens toujours à part des autres.
- Je n'ai jamais l'impression d'être à ma place.
- J'ai beaucoup de difficulté à m'intégrer.
- J'écoute les gens parler et je ne sais pas comment interagir, je me sens maladroit.
- Je me sens tel un spectateur.
- Je me sens seul, rejeté, abandonné.

Avez-vous déjà eu le sentiment d'être isolé, inintéressant, d'être un simple observateur des autres, de la vie qui se déroule sous vos yeux? Ce sentiment de rejet peut provenir de votre petite enfance, de votre enfance, de votre adolescence ou même de l'âge adulte. Souvenez-vous: lorsque vous étiez jeune, dans les «gangs», il y avait les «populaires», les «nuls» et les «perdants».

#### **Pistes de réflexion (et de solution)**

Il n'est pas nécessaire d'avoir vécu un événement marquant ou particulier pour avoir l'impression de ne pas être intégré, d'être à part. Prenons l'exemple d'une personne plutôt introvertie, gênée, qui manque de confiance en elle. Un déséquilibre au niveau du chakra du cœur peut lui faire vivre ce sentiment d'incohérence envers soi et les autres.

Bien sûr, une personne ayant vécu du harcèlement, de l'intimidation, de l'humiliation, du rejet ou encore de l'indifférence sera plus sujette à avoir cette impression de vivre à l'écart. Mais ce sentiment peut apparaître, qu'on ait subi ou non de tels préjudices.

Dans tous les cas, cette sensation part de nous-mêmes. Ainsi, il est possible de nous en défaire. Je dis toujours que nous sommes responsables de ce que nous vivons. Mais attention: 100% responsabilité; 0% culpabilité.

Décortiquons le mot «responsable» en anglais: nous obtenons *response* (réponse) et *able* (capable), soit *able to response*, qui signifie «capable d'y répondre». Voilà une bonne nouvelle. Nous pouvons nous occuper de nous, car nous en sommes capables!

Vous voyez bien que le mot «responsable» est plein d'amour et de compassion envers vous-même et ouvert à toutes les possibilités. Il n'a rien à voir avec la culpabilité de vivre une situation, quelle qu'elle soit. Nous sommes responsables comme adultes, mais l'enfant, lui, a été victime. Ainsi, comme adultes, nous avons le pouvoir de choisir notre façon d'agir sans nous rejouer l'histoire de notre enfant qui, lui, n'avait pas le choix. Dans le même ordre d'idées, j'en profite pour citer une phrase que j'entends souvent: «Cela ne m'appartient pas.»

Prenons l'exemple d'une fille qui vit une relation toxique avec une mère aux prises avec plusieurs angoisses mais qui, pour éviter de l'affronter, ne fait que répéter: «Cela ne m'appartient pas.» Toutefois, en acceptant d'écouter les peurs de sa mère au quotidien, le problème, du coup, lui appartient aussi.

Je crois que dès qu'une personne vit une situation, celle-ci lui appartient. Je peux comprendre le sens de cette expression, mais cette phrase peut parfois nous déresponsabiliser et faire en sorte que nous ne nous occupions pas de régler une situation.

Combien de fois certaines personnes vivent-elles avec l'impression de ne pas «être comme les autres», que ce soit en famille, entre amis, lors d'une réunion de travail, à un cours de yoga, lors d'une rencontre de parents?

C'est une forme de rejet que nous nous faisons vivre car, en général, les gens sont heureux de nous voir, sont contents que nous soyons là. Bien sûr,

il arrive parfois que ce sentiment émane d'une réelle situation. Mais nous parlons ici du mal-être qui nous vient de l'intérieur, sans aucune raison particulière.

Ce mal-être nous pousse à adopter des comportements ou même à tenir des propos, uniquement dans le but de plaire et non en lien avec qui nous sommes vraiment. Cela aura pour effet de créer un sentiment de malaise palpable pour notre interlocuteur: il se sentira mal à l'aise en notre présence, sans pouvoir comprendre pourquoi. Du coup, nous nous éloignons de nous-mêmes, nous privant de relations et privant également les autres du magnifique être divin que nous sommes. N'oublions pas que si nous vivons un sentiment de rejet, c'est d'abord que nous nous rejetons nous-mêmes. Tout part de nous.

En ne nous donnant pas la permission d'être qui nous sommes, d'exprimer ce que nous ressentons ou notre vision des choses, en tentant de nous mouler à ce que nous croyons devoir être pour plaire, nous rejetons notre essence, notre être, et vivons assurément du rejet, c'est immanquable.

J'entends souvent des clients me parler de la difficulté qu'ils éprouvent à vivre des relations significatives avec les autres, ayant l'impression d'être à part, de ne pas «faire partie de...», de ne jamais «être à leur place».

Ces impressions soulèvent de grands doutes sur notre capacité à créer des relations, à aimer et à être aimés. Elles provoquent de la confusion, des malaises, un sentiment d'isolement et beaucoup d'insécurité, voire de la paranoïa et de l'anxiété. Dans des cas extrêmes, certaines personnes pourraient vivre des phobies sociales.

Des gens me racontent parfois que lorsqu'ils sont en contact avec d'autres, alors même qu'ils discutent ensemble, ils sont portés à s'évaluer, à se juger et à s'autocritiquer sévèrement. Il est assurément impossible de créer des liens et de partager des affinités avec notre entourage dans de telles circonstances. Imaginez la vibration que ces personnes émettent!

Il y a de fortes chances que leur entourage ressente ces vibrations discordantes, ce qui créera un malaise et engendrera encore plus de stress chez elles. Si nous sommes à ce point dans notre tête, c'est difficile d'être alignés avec notre cœur, avec nous-mêmes. Nous entrons en résonance avec l'énergie de ceux qui nous entourent, et vice versa.

Lorsque nous sommes en présence d'autres personnes, il se produit un échange d'énergie dans le champ électromagnétique, allant du cœur au cerveau. Ce processus n'est pas conscient, mais il existe pourtant; ce champ électromagnétique réagit aux vibrations, aux pensées et aux émotions des personnes avec qui nous sommes en contact.

Plusieurs études sérieuses expliquent comment ce phénomène est possible, par une objectivation d'ondes (et je fais plus que simplifier). Dans le livre *L'intelligence intuitive du cœur*, les auteurs, Doc Childre et Howard Martin, expliquent très bien ces phénomènes de façon scientifique.

Il n'est pas toujours facile de mettre des mots sur ma pratique, mais je dis toujours: «On vit ce que l'on vibre.» Lorsque nous harmonisons notre être, soit par les techniques proposées dans ce livre ou parfois en recevant des soins appropriés qui nous permettent d'aller mieux et de dégager nos blessures, nos vibrations sont plus douces et nos relations s'en trouvent grandement améliorées.

Si nous sommes stressés, dans nos peurs ou dans notre colère, si nous ne sommes pas en cohérence avec nous-mêmes, cette vibration sera reçue par notre entourage. C'est la raison pour laquelle, en présence de certaines personnes et sans comprendre pourquoi, nous devenons mal à l'aise ou nous avons l'impression qu'il y a un «je ne sais quoi» que nous n'arrivons pas à expliquer. C'est comme si ces vibrations courtes et saccadées venaient nous agresser, sans que nous puissions déceler ce qui se passe.

De la même manière, lorsque nous sommes en présence d'une personne qui est dans la paix, la compassion, le moment présent, ces vibrations se font longues et douces. Nous nous sentons alors bien et apaisés, et il devient ainsi facile d'entrer en communication avec elle. Imaginez être en présence du dalaï-lama!

Amenons de la cohérence dans nos vies: nous aurons ainsi une bonne *vibe*!

Le chakra du cœur est celui qui est associé à l'amour, bien sûr, à la compassion, au respect que l'on a envers soi et envers l'autre. C'est le point central (chakra du milieu) de notre corps qui relie les trois chakras inférieurs, beaucoup plus lourds, beaucoup plus denses dans la matière, en lien avec nos instincts, aux trois chakras supérieurs, plus spirituels, plus

légers, en lien avec la conscience supérieure. Entre la terre et le ciel. C'est le chakra de l'union.

On comprend bien toute son importance (même si les chakras sont tous importants) dans nos relations à nous-mêmes et à l'autre. J'entends souvent parler de «l'ouverture du cœur» ou des gens qui me disent avoir le chakra du cœur fermé. Honnêtement, je n'y crois pas. Il peut y avoir un déséquilibre avec le chakra du cœur comme avec tout autre chakra, mais dire qu'une personne a le chakra du cœur fermé m'apparaît très lourd de sens.

Nous observerons ici le chakra du cœur sous l'angle d'une intelligence puissante qui détient les promesses d'un réel mieux-être, de relations saines et d'amour empreint de plénitude. C'est le chakra de la relation à soi, à l'autre, de la compassion. Anahata, en sanskrit, signifie «cité des joyaux». Il est situé au milieu de la poitrine, au-dessus du cœur. De couleur verte ou rose, il est associé à l'élément air.

Ce quatrième chakra correspond à l'estime de soi, au sentiment d'appartenance, à l'assurance, à l'amour et à la compassion, au sens des limites équilibrées, à la chaleur humaine, aux troubles cardiaques, aux maladies pulmonaires, à l'hyper ou l'hypotension, à la peur de la trahison, aux douleurs aux épaules ou au dos, aux vertèbres thoraciques, au sentiment de solitude et à la froideur des sentiments.

C'est le symbole de l'amour, tant de l'amour de soi que celui de l'autre. Il est relié aux mains, au toucher, au contact avec l'autre, aux soins, à la guérison.

Lorsque Anahata chakra est équilibré, nous sommes dans l'ouverture aux autres, dans l'acceptation sans jugement. Il en est de même pour notre capacité à nous aimer, sans nous juger. C'est le siège de l'affirmation de soi et de l'ego.

Un chakra du cœur en déséquilibre provoque un égoïsme excessif ou un sentiment d'isolement.

Avant tout, la présence à nous-mêmes nous permettra de pouvoir nous centrer et de ne pas perdre nos moyens. Malgré les stimuli de toutes sortes, harmoniser notre cœur et notre esprit nous amènera dans une cohérence à l'intérieur de nous-mêmes.

Lorsque nos connaissances, ce que nous savons avec notre tête, descendent au niveau du cœur et s'intègrent, les choses se placent. Lorsqu'elle est intégrée au niveau du cœur, la compréhension n'appartient plus uniquement au plan intellectuel et la guérison devient possible. Si nous sommes désynchronisés, nous perdons alors nos moyens et pouvons devenir vraiment maladroits.

### *L'histoire de Rosalie*

Rosalie est une jolie femme de 38 ans, qui me consulte parce qu'elle vit une situation extrêmement difficile avec son amoureux depuis quelques semaines. Ils entretenaient une relation amoureuse très complice depuis quelques mois et Rosalie se sentait pour la première fois de sa vie vraiment bien avec un homme. Cependant, du jour au lendemain, il répond à ses appels cinq jours plus tard en se disant occupé. Cela dure déjà depuis environ trois semaines. Rosalie est en panique totale et vit d'atroces moments, mais se dit qu'elle doit être forte et «cool» et accepter cette situation... inacceptable. Au cours des soins, nous découvrons une histoire qu'elle avait complètement occultée. À 17 ans, lors d'une soirée entre amis, elle se rend à sa voiture et un homme connu, influent, marié et d'âge mûr la suit et prend place avec elle dans la voiture en lui démontrant beaucoup d'intérêt. Surprise et flattée, elle accepte qu'il la raccompagne, étonnée que cet homme populaire lui fasse des avances sans équivoque. Ils s'embrassent follement, puis elle rentre chez elle, flottant sur son nuage. Quelques semaines plus tard, elle le rencontre de nouveau lors d'une soirée, se dirige vers lui tout enjouée. Celui-ci la regarde à peine et lui lance: «Penses-tu vraiment que je puisse m'intéresser à une fille comme toi? Je ne voulais que séduire une jeune!»

Et il l'ignore pour le reste de la soirée.

Le rejet subi en jeune âge peut être extrêmement dévastateur.

Rosalie a réalisé que toutes les fois suivantes où il lui a été donné de croiser cet homme, elle restait très gentille et tout sourire. Une gentille fille qui accepte et encaisse l'inacceptable. Elle se rejetait

elle-même totalement, en rejetant ses ressentis afin d'être la fille relaxe et cool qu'elle croyait devoir être.

Cette façon d'être et de réagir l'a suivie dans la majorité de ses relations suivantes. Jusqu'à celle pour laquelle elle me consulte. En ayant pris conscience de cette façon d'agir, elle a cessé de se rejeter elle-même et a pu, par la suite, ne plus accepter ce qui ne lui convenait plus. L'abus de confiance que lui a fait vivre cet homme lui avait envoyé le message qu'elle n'était pas digne d'intérêt, pas correcte. D'où le désir de vouloir être toujours plus, ou différente.

Un manque de présence à soi ou un manque de cohérence peut également venir fausser nos perceptions, notre capacité de concentration, d'écoute, de clarté et, par le fait même, notre jugement. Si nos sens sont faussés, notre conscience le devient également.

Je dis toujours que la conscience passe par les sens; en fait, la pleine conscience, c'est être pleinement dans nos cinq sens. Je vous proposerai un outil à cet effet, un peu plus loin dans ce chapitre.

Afin de mieux connaître notre chakra du cœur, voici quelques informations pertinentes.

#### *4<sup>e</sup> chakra, Anahata, chakra du cœur*



**Signification du nom en sanskrit:** point de vie

**Emplacement:** au-dessus du sternum

**Couleur:** vert

**Élément:** air

**Organes:** peau, mains, cœur, poumons

**Glande:** thymus

**En équilibre:** amour de l'autre, chaleur humaine, estime de soi, sentiment d'appartenance, ouverture, capacité de poser ses limites de façon équilibrée

**En déséquilibre:** arrogance, froideur, isolement, asociabilité, amertume, sévérité, troubles cardiaques, douleurs à la poitrine, hypertension ou hypotension, douleurs aux épaules

**Questionnaire: évaluez votre chakra du cœur**

Afin de mieux comprendre l'état de votre chakra du cœur, voici un questionnaire qui pourra vous éclairer. Prenez le temps d'y répondre de façon honnête, sans trop réfléchir.

- Est-ce que je vis beaucoup d'envie face aux autres?
- Ai-je souvent peur d'être rejeté ou abandonné?
- Ai-je de la difficulté à m'affirmer? Ai-je de la difficulté à dire non?
- Ai-je de la difficulté à conserver mes amitiés?
- Ai-je des problèmes cardiaques?
- Est-ce difficile pour moi de me sentir libre?
- Est-ce que j'ai de la difficulté à pardonner?
- Est-ce difficile pour moi de ressentir de la compassion pour les personnes qui vivent des difficultés?
- Est-ce que je juge facilement les autres?
- Est-ce que je suis une personne plutôt triste?
- Ai-je des difficultés respiratoires?

Si vous avez répondu par l'affirmative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre chakra du cœur à l'aide des outils présentés dans ce chapitre.

## **Les outils**

Investissez dans votre mieux-être au cours du prochain mois en découvrant les outils proposés. Vous pouvez même en utiliser plus d'un à la fois, il n'y a pas de contre-indication.

### ***Méditation et visualisation du chakra du cœur***

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les pieds bien ancrés sur le sol, le menton légèrement baissé, les yeux fermés; imaginez que de la plante de vos pieds partent de magnifiques spirales rouges qui vont s'ancrer au centre de la terre, au feu de la terre.

Imaginez que, du haut de votre tête, une lumineuse spirale blanche ou dorée va se connecter à ce qu'il y a de plus puissant pour vous, une étoile,

un être que vous aimez, un ange, une divinité.

Imaginez ou visualisez votre chakra du cœur, ce magnifique cône vert qui émane de votre poitrine et du dos à la même hauteur, sans tache, sans bosse, sans trou, sans aucune imperfection. S'il y a des imperfections, enlevez-les, et rendez votre chakra exactement comme vous le souhaitez. Profitez-en aussi pour revisiter vos trois premiers chakras, question de solidifier vos acquis: votre chakra racine ([visualisation du chakra racine, chapitre 1](#)), ce magnifique cône rouge qui pointe vers la terre et qui est situé entre l'anus et le périnée; votre chakra sacré, situé sous le nombril ([visualisation du chakra sacré, chapitre 2](#)), ce sublime cône orange avant et arrière; et votre chakra du plexus solaire, de couleur jaune, situé sous les côtes, à l'estomac ([visualisation du chakra du plexus solaire, chapitre 3](#)).

Après avoir revisité ces trois premiers chakras et vous être assuré qu'ils sont en santé, revenez à celui du cœur.

Il est très intéressant de réaliser cette méditation à la suite d'un exercice de cohérence cardiaque (voir [page 143](#)).

Cet exercice, que vous pouvez également faire dans une posture de yoga, viendra soutenir votre chakra du cœur et, par le fait même, votre relation à l'autre.

### ***Affirmations pour le chakra du cœur***

Les affirmations sont puissantes, simples et faciles à utiliser. Vous pouvez y avoir recours à tout moment, elles contribueront à harmoniser votre chakra du cœur.

- Chaque jour, je me sens aimé et entouré.
- Je me sens calme et en pleine confiance dans mes relations.
- Je m'aime totalement et profondément.
- Je reconnais la divinité en moi et dans chacune de mes cellules.
- Je suis né pour aimer et être aimé.
- Je laisse l'amour entrer dans ma vie, en toute confiance.

### ***L'exercice du miroir***

Comme l'amour et l'estime de soi vont de pair et ne sont pas négociables, voici un exercice fort simple et d'une très grande efficacité. À faire selon votre rythme et vos préférences, le matin ou le soir, là où vous vous sentez à l'aise. Devant un miroir, regardez-vous droit dans les yeux en vous répétant, de trois à cinq minutes: «Je suis (prénom), je t'aime.»

Au début, ce n'est pas toujours facile, cela peut être vraiment inconfortable, vous sembler ridicule, enfantin, et vous ressentirez même une certaine gêne. Vos yeux peuvent dévier, vous pouvez avoir de la difficulté à sortir les mots de votre gorge. Persévérez! Après quelque temps, et malgré le côté ardu de cet exercice, vous en retirerez énormément de bénéfices.

Cette technique nous vient d'une très grande dame, Louise Hay, décédée à l'âge de 92 ans en 2017. Pionnière du développement personnel, c'est une femme inspirante qui a aidé des milliers de personnes dans leur recherche de l'amour de soi.

Si vous pensez avoir besoin d'augmenter votre estime de soi et l'amour que vous vous portez, adoptez cet exercice pour les 30 prochains jours!

### ***L'exercice des cinq sens***

Pour moi, la pleine conscience nous ramène dans nos sens. Je dis toujours que cette dernière passe par nos sens: ils sont nos connexions directes avec le moment présent. Inspiré par un outil proposé par le D<sup>r</sup> Daniel Dufour, mon exercice des cinq sens débute par une bonne respiration. Puis, on bouge les orteils pour se centrer avec ses pieds, ici et maintenant. Par la suite, on va toucher, palper un objet, un tissu en prenant bien soin de sentir la texture. On fixe alors une personne ou un objet tout en regardant en périphérie, sans bouger ses yeux, en élargissant son regard. Enfin, on écoute attentivement les bruits ambiants. Allez -y, expérimentez maintenant. Croyez-moi, cet exercice, banal en apparence, vous ramènera à ce que vous vivez vraiment ici et maintenant. Profitez de chaque instant de votre vie dans cet état: préparez les repas, habillez les enfants pour l'école, etc. Personnellement, je ne connais pas de façon plus simple et efficace de vivre le moment présent. Si possible, idéalement, on termine ce moment en buvant un grand verre d'eau.

## ***Fleurs de Bach: la chicorée sauvage (chicorey) et la violette d'eau (water violet)***

Les personnes qui prennent soin de leurs proches et qui donnent beaucoup à leur famille et à leurs amis ont besoin de cette fleur. Souvent, elles s'attendent à recevoir en retour et se sentent blessées de ne pas obtenir ce qu'elles espèrent. Comme elles aiment beaucoup, elles peuvent s'accrocher à leurs proches et tenter de les garder près d'elles, ce qui peut freiner le développement des autres ou tout simplement les éloigner.

Lorsqu'on se retrouve dans cet état, la fleur de Bach chicorée sauvage fait ressortir le côté positif de sa personnalité, soit l'amour donné sans condition et en toute liberté. Elle procurera un sentiment de liberté dans les liens aux autres, sans jalousie ni possessivité.

Quant à la violette d'eau, elle est intéressante pour les personnes qui sont seules et incapables de prendre contact avec ceux qui les entourent; elle aide à revenir à l'équilibre et à briser l'isolement en favorisant une aptitude à communiquer avec autrui.

## ***La cohérence cardiaque***

La cohérence cardiaque, technique de respiration bien connue, nous offre une multitude de bénéfices prouvés à maintes reprises par des études scientifiques sérieuses. Elle permet d'harmoniser notre rythme cardiaque.

Nous en avons parlé précédemment, nos émotions (notre cerveau) ont une influence sur notre cœur, sur ses battements et sur la vibration que nous émettons. Ce qui est fascinant, c'est que l'inverse est également vrai. Le rythme des battements de notre cœur influence notre cerveau, et donc, en modifiant notre rythme cardiaque, nous pouvons modifier nos émotions.

Bref, en plus d'harmoniser notre corps, la cohérence cardiaque harmonise également notre cœur et notre esprit.

Cette technique se pratique en position assise, le dos droit, dans un endroit calme. Afin d'en retirer tous les bienfaits, il est essentiel de la répéter trois fois par jour, cinq minutes chaque fois, à raison de six respirations par minute.

Il existe maintenant de nombreuses applications de cohérence cardiaque, que vous pouvez même télécharger sur votre téléphone portable. À l'époque où j'étais gestionnaire, mes fonctions m'ont amenée à suivre une formation d'une journée avec David O'Hare sur la cohérence cardiaque. Comme il n'existait pas encore de téléphone portable, nous devions dessiner six courbes sinusoïdales par minute, pendant cinq minutes. C'est maintenant plus simple avec les applications!

Les courbes sinusoïdales me font penser aux ondes vibratoires émises par notre cœur, dont je vous ai parlé en introduction de ce chapitre. Ainsi, pratiquer la cohérence cardiaque nous aidera à allonger et à ralentir ces ondes.

Les bienfaits de cette technique sont nombreux; elle:

- régularise la tension artérielle;
- favorise une meilleure digestion;
- diminue le stress;
- augmente l'efficacité de notre système immunitaire;
- amène un sentiment de bien-être et de calme;
- facilite la concentration;
- réduit l'anxiété;
- contribue au sommeil réparateur;
- élimine le gras;
- ralentit le vieillissement;
- ramène au moment présent.

Au fil du temps, tout comme pour les techniques de pranayama (respiration) ou de méditation, lorsque nous connaissons le chemin, notre corps, qui a une mémoire, le trouve beaucoup plus facilement. Et cette respiration s'installe alors d'elle-même.

### ***L'huile essentielle de bois de rose***

L'huile essentielle de bois de rose (*Aniba rosaeodora*) vous aidera à vous départir de votre sentiment de solitude ou de l'impression d'être séparé des

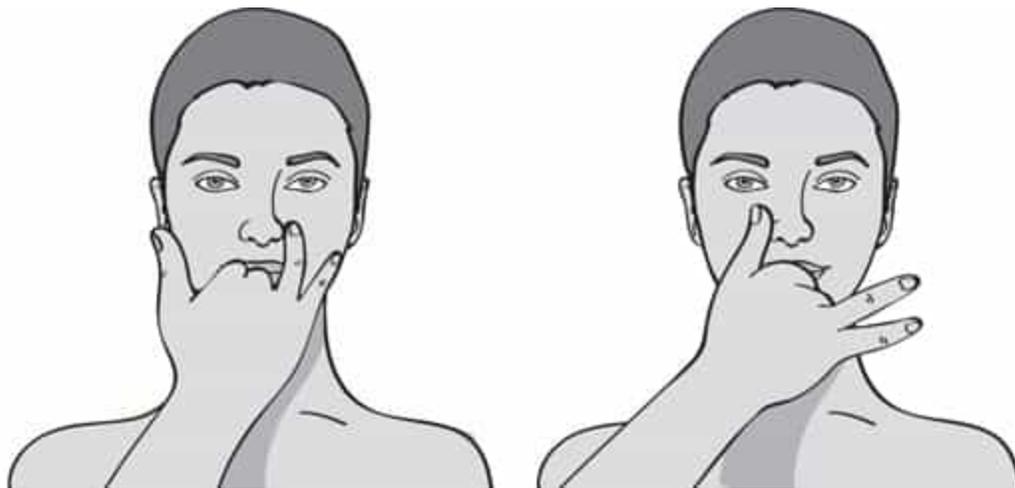
autres. Elle contribuera à diminuer le stress, les angoisses ou le surmenage.

En diffusion, elle viendra vous apaiser. Vous pouvez également en appliquer quelques gouttes entre le cœur et le plexus solaire, ou le long de la colonne vertébrale, en remontant, ainsi qu'aux poignets. Répétez de trois à cinq fois par jour.

### ***L'huile essentielle de pruche***

L'huile essentielle de pruche (*Tsuga canadensis*) équilibre le système nerveux, aide à lâcher prise et est également une belle huile de protection énergétique.

Diluez l'huile essentielle de pruche dans une proportion de  $\frac{1}{4}$  d'huile essentielle et de  $\frac{3}{4}$  d'huile végétale; massez la zone entre le plexus solaire et le cœur. Répétez trois fois dans la journée, ou sur une période de temps plus courte, en soirée par exemple.



### ***La respiration alternée Nadi Shodhana***

Cette respiration est simple et accessible. Elle régularise l'entrée d'air dans nos narines, et ainsi équilibre notre cerveau, nos hémisphères. Nous avons tous une narine «qui respire plus que l'autre». Lorsque c'est la gauche, nous stimulons notre hémisphère droit, notre côté cartésien; lorsque c'est la droite, c'est notre hémisphère gauche qui est stimulé, notre créativité. Cette technique de respiration nous apaise, nous énerveille et nous équilibre.

Assis, le dos bien droit, en position de méditation, déposez votre main gauche sur votre cuisse gauche, doucement. Utilisez votre pouce droit pour bloquer la narine droite. L'index et le majeur sont repliés, l'annulaire et l'auriculaire sont droits et placés près de votre narine gauche (cette position de la main s'appelle le Vishnu Mudra). Gardez votre coude près du corps.

D'abord, inspirez par la narine gauche tout en bloquant, de votre pouce, la narine droite. Ensuite, bloquez la narine gauche de votre petit doigt et de votre annulaire, et expirez de la narine droite. Enfin, inspirez de la narine droite, bloquez votre narine droite, et expirez de votre narine gauche.

Voici à quoi ressemble un cycle: inspiration narine gauche; expiration narine droite; inspiration narine droite; expiration narine gauche.

Je vous propose de faire sept cycles pour débiter. Lorsque vous vous sentirez à l'aise, vous pourrez augmenter jusqu'à 9, 11, 16 et 21 cycles. Prenez le temps de respirer doucement et profondément. Cette technique de respiration harmonisera les deux hémisphères du cerveau: vous serez ainsi plus apte à vivre dans le moment présent, ici et maintenant.

### ***Ho'oponopono***

Le Ho'oponopono, qui signifie «remettre les choses en place», nous vient d'Hawaï. L'histoire raconte que la direction d'un hôpital psychiatrique s'est retrouvée en grande difficulté, alors que les employés démissionnaient ou partaient pour cause de maladie, l'ambiance étant trop pénible dans cette aile de l'hôpital. La direction, souhaitant régler le problème, fit appel à un psychiatre, le D<sup>r</sup> Hew Len. Ce dernier choisit d'utiliser cette vieille approche, un genre de «secret de grand-mère hawaïenne», qu'il dépoussiéra et remit au goût du jour. Il se rendit à l'hôpital pendant un an, chaque avant-midi, pour lire les dossiers des criminels, lecture troublante qui éveilla en lui de vieilles mémoires de colère, de tristesse et d'impuissance.

C'est alors qu'il décida d'utiliser le Ho'oponopono pour lui-même, afin de s'apaiser et de gérer ses émotions. Selon cette méthode, si nous vivons une situation quelconque, nous en sommes responsables, et ainsi capables de nous en occuper. Plus le D<sup>r</sup> Len s'apaisait en faisant du Ho'oponopono, plus les criminels s'apaisaient. Étonnamment, l'ambiance générale de l'aile se calma doucement et les gens purent retourner y travailler. On ne pratique

pas le Ho'oponopono pour les autres ou «sur quelqu'un», on le fait pour soi: nous sommes responsables de ce que nous vivons (n'oubliez pas, responsable, *able to response*, capables de nous en occuper!), pas de ce que l'autre vit.

Comment utiliser cet outil? C'est très simple. Il s'agit de répéter en boucle, dans sa tête, ces quatre phrases, jusqu'à ce que l'on se sente apaisé:

- Je t'aime.
- Pardonne-moi, s'il te plaît.
- Je suis désolé.
- Merci.

«Je t'aime»: on s'adresse à son âme, à sa divinité.

«Pardonne-moi, s'il vous plaît»: on se demande pardon de se faire vivre telle ou telle situation.

«Je suis désolé» et «Merci»: merci (à soi-même), merci d'être là, de s'aimer et de s'épauler. Le Ho'oponopono s'adresse toujours à soi-même, jamais aux autres. Dans ma pratique, j'entends régulièrement des clients, à qui j'ai présenté cette technique, me raconter des histoires fabuleuses et magiques par rapport à son utilisation. C'est un peu comme un remède d'urgence: lorsque vous vivez une situation difficile ou que vous ne vous sentez pas bien, n'hésitez pas à vous répéter ces quatre phrases, en boucle, jusqu'à ce que vous soyez apaisé.

*Ouvre l'œil et regarde, tu verras  
ton visage dans tous les visages.  
Tends l'oreille et écoute, tu entendras  
ta propre voix dans toutes les voix.*

KHALIL GIBRAN



## CHAPITRE 5

### **S'exprimer de façon harmonieuse**

«Au commencement était le Verbe.»  
(tiré du Prologue de l'Évangile selon Jean)

J'aime cette phrase qui nous rappelle que le verbe «passe du Verbe lumière au Verbe fait chair». Le verbe qui passe de notre pensée à la création de notre pensée. Cette phrase fait référence au fait que nous nous manifestons, que nous créons par notre parole.

Nous sommes de plus en plus nombreux à être conscients de l'importance du choix de nos mots. Les mots nous causent souvent des maux. Sans devenir des maniaques de la parole pour qui chaque mot est évalué et soupesé de façon nettement exagérée, il est important d'avoir conscience de leur puissance. Le courant «politiquement correct» d'aujourd'hui n'est-il pas justement presque toujours en lien avec le choix des mots? C'est bien l'une des preuves que, d'une façon collective, nous avons bien compris que certaines expressions, certains mots créent, blessent, qu'ils ont une incidence sur notre vie et celle des gens. La parole est d'une importance capitale: elle crée la réalité. En nous exprimant de façon harmonieuse, soit en lien avec nos ressentis, nous créerons notre bonheur.

#### **Pistes de réflexion (et de solution)**

Une de mes clientes, qui était atteinte de fibromyalgie et dont la santé physique se dégradait rapidement, avait pour habitude de dire «Ça me tue!» chaque fois que quelque chose la dérangeait. Selon moi, cette expression ne l'aidait pas du tout à regagner un niveau de santé physique optimal et contribuait aux problèmes qu'elle subissait. Lorsque je le lui ai fait remarquer, elle a fait d'énormes efforts pour cesser d'utiliser cette terrible

expression, et a même mis son entourage à contribution: il fallait la reprendre si elle se laissait aller!

Soyons attentifs à notre langage. Par exemple, si nous répétons souvent «Je ne digère pas» telle chose ou tel événement, ou encore si nous nous disons sans cesse qu'une situation «ne passe pas...», il y a de fortes chances que nous éprouvions certaines difficultés avec notre système digestif. Prêter attention à ce que nous disons est nécessaire et extrêmement bénéfique: cela nous ramène automatiquement à nos ressentis, à une présence à nous-mêmes, et comme tout ce sur quoi nous portons notre attention prend de l'ampleur, nous avons donc un impact direct sur notre quotidien. Ainsi, si nous entretenons toujours les mêmes discours de manque, par exemple «Je manque d'argent», «Je n'ai aucune chance en amour», nous contribuons à alimenter ce manque, exactement ce que nous ne souhaitons pas vivre. Nous devrions aussi avoir un système d'alarme bien activé contre les insultes à nous-mêmes («Je suis complètement nul», «Je suis tellement stupide», «Que je suis maladroit») qui, à répétition, ont un impact négatif sur notre confiance, sur notre estime de soi et même sur notre vitalité.

Dans le livre de Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques*, une des règles émises stipule l'idée suivante: «**Que votre parole soit impeccable.** Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même ni pour médire sur autrui.» C'est dire à quel point la parole est puissante! Une règle qui semble si simple et qui, pourtant, est sans doute l'une des plus difficiles à suivre. Qui peut se vanter de s'exprimer toujours de façon juste et sincère? Combien de fois transformons-nous nos pensées pour ne pas blesser l'autre, pour nous en sortir sans trop de peine, pour éviter les confrontations, pour atteindre plus rapidement nos buts?

La parole est l'essence, le moteur de la création. Le lien entre la pensée et la réalisation. Ne dit-on pas que «le verbe est assassin»? À elle seule, la parole peut être outil de création ou... de destruction.

C'est fascinant de réaliser que nous possédons cet outil fabuleux et puissant qu'est la parole; donc, pourquoi ne pas en prendre pleinement conscience, l'explorer et l'utiliser à bon escient?

Notre voix projette notre image, notre vitalité, notre présence, notre assurance, elle ne trompe pas qui sait écouter.

Chaque son, murmure ou chant, chaque mot est transporté par la vibration de l'air. Ainsi, les sons nous transmettent beaucoup d'informations et nous sommes tous sensibles aux tonalités, aux rythmes et à l'intensité d'une voix.

Avoir de la difficulté à s'exprimer, dire le contraire de ce que l'on souhaite vraiment dire, ne pas se sentir compris, parler sans écouter ou avoir l'impression que l'on n'est pas entendu: voilà des signes d'un dysfonctionnement du cinquième chakra, celui de la gorge.

Les problématiques liées à l'expression peuvent provenir de causes multiples. Par exemple, une personne gênée ou qui manque de confiance en elle peut parler beaucoup trop ou, au contraire, pas du tout. D'autres pensent à ce qu'elles doivent dire pour bien paraître et n'écoutent pas leurs interlocuteurs. Un manque d'écoute contribue aux problèmes de communication, car l'écoute fait partie intégrante de la communication. Combien de situations tournent au vinaigre parce qu'on s'est mal compris? Souvent, l'autre n'écoute tout simplement pas. Il est ailleurs, dans sa bulle, dans son organisation de la semaine. Bref, il fait semblant d'écouter.

Qui sait bien écouter apprivoise certaines subtilités qui pourraient lui échapper en temps normal. L'écoute est en lien direct avec la présence. Avoir une bonne écoute, c'est être en lien avec l'autre, entièrement, ici et maintenant.

Un manque de conscience de soi, de présence d'esprit peut également amener quelqu'un à parler trop ou pas assez. Certaines personnes vont parfois même exprimer des choses qu'elles ne souhaitent pas dire, par simple distraction, par incohérence ou par absence d'esprit. D'autres vont accepter une situation trop rapidement, sans réfléchir, et se retrouver, par exemple, responsables d'un comité quelconque alors qu'elles ont déjà un horaire surchargé.

Dans tous ces cas, il y a un manque de cohésion totale entre leurs désirs profonds, leur intégrité même et le message qu'elles envoient. Bonjour, la confusion!

La peur d'exprimer nos propres idées peut également créer des obstacles majeurs de communication. Certaines personnes ont une telle peur du conflit qu'elles n'osent affirmer leurs opinions. Leur authenticité s'en

trouve ainsi bafouée. Malheureusement, elles peuvent passer leur vie à ne pas nommer leurs besoins, à ne pas exprimer ce qu'elles ressentent, ce qu'elles souhaitent vivre ou non et à suivre les idées des autres. Tant pour ces dernières que pour les personnes qui vivent avec elles, la situation est difficile.

Les non-dits empoisonnent également bien des vies. Vous avez sûrement déjà côtoyé une personne qui s'exprime de façon implicite ou parfois vicieuse, avec plein de sous-entendus. Elle peut nous déstabiliser et briser notre confiance en nous, nous miner ou, du moins, créer chez nous de la confusion et d'énormes malaises. Cela peut être fait volontairement, mais également de façon innocente et inconsciente. Dans les deux cas, les non-dits sont destructeurs et peuvent laisser des marques indélébiles. Face à un individu ou à une situation qui nous laisse perplexes, il est nécessaire de ne pas rester dans l'incertitude en tentant de deviner le message. Questionner clairement afin de valider notre compréhension s'avère la solution la plus simple. Voilà d'ailleurs le principe du troisième des accords toltèques: «**Ne faites aucune supposition.** Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.»

Deux des quatre accords toltèques sont basés sur l'harmonie de la communication. La moitié de ce best-seller international traite des problématiques en lien avec l'expression. Il s'agit donc de principes essentiels. Combien de situations désastreuses aurions-nous pu éviter en nous exprimant en lien avec notre moi profond ou en demandant des explications claires et en exigeant, tant de nous-mêmes que des autres, transparence et franchise?

Imaginez l'harmonie qui régnerait sur la terre et dans l'univers si tous nos «filtres personnels» de la parole tombaient. Combien de désaccords, de divorces, de conflits familiaux sont le fruit de mots mal choisis, mal ou non dits, ou encore exprimés à un moment inopportun?

Il ne faut surtout pas confondre non-dits et silences. Ces derniers font partie intégrante de la communication. Ne les craignons pas. N'oublions pas que ce sont les silences entre les notes qui font la musique. Il y a de beaux silences, des silences qui parlent d'eux-mêmes.

Le mensonge peut aussi être la cause d'un déséquilibre du cinquième chakra. Souvent, un mensonge énoncé en est un que l'on se fait d'abord à soi-même. Vivre entouré de mensonges, que ce soit ceux que l'on dit ou ceux que l'on entend, insécurise au plus haut point. Nous en venons à nous demander si ce n'est pas nous qui sommes à côté de la plaque et qui imaginons toutes sortes de scénarios dans notre cerveau. Ainsi, il est très difficile de nous sentir bien, en paix et alignés lorsque nous vivons entourés de mensonges. Pensons aux relations extraconjugales où le partenaire ressent des choses, mais se fait dire le contraire; à l'enfant qui se fait dire «Non, papa ou maman n'a pas bu» alors qu'il sent très bien que le parent n'est pas dans son état normal; ou encore aux parents qui disent à l'enfant que tout va bien alors qu'il est évident que rien ne va plus. Ces mensonges façonnent des adultes qui ne se font pas confiance, qui ne peuvent pas se fier à leurs ressentis.

Les difficultés, les blocages sur le plan de l'expression apportent énormément de tristesse et de frustrations en plus de créer des situations ambiguës avec l'entourage. Ne pas écouter ses ressentis, c'est se laisser tomber. Collectivement, nous n'avons pas appris à nous prioriser. C'est pour cela qu'on manque de pratique, que ce n'est pas acquis. Penser à soi n'est pas une valeur socialement bien vue. C'est déplorable de constater à quel point se prioriser est vu comme de l'égoïsme, alors que cela ne devrait pas être une option. Rappelons-nous que, dans un avion, on doit d'abord placer le masque à oxygène sur son visage avant de s'occuper de celui de son enfant ou de quiconque. Il en va de même dans sa vie. Il faut d'abord se donner de l'oxygène, se permettre de respirer, se respecter afin de pouvoir, par la suite, être présent pour l'autre. Le contraire est impossible, sinon on se dirige inévitablement dans un mur.

En nous rappelant quotidiennement de nous placer au centre de notre vie grâce, notamment, aux exercices de ce livre, nous parviendrons à développer ce réflexe vital si cher à notre bien-être et à avoir ainsi plus de facilité à nous exprimer de façon juste, claire et intègre.

Le cinquième chakra, celui de la gorge, relie notre cœur et notre tête. Ainsi, il est l'intermédiaire entre nos sentiments et nos pensées. Selon le poète Nicolas Boileau, «ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément».

Afin de nous aider à clarifier notre communication, il est important de bien connaître ce que nous souhaitons exprimer exactement. Quel est notre message? Quel est notre objectif? Clarifier notre intention nous aidera considérablement à communiquer plus facilement, simplement et de façon plus harmonieuse.

Le chakra de la gorge est en lien avec l'expression, notre capacité à communiquer librement et harmonieusement notre énergie mentale, notre vérité. Notre pensée rationnelle portée par le son de notre voix nous représente et forme une musicalité qui nous est propre.

Fait intéressant pour qui a étudié la psycho-anatomie, soit le décodage des messages du corps physique ou du stress au quotidien, les maux de cou sont habituellement reliés à la direction, à la voie qu'une personne devrait suivre. Ils sont associés à une hésitation entre deux chemins, entre deux options.

Ainsi, lorsque ce cinquième chakra, qui est le lien entre notre pensée et notre cœur, se retrouve en déséquilibre, il bloque le passage entre notre tête, notre cœur et notre corps.

Un dysfonctionnement au niveau du chakra de la gorge nous rend incapables de déceler nos ressentis, car nous n'avons pas accès à notre corps. Nous sommes un tout, et rester uniquement au niveau de la pensée, de notre tête, nous déconnecte de notre être. Le blocage, le nœud au niveau de la gorge empêche tout passage fluide d'informations justes et conscientes.

Pour moi, un haut seuil de tolérance à la douleur est souvent une bonne indication d'un possible déséquilibre au niveau de la gorge. Lorsqu'une personne vit cela, elle a généralement tendance à supporter bien des coups avant de réagir. Souvent, lorsqu'elle réalise qu'elle est très mal en point et qu'elle n'en peut plus, il est déjà trop tard. Et c'est à ce moment-là qu'elle se retrouve dans mon bureau.

### *L'histoire d'Amélie*

Une de mes clientes est une jeune femme dynamique, intelligente, consciente de ses besoins et qui se connaît plutôt bien. Elle me

consulte en urgence parce qu'elle se sent complètement dévastée, son monde vient de s'écrouler.

Marc, son conjoint, ne s'exprime aucunement. Les problèmes de communication, bien entendu, se vivent à deux. Malheureusement, ils sont aussi dommageables pour celui qui les vit que pour celui qui les subit. Dans ce cas-ci, ma cliente les subit. Dans leur couple, c'est plutôt elle qui propose les idées, les actions, les activités et qui projettent leur vie à deux, à long terme: la recherche et le choix du domicile, les voyages, les vacances, les sorties, etc. C'est Amélie qui a les idées, et c'est Marc qui acquiesce et qui semble heureux de suivre.

Il ne faut pas se leurrer, Marc est un homme intelligent, cependant, il ne s'exprime pas!

Il semble d'accord et donne également son assentiment, du moins tacitement.

Avec les années et sans trop qu'il comprenne pourquoi, ses réactions et son comportement se sont mis à changer, très subtilement, tout doucement, de façon insidieuse. Alors que le couple se retrouve avec des amis, Marc adresse alors, de façon soudaine et à propos de rien, quelques pointes agressives à l'attention d'Amélie. Cette dernière, blessée, ne comprend pas trop mais ne dit rien. Les amis sont surpris par ces réflexions qui ne lui ressemblent d'ailleurs vraiment pas. Beaux malaises!

Au cours des dix derniers mois, la situation ne fait que se dégrader; Marc se dit désolé de ses maladresses qui ne font que s'accumuler et avoue ne pas comprendre lui-même ses réactions. Amélie non plus, d'ailleurs. Il devient de plus en plus renfermé; quant à Amélie, elle se retrouve impuissante devant un homme de plus en plus distant et froid qui continue de maintenir que tout va bien.

Les mois passent ainsi, jusqu'au jour où Amélie, n'en pouvant plus de vivre de cette façon, décide de pousser son homme dans ses derniers retranchements à coups de questions, jusqu'à ce qu'il lui avoue que oui, il souhaite la laisser, qu'il n'est plus heureux avec elle, qu'il n'est plus bien dans son couple.

Il aura fallu que ma cliente déploie beaucoup d'efforts pour lui soutirer, parce que c'est vraiment le bon mot, le fait qu'il souhaitait la quitter. L'accumulation de non-dits, de malaises non exprimés a détruit leur relation à petit feu.

Pour Amélie, l'idée même que Marc aurait pu souhaiter partir ne lui avait jamais effleuré l'esprit. Son monde s'est complètement écroulé à cet instant, et le pire, c'est que Marc, lui, semblait soulagé. Cette histoire nous démontre que, dans le domaine de l'expression et de la communication, même la personne qui s'exprime clairement peut subir les dommages causés par l'autre qui, lui, ne s'exprime pas et souffrir autant, sinon plus, de ce manque de communication.

À force d'accumuler les frustrations, de ne pas s'exprimer, voire de mentir sur ses ressentis, Marc en est venu à développer une animosité envers Amélie, sans même s'en rendre compte.

Le malaise était devenu tellement grand qu'il a fait d'Amélie «la méchante», convaincu qu'il était contrôlé par son amoureuse. En fait, il était plutôt contrôlé par son mal-être et cherchait une façon d'aller mieux.

La solution la plus simple pour lui (en apparence)? Penser que la cause de son malheur était sa conjointe et que son problème se terminerait en même temps que leur relation.

C'est d'ailleurs la pire des erreurs que nous puissions faire. En pensant que l'autre est la cause de notre malheur, nous portons notre regard à l'extérieur de nous: il nous devient alors impossible de nous observer et de nous occuper de notre problème.

C'est de façon insidieuse que ce ressenti s'est installé et il y a fort à parier que si Marc ne règle pas son problème, la même situation se répétera dans ses autres relations ou même dans sa vie en général.

Après quelques tentatives de rapprochement, Amélie a définitivement quitté Marc, qui souhaitait revenir auprès d'elle. Elle vit aujourd'hui avec un homme solide et capable de s'exprimer.

Comment ne pas se rendre là? D'abord, respirez par le nez! C'est vraiment très simple, j'en conviens, mais remarquez que la respiration se bloque souvent au niveau de la poitrine. L'important est de se reconnecter à soi, et ce, de façon consciente et volontaire. Sinon, nous ne serons pas en mesure de reconnaître les signaux d'alerte que notre corps nous envoie si gentiment et qui nous parlent de nous: sentiments de malaises, gorge nouée, poitrine serrée, nœud à l'estomac, ventre crispé, cou bloqué, épaules et nuque coincées, etc.

### *L'histoire de Catherine*

Catherine est une cliente qui, lasse de souffrir de torticolis, décide de consulter en acupuncture auprès de ma fille Sophie. Après quelques séances, bien qu'elle se sente relativement mieux, ses douleurs au cou ont tendance à revenir. Elle opte donc pour une séance de kinésiologie avec moi, pour voir ce que cela peut lui apporter. En quelques instants, nous avons réalisé que depuis exactement six mois, moment du début de ses douleurs, Catherine devait accepter sans mot dire la façon dont son fils de 16 ans était traité par les responsables de son équipe sportive. Son fils souhaitait persévérer dans sa démarche et ne voulait pas qu'elle s'en mêle. Ces mois de silence obligatoire et d'acceptation contre son gré lui «restaient en travers de la gorge» et lui nouaient physiquement le cou. Après en avoir pris conscience, elle entreprit de travailler plus significativement son lâcher-prise... et les douleurs ont complètement disparu.

Lorsqu'il y a un déséquilibre au niveau du chakra de la gorge, nous n'arrivons pas à décoder ces signaux bienveillants car nous n'avons pas accès à notre corps.

Être présent à soi implique, entre autres, de respirer par le nez, de laisser passer l'air par la gorge, de descendre par la poitrine jusqu'au deuxième chakra et de prendre la mesure, tel un baromètre, de son état. Cette simple façon de faire amène automatiquement une présence à soi, une conscience

de soi et, par le fait même, donne accès à une compréhension, à sa compréhension et, ainsi, à son expression.

Le cinquième chakra, Vishuddhi, est situé au niveau de la gorge; il est associé à l'élément éther, et sa couleur est d'un beau bleu clair. Il correspond à:

- la communication harmonieuse;
- l'assurance dans le ton de voix;
- l'individualité bien développée;
- l'expression;
- la capacité de concentration;
- la bonne capacité d'écoute;
- la confiance;
- la difficulté à s'exprimer et la timidité;
- la soif de gloire;
- le besoin de cérébralité excessif;
- les maux de gorge, de cou et les problèmes de thyroïde;
- les problèmes auditifs;
- la confusion;
- la peur de l'isolement;
- la peur de ses propres idées;
- les troubles du langage.

Afin de mieux connaître notre cinquième chakra, voici quelques informations pertinentes.

***5<sup>e</sup> chakra, Vishuddhi, chakra de la gorge***



**Signification du nom en sanskrit:** Vi signifie «au-delà de toute comparaison»; Shuddhi signifie «purifié»

**Emplacement:** gorge

**Couleur:** bleu clair

**Élément:** éther

**Organes:** cou, oreilles, appareil vocal, gorge

**Glande:** thyroïde

**En équilibre:** communication libre et harmonieuse, bonne concentration, pensées claires et rationnelles, assurance, bonne conscience de soi

**En déséquilibre:** timidité, incapacité à s'exprimer, troubles du langage, peur de ses propres idées, confusion, problèmes de thyroïde

C'est le symbole de la communication, de l'écoute, de la présence à soi et à l'autre; il est également associé à l'ouïe.

Lorsque Vishuddhi est équilibré, nous sommes capables de nous exprimer de façon simple et claire, sans nous juger ou sans juger l'autre.

## **Questionnaire: évaluez votre chakra de la gorge**

Je vous propose un questionnaire très simple qui vous aidera à mieux vous connaître. Prenez le temps de vous déposer, de respirer et de réfléchir avant de répondre aux questions. Faites-le de façon honnête, sans vous juger ni trop vous analyser.

- Souffrez-vous de troubles du langage? Avez-vous des troubles d'élocution?
- Est-ce difficile pour vous de laisser l'autre parler?
- Est-ce difficile pour vous d'être attentif à ce que l'on vous dit?
- Éprouvez-vous des difficultés de concentration?
- Cherchez-vous souvent vos mots?
- Vous arrive-t-il souvent de mentir ou de penser devoir le faire afin d'éviter de déplaire?
- Vous arrive-t-il souvent de changer d'idée à la dernière minute et de faire faux bond à l'autre?
- Êtes-vous plutôt timide? Manquez-vous de confiance en vous?
- Éprouvez-vous de la difficulté à exprimer votre opinion de façon claire, harmonieuse et simple?
- Parlez-vous beaucoup trop?
- Éprouvez-vous des raideurs au cou et aux épaules?
- Souffrez-vous de problèmes à la glande thyroïde?
- Avez-vous souvent des maux de gorge?
- Souffrez-vous souvent d'extinction de voix?

Si vous avez répondu par l'affirmative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre chakra de la gorge à l'aide des outils présentés dans ce chapitre. Soyez votre propre thérapeute: vous avez toutes les capacités pour amorcer un beau changement par vous-même.

## **Les outils**

Investissez dans votre mieux-être au cours du prochain mois en découvrant les outils proposés. Vous pouvez même en utiliser plus d'un à la fois, il n'y a pas de contre-indication.

### ***Méditation et visualisation du chakra de la gorge***

Visualisez, ressentez, voyez ou imaginez (certaines personnes ont beaucoup de difficulté à visualiser, ne vous en faites pas, visualiser, ressentir, voir ou imaginer revient au même) votre chakra de la gorge, magnifique cône ou spirale bleu, vibrant et lumineux, situé au niveau de la gorge à l'avant et à l'arrière du cou. Si vous voyez des trous, des bosses, des fissures, des taches ou quoi que ce soit qui ne vous convient pas, réglez ces imperfections. Le but est de rendre votre chakra exactement comme vous le souhaitez, de manière à vous sentir bien.

N'oubliez pas, il peut s'écouler plusieurs jours, semaines, parfois même des mois, avant de visualiser, de ressentir, de voir ou d'imaginer votre chakra parfait. Vous pouvez faire cet exercice à la suite de votre méditation: vous serez déjà dans de bonnes dispositions pour que les choses se passent plus facilement. Il viendra soutenir votre chakra de la gorge et, par le fait même, votre expression.

### ***Affirmations pour le chakra de la gorge***

Les affirmations sont puissantes, simples et faciles à utiliser. Notre corps et notre inconscient se soumettent aux commandes que nous leur dictons. Vous pouvez y avoir recours à tout moment, elles vous aideront à défaire les blocages de votre chakra de la gorge. N'hésitez pas à expérimenter: vous verrez ce qu'elles vous apporteront dans votre vie.

- J'exprime ma vérité en toute liberté.
- Je m'exprime de façon simple et harmonieuse à chaque instant de ma vie.
- Je vis de façon intègre et partage ma vérité en toute confiance.
- J'exprime ma créativité avec joie.

- J'écoute l'autre avec attention et présence.

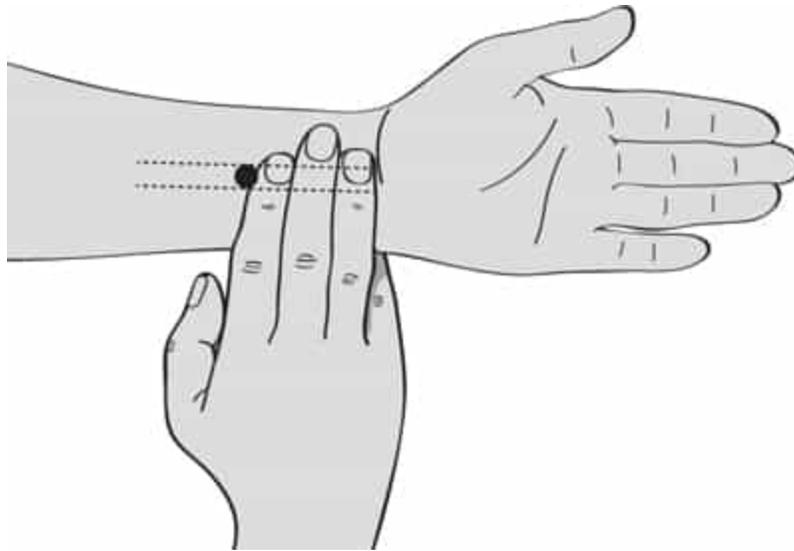
### ***Le point d'acupression 6 MC (Maître Cœur)***

Vous est-il déjà arrivé d'avoir l'impression qu'un objet est coincé dans votre gorge ou d'avoir de la difficulté à avaler? Selon la médecine traditionnelle chinoise, c'est ce qui s'appelle le syndrome du noyau de prune. Il est habituellement causé par une émotion forte, du stress, de l'anxiété.

Plusieurs points d'acupression peuvent être utilisés en combinaison, et un bon acupuncteur saura vous venir en aide. Je vous propose tout de même d'utiliser le point 6 MC (Maître Cœur), qui pourra déjà grandement vous soulager et peut-être même faire disparaître ce «noyau». C'est aussi un point psychodigestif (celui des dépressions et des troubles digestifs).

Le 6 MC est un point qui est également utilisé pour:

- lutter contre la confusion mentale et les pertes de mémoire;
- diminuer les inquiétudes;
- soulager le sentiment d'oppression;
- dissiper les douleurs thoraciques;
- tonifier le système nerveux;
- calmer l'anxiété, l'insomnie, l'hystérie;
- soulager les nausées, le mal des transports;
- contrer le hoquet et les vomissements;
- prévenir le syndrome prémenstruel.



Comment trouver le point 6 MC? Il est situé au milieu du poignet, au niveau de l'avant-bras, à trois largeurs de doigt à partir du premier pli du poignet, entre les deux tendons qu'on peut mettre en évidence en serrant le poing et en pliant le poignet vers l'intérieur. Relâcher le poing et le poignet pour masser une fois le point localisé.

Pour pratiquer l'acupression, deux options s'offrent à vous. La première: avec votre pouce de la main opposée, pressez fermement le 6 MC et maintenez la pression d'une trentaine de secondes à deux minutes. La seconde: expirez tout en appuyant avec votre pouce de la main opposée et inspirez lorsque vous relâchez. Prenez soin de respirer à votre rythme, ne forcez pas la respiration. Pressez le point 6 MC 9, 18 ou 36 fois. Dans les deux options, faites le côté gauche pour débiter puis le côté droit, et respirez en toute conscience en portant une attention particulière à votre souffle.

### ***L'huile essentielle de laurier noble***

Le laurier noble (*Laurus nobilis*) nous force à dépasser nos limites; il nous rend plus forts, nous aide à nous surpasser, augmente et renforce notre concentration et... facilite l'expression verbale!

Il était bien connu dans l'Antiquité puisqu'il couronnait la tête des vainqueurs! La couronne de laurier représente la victoire, le génie, la force

et la persévérance. D'ailleurs, l'étymologie du mot baccalauréat vient de *bacca* (couronne) et *laurea* (laurier).

Lorsque mes enfants étaient jeunes, je leur proposais d'en déposer une petite goutte sur le poignet avant un examen, question de la sentir et de s'imprégner de ses bienfaits. Avant une compétition de course, ma fille en mettait une goutte à chaque cheville.

### ***L'huile essentielle de ravintsara***

Le ravintsara (*Cinnamomum camphora*) nous donne confiance en nous, en notre jugement, en nos capacités intellectuelles et favorise l'expression verbale. Il apaise également les peurs et le chagrin.

### ***L'huile essentielle de coriandre***

La coriandre (*Coriandrum sativum*) aide en cas de fatigue, remonte le moral et redonne de la vigueur à la voix.

## ***Recette: un mélange d'huiles essentielles pour harmoniser ses communications***

10 gouttes d'huile essentielle de laurier noble

10 gouttes d'huile essentielle de ravintsara

4 gouttes d'huile essentielle de coriandre

Mélangez les huiles essentielles à 100 gouttes d'huile végétale, et versez dans une petite bouteille en verre foncé. Inhalez plusieurs fois par jour, directement de la bouteille, ou déposez-en quelques gouttes sur un mouchoir ou à la base de vos poignets. Vous pouvez également en mettre quelques gouttes sur votre gorge. Répétez au moins cinq fois par jour.

## ***Exercice: mes principales valeurs***

Nos valeurs, c'est ce qui est au centre de notre vie, qui guide nos actions au quotidien. Elles nous permettent de mieux nous connaître et de nous recentrer sur ce qui est essentiel pour nous. Elles nous aident à nous orienter et nous donnent une direction, nous conduisant ainsi vers ce qui est le plus important pour nous, et nous poussent à vivre en accord avec nous-mêmes.

Cet exercice favorise notre estime de soi et nous rend la vie beaucoup plus douce, alignée avec notre essence.

Je vous invite à respirer doucement et à consacrer quelques minutes de votre temps pour vous déposer, vous centrer. Prenez papier et crayon et pensez à trois valeurs très importantes pour vous (voir ci-après des exemples), qui vous ressemblent, et sans lesquelles vous ne pourriez vivre en accord avec vous-même, avec ce qui est essentiel et non négociable pour vous.

Elles vous guideront lorsque vous aurez une décision importante à prendre ou serez confronté à une situation difficile. Connaître vos valeurs vous aidera à faire les bons choix pour vous, à ne pas dire oui si vous pensez non, à mieux vous exprimer et à devenir plus fier de vous.

Je vous propose quelques exemples de valeurs, afin de vous aider dans votre réflexion:

Intégrité

Liberté

Passion

Beauté

Efficacité

Bienveillance

Calme

Harmonie

Paix

Compassion

Collectivité

Joie

Attention, vous n'avez pas à répondre à la question suivante en cinq minutes; vous avez tout votre temps pour y penser et y revenir lorsque vous le souhaitez.

Quelles sont les trois valeurs les plus importantes pour vous?

Maintenant, posez-vous ces questions: est-ce que je vis ces trois valeurs à mon travail? Dans mon couple? Dans mes amitiés? Dans ma vie sociale? En ce qui concerne ma santé?

Refaites l'exercice pour tous les secteurs de votre vie. Vos valeurs pourraient être différentes, selon les situations, car c'est un processus qui évolue: un projet de décoration, par exemple, l'endroit où vous souhaitez vivre, etc.

### ***Fleur de Bach: l'aigremoine (agrimony)***

Cette fleur du D<sup>r</sup> Bach procure une paix intérieure et une sincérité envers soi-même; il devient alors plus facile de parler de soi et de se montrer tel que l'on est.

Elle soutient les personnes qui se sentent oppressées dès qu'il y a mésentente, celles qui veulent faire plaisir à tout le monde et qui ne supportent pas la confrontation. Elle favorise également l'écoute de l'autre.

### ***Fleur de Bach: la petite centaurée (centaury)***

Cette fleur est utile pour se calmer et écouter l'autre, être serviable sans être servile. Elle est efficace pour les personnes trop malléables, qui obéissent aux personnalités fortes. Cette fleur de Bach va également soutenir les personnes qui ont tendance à être soumises et celles qui sont incapables de dire non, ou encore qui se laissent trop facilement convaincre de faire ce qu'elles ne souhaitent pas.

### ***Fleur de Bach: le plumbago (cerato)***

Le plumbago est tout indiqué pour contrer le manque de confiance en soi, l'incertitude, la dépendance à l'opinion de l'autre. Cette fleur sera d'un bon soutien pour les personnes qui doivent constamment demander l'avis des autres, qui sont hésitantes, changeantes, qui ne sont jamais certaines d'elles et qui recherchent sans cesse l'approbation d'autrui.

*La parole, sublime et divin phénomène,  
mystère où dans un son  
s'incarne l'âme humaine.*

ALPHONSE DE LAMARTINE



## CHAPITRE 6

### Se relier à son essence

Nous possédons tous en nous une petite voix intérieure, une guidance. Combien de fois avez-vous pensé à une personne et, quelques heures plus tard, celle-ci vous téléphone, ou bien vous la croisez dans la rue? Combien de fois rêvons-nous à quelque chose qui finit par se réaliser? Combien de fois avons-nous l'impression et le sentiment que quelque chose est sur le point d'arriver, et découvrir par la suite que cela s'est avéré? Combien de fois empruntons-nous un chemin, tout en sachant intérieurement que ce n'est pas le bon pour nous?

#### **Pistes de réflexion (et de solution)**

L'intuition est donnée à tous. Elle n'est pas réservée à quelques gourous illuminés, à une élite ou à certains privilégiés. Les plus grands de ce monde utilisent leurs intuitions, leurs inspirations, leurs connaissances intuitives, leur petite voix intérieure, leur sixième sens, donnons-lui le nom que nous voulons! Sri Aurobindo, philosophe, poète, écrivain spirituel et fondateur du yoga intégral, décrit la connaissance intuitive comme ceci: «Un éclair jaillit du silence, et tout est là, pas plus haut ni plus profond, mais là, sous nos yeux, attendant seulement que nous soyons un peu plus clairs. Il ne s'agit pas tant de s'élever que de désobstruer.» J'aime beaucoup cette citation, parce qu'elle fait référence à cette même clarté dont je parle dans ce livre, de ce cheminement. Enlever le voile de la Maya, le voile de l'illusion dont nous cherchons à nous départir, nous alléger, créer de l'espace, nous défaire de nos croyances mentales, calmer un mental trop actif. Voir clair, c'est nous voir tels que nous sommes, et non à travers des eaux troubles. C'est à cette seule condition que l'intuition pourra se faire entendre.

Le sixième chakra, Ajna, correspond à notre clairvoyance, à notre intuition, à notre capacité à avoir une vision juste et lucide d'une situation, à percevoir la réalité clairement, à voir autrement. Lorsque le chakra du troisième œil est bien équilibré, nous devenons aptes à entendre notre petite voix intérieure.

Malheureusement, plus que jamais, nous sommes sollicités, distraits et influencés par tout ce qui nous entoure: publicité, médias, réseaux sociaux, téléphones portables, etc. Toutes ces distractions font en sorte qu'il est difficile de rétablir ce calme intérieur qui nous permet d'avoir accès à cette petite voix intérieure et de nous relier à elle. En étant déconnectés de notre propre intuition, de notre petite voix, de notre guidance, nous risquons facilement de nous perdre et de nous égarer. Les distractions peuvent nous amener à fonctionner par imitation, ce qui aura pour effet de nous faire perdre énormément d'énergie, de vitalité, et de nous faire sentir mal.

L'idée est de retrouver notre unicité afin de nous reconnecter à notre essence, à notre couleur, et de récupérer notre autonomie. Lorsque nous écoutons notre guidance intérieure, nous reprenons possession d'un savoir intuitif, d'une autre sorte d'intelligence, qui ne passe ni par la logique ni par le mental, mais par beaucoup plus grand que ce que nous pouvons imaginer. C'est comme si notre vision du monde devenait plus vaste, plus harmonieuse, et ainsi beaucoup moins limitée.

À titre de thérapeute, je rencontre des personnes de tous les milieux, que ce soit des gestionnaires de haut niveau, des écrivains, des psychologues, des avocats, des camionneurs, des serveurs, des étudiants, etc., bref, tant des personnes créatives que d'autres, plus cartésiennes. Ce sur quoi je souhaite insister ici, c'est que le fameux sixième sens n'est pas une invention ésotérique. Trop de gens pensent encore que l'intuition n'existe pas. Se fier à son intuition ne veut pas dire laisser son intelligence de côté. Bien au contraire. Il s'agit justement de faire confiance à son intelligence, à son intelligence intuitive.

Les chefs d'entreprise les plus inspirants utilisent une gestion intuitive, et je suis éblouie de voir à quel point les gestionnaires que je reçois à mon bureau et qui appliquent au quotidien les outils que je leur enseigne pour se relier à leur sixième chakra obtiennent des résultats positifs et parfois étonnants au sein de leur entreprise.

Une personne dont le Ajna chakra est bloqué se retrouve souvent coincée dans une arrogance intellectuelle qui la prive d'une précieuse connaissance.

Lorsqu'on a un déséquilibre au niveau du troisième œil, tout semble plus compliqué: la créativité est moins fluide, les informations sont moins accessibles, on manque de concentration et on a de la difficulté à porter un regard clair sur une situation, par exemple. Comme lorsque l'on se dit que «ça ne coule pas de source». La source n'est-elle pas la connexion?

J'ai toujours dit que l'équilibre était la quête d'une vie, ce vers quoi nous devons tendre, l'équilibre entre le yin et le yang, l'équilibre entre nos hémisphères. L'équilibre entre notre intuition et notre côté cartésien ne fait pas exception dans ce cas-ci. Rester centrés et bien ancrés nous permettra de développer notre intuition de façon saine et éclairée.

L'ouverture et l'expérimentation éveillées sont un signe d'intelligence. Nous fier à ce que nous ressentons, et non pas à ce que l'on nous dit que nous devrions ressentir. Ne pas donner notre pouvoir à l'autre en pensant qu'il sait mieux que nous et en nous privant de notre expérience. Nous sommes tellement tous différents.

Par exemple, si vous choisissez d'expérimenter une technique de ce livre, prenez le temps d'évaluer comment vous vous sentez au départ, afin de réaliser comment vous vous sentez par la suite: l'expérience ne sera pas nécessairement la même d'une personne à l'autre. Pour atteindre notre bien-être, il n'y a pas de recette miracle. Trop de gens, voulant bien faire, essaient des recettes toutes faites et les appliquent comme des automates, mais ne prennent pas le temps de ressentir et de voir si cela leur convient et leur apporte le bien-être.

Est-ce que je me sens bien? Est-ce que cette technique me fait du bien? Expérimenter, ressentir et évaluer ce que nous vivons reste la seule façon de nous connaître et de vivre notre vérité.

Un dysfonctionnement de notre sixième chakra, le troisième œil, nous coupe de notre essence, de notre âme et nous fait passer à côté de notre liberté, voire de notre vie. La difficulté d'entendre notre petite voix intérieure nous pousse à écouter celle des autres, à nous limiter et à nous

conformer à des modèles de société parfois désuets, et même à aller à l'encontre de notre essence.

Méto, boulot, dodo: nous ne nous posons pas de questions. Assurément, en fonctionnant sur le pilote automatique, en suivant le courant, les modes, la majorité bien-pensante et les règles établies, pas de doute que nous ne laissons pas l'occasion à notre petite voix intérieure de se faire entendre. Si nous l'écoutions, peut-être qu'elle nous dirait de sortir de nos habitudes, de notre sécurité, de notre carcan, du jugement et des idées préconçues, d'une intellectualisation extrême, ou même d'un mysticisme excessif. Ne dit-on pas «ne pas voir plus loin que le bout de son nez»?

### *L'histoire de Marie*

Marie est une femme que je rencontre la première fois pour un problème de confiance en elle. C'est une très jolie femme d'une cinquantaine d'années, qui pratique dans le domaine de l'esthétique. Dans sa vie en général, elle fait beaucoup plus confiance à son mari, à son employeur ou à toute autre personne qu'à elle-même. Sa patronne est également une bonne amie qui est plutôt autoritaire et directive envers elle; quant à son mari, il semble la considérer comme une petite chose jolie, mais un peu insignifiante. En fait, c'est de cette façon qu'elle se perçoit, à travers leurs regards.

Cette femme me confie, lors de notre première rencontre, que son souhait le plus cher dans sa vie, ce à quoi elle aspire le plus, c'est d'ascensionner. Quoi? Je ne suis pas certaine de bien comprendre. Son souhait le plus cher est bien d'ascensionner, de façon miraculeuse, vers les dieux? Ne souhaite-t-elle pas plutôt vivre une belle vie, ici et maintenant? Elle aura bien le temps de s'élever pour ascensionner, quand elle ne sera plus sur notre belle planète.

Eh bien oui! Et toutes ses démarches spirituelles étaient dans ce but ultime d'ascensionner. Ce qui est louable, mais pour cela, il faut vraiment être bien ancrée, ce qui n'était pas le cas de Marie. Cette dernière n'était pas très «présente». Elle se laissait guider facilement, sans se questionner, par un groupe spirituel ayant à sa tête une personne s'autoproclamant une divinité. À mon avis, c'est là qu'il

faut prendre ses jambes à son cou et se sauver (n'oubliez pas, vous êtes votre seul maître!). Toutes ses démarches avec ce groupe lui promettaient qu'un jour elle serait bien, qu'un jour elle serait avec les dieux. Mais dans sa vie présente, elle n'était vraiment pas bien.

Tout au long de son cheminement avec moi, elle a appris à se faire confiance, à habiter son corps, à faire confiance à ses ressentis et, finalement, à cesser de penser qu'elle n'avait pas raison de ne pas se sentir bien dans ce groupe, que ce n'était pas parce qu'elle n'était pas assez spirituellement élevée ou éveillée.

De cette façon, elle a pu retrouver le plaisir de vivre, ici et maintenant, en pleine possession de ses moyens et sortir des griffes de ce groupe spirituel qui ne lui apportait pas le bonheur, mais plutôt de vagues promesses de bien-être.

Son manque de confiance en elle l'a menée vers des personnes qu'elle supposait supérieures à elle, et à qui elle vouait une admiration aveugle, sans discernement. En observant ses ressentis, elle s'est rendu compte qu'elle vivait un très grand malaise en présence de ces personnes, ce qui indiquait que quelque chose ne lui convenait pas. Une trop grande ouverture d'Ajna provoque une anxiété à propos de notre progression spirituelle, exactement comme dans le cas de Marie. En reprenant confiance en elle, elle a grandement amélioré ses relations avec son mari, qui a commencé à admirer à nouveau sa femme. Même chose avec sa patronne, qui s'est mise à la respecter davantage.

Lorsque nous sommes loin de notre essence, nous faire confiance devient un défi. Avoir la foi, la confiance tranquille que tout est parfait, que nous faisons les bons choix devient possible uniquement lorsque nous sommes connectés à notre vérité.

L'âme s'unit à nous par la glande pinéale, celle de notre troisième œil, mais, pour ce faire, nous devons dépasser le remue-ménage qui réside dans cette partie du cerveau qui reçoit et transmet l'information sensorielle et qui nous fait réagir. Ce n'est qu'à cette condition que nous pourrions avoir accès

à notre intuition, à notre capacité de voir clair. À mon avis, la technique la plus puissante à ce jour pour amener cette clarté reste encore la méditation.

Plus nos cinq premiers chakras seront bien équilibrés grâce, entre autres, aux outils proposés dans ce livre, plus nous aurons de la facilité à accéder à notre intuition. On a tous de l'intuition, mais on peut la développer et apprendre à lui faire confiance. Il est possible, par exemple, de pratiquer avec de petits exercices simples, tels que deviner qui appelle lorsque l'on entend la sonnerie du téléphone ou penser à quelqu'un et prêter attention à son arrivée dans sa vie, etc. Ces petites actions nous permettront doucement de développer de l'assurance, de la confiance en nous, en notre guide intérieur, en notre âme.

Le sixième chakra, Ajna, également appelé le troisième œil, est associé à la clairvoyance, à l'intuition, à la perception extrasensorielle. Il est situé entre les sourcils, au milieu du front. De couleur bleu indigo, il est lié à l'hypophyse, le chef d'orchestre du système glandulaire. Il correspond à:

- l'intuition;
- la sagesse;
- la clairvoyance;
- l'imagination;
- la communication intérieure;
- la conscience de soi;
- l'ouverture à de nouvelles idées;
- l'énergie curative;
- le contrôle de la pensée;
- la difficulté d'apprentissage et de concentration;
- la distraction;
- la peur;
- la superstition;
- la confusion intérieure;
- les maux de tête;
- la douleur oculaire;

- l'inflammation des sinus;
- les maladies du système nerveux;
- l'égoïsme;
- la soif de pouvoir.

Lorsque Ajna chakra est bien équilibré, nous avons accès à un savoir intuitif et immédiat, sans nous buter à un mental excessif. Il amène une vision large et vaste d'une situation ou d'une infinité de possibilités.

Cette clarté nous libère des peurs et nous fait sortir d'un fonctionnement normal pour voir, penser et agir différemment. C'est d'une richesse rare: nous révélons ainsi notre divinité pour notre plus grand bien et celui de tous. Penser et voir autrement, voilà ce qui nous fait progresser individuellement, dans notre unicité et collectivement. Ce n'est pas avec les mêmes visions et les mêmes idées que nous pouvons aspirer à créer différemment. Les grands de ce monde ont tous utilisé leurs intuitions et leur guidance, cette connaissance intuitive. On ne se réveille pas un matin en pensant que l'Homme peut voler dans une machine (Léonard de Vinci au XVI<sup>e</sup> siècle) sans avoir un minimum de vision.

Afin de mieux connaître notre sixième chakra, voici quelques informations pertinentes.

*6<sup>e</sup> chakra, Ajna, chakra du troisième œil*



**Signification du nom en sanskrit:** perception, commandement

**Emplacement:** entre les deux sourcils

**Couleur:** bleu indigo

**Élément:** lumière

**Organe:** cerveau

**Glande:** hypophyse (glande pinéale), on dit que l'âme s'unit à l'homme par la glande pinéale

**En équilibre:** énergie créative, intuition, conscience de soi, discernement, imagination, ouverture aux nouvelles idées, facilité à visualiser, à méditer

**En déséquilibre:** soif de pouvoir, égoïsme, difficulté à se concentrer, troubles d'apprentissage, peur, superstition, confusion, maux de tête, troubles de la vue, problèmes de sinus, maladies du système nerveux, insomnie, fatigue

## **Questionnaire: évaluez votre chakra du troisième œil**

Je vous propose un petit questionnaire afin de vous aider à découvrir l'état de votre sixième chakra et à mieux vous connaître! Prenez le temps de réfléchir et même de méditer avant de répondre aux questions, de façon honnête, sans vous juger ni trop vous analyser.

- Éprouvez-vous des difficultés avec votre sommeil?
- Souffrez-vous souvent de maux de tête ou de migraines?
- Avez-vous parfois l'impression de tourner en rond et de vous sentir inutile?
- Lorsque vous vivez une situation tendue, vous est-il difficile de passer à autre chose?
- Souffrez-vous souvent de trous de mémoire?
- Depuis quelque temps, éprouvez-vous des difficultés à exprimer votre créativité?
- Avez-vous de la difficulté à vous fier à votre intuition?
- Souffrez-vous de problèmes d'audition, de détérioration de l'audition, d'acouphènes?
- Éprouvez-vous beaucoup de difficulté à vivre des changements?
- Est-ce difficile pour vous de méditer?
- Est-ce difficile pour vous de visualiser?

Si vous avez répondu par l'affirmative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre troisième œil à l'aide des outils présentés dans ce chapitre. Soyez votre propre thérapeute: vous avez toutes les capacités pour amorcer un beau changement par vous-même.

## **Les outils**

Investissez dans votre mieux-être au cours du prochain mois en découvrant les outils proposés. Vous pouvez même en utiliser plus d'un à la fois, il n'y a pas de contre-indication.

## ***Méditation et visualisation du chakra du troisième œil***

Prenez le temps de vous asseoir, de vous déposer doucement, de respirer profondément. Vous pouvez même commencer cette méditation et visualisation par la méditation du So Ham (voir [le chapitre 2](#)), vous serez déjà dans de bonnes dispositions pour que la visualisation se déroule plus facilement.

Les yeux fermés, dirigez votre regard intérieur sur le point entre vos sourcils. Visualisez, ressentez ou imaginez votre chakra du troisième œil, Ajna, magnifique cône ou spirale indigo, vibrant et lumineux, situé au niveau du point entre les deux sourcils, en avant et en arrière de la tête. Examinez-le attentivement; si vous y voyez des trous, des bosses, des fissures, des taches ou quoi que ce soit qui ne vous convient pas, réglez ces imperfections. Voyez-le exactement comme vous le souhaitez, de manière à vous sentir bien.

N'oubliez pas, il peut s'écouler plusieurs jours, semaines, parfois même des mois, avant de visualiser votre chakra parfait. Cet exercice viendra soutenir votre chakra du troisième œil et, par le fait même, votre intuition. Vous pouvez également faire cette visualisation dans la posture de la chandelle (voir [le chapitre 3](#)) ou dans celle de l'enfant, que vous verrez plus loin dans ce chapitre.

### ***Affirmations pour le chakra du troisième œil***

Les affirmations sont puissantes, simples et faciles à utiliser. Notre corps et notre inconscient sont heureux de se conformer aux instructions que nous leur soumettons. Vous pouvez y avoir recours à tout moment. N'hésitez pas à expérimenter: vous verrez ce qu'elles vous apporteront dans votre vie.

- Je suis créatif et j'exprime ma vérité.
- Je suis guidé de façon divine.
- Je m'ouvre à ma sagesse intérieure en pleine confiance.
- Je vis dans la lumière de ma vérité, aligné avec mon essence.
- Je suis connecté à la sagesse divine de mon âme.
- Je suis à l'écoute de mon intuition et de ma guidance intérieure.
- J'apprécie sainement les choses et j'agis avec discernement.

- Je sais que les réponses à toutes mes questions se trouvent à l'intérieur de moi.

### ***Fleur de Bach: le pommier sauvage (crab apple)***

Le pommier sauvage est LA fleur de purification. Nous nous en servons pour faire la paix avec nous-mêmes et nettoyer les aspects que nous aimons le moins de nous: notre image physique, notre identité, etc. Bref, toute personne qui est dure envers elle-même, qui ne s'aime pas ou qui est portée à se dévaloriser aurait avantage à utiliser cette fleur de Bach.

Le pommier sauvage permet de prendre du recul, de faire la paix avec nous, de rééquilibrer la vision que nous avons de nous-mêmes. Cette fleur de Bach est très précieuse lors d'une détox car elle purifie. Il est donc intéressant de l'intégrer dans tout processus de désintoxication, même physique.

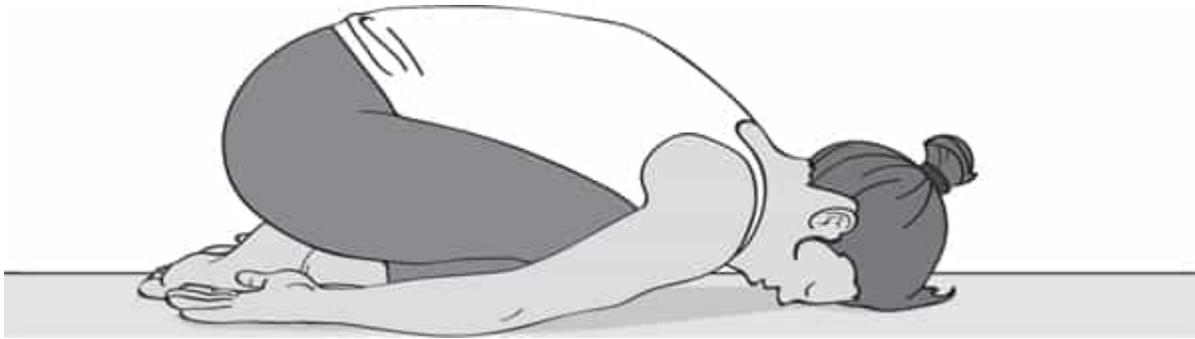
### ***Fleur de Bach: le noyer (walnut)***

Le noyer est la fleur de Bach qui facilite l'affirmation de soi, on dit même que c'est la fleur de la renaissance! Elle s'adresse à ceux qui s'écartent de leur chemin parce qu'ils se laissent trop influencer par les convictions des autres, à ceux qui doutent et qui sont très réticents face aux changements.

Cette fleur permet de dépasser nos doutes et nos hésitations, de prendre du recul, de nous libérer des préjugés qui nous empêchent de réaliser nos projets.

### ***Fleur de Bach: la gentiane (gentian)***

La gentiane est la fleur de Bach qui s'adresse aux personnes qui sont constamment dans le doute et qui se découragent facilement, ou qui envisagent toujours le pire pour être certaines de ne pas avoir de mauvaises surprises. Elle aide à reprendre confiance en soi et en la vie afin que les difficultés se transforment plutôt en défis.



### ***Yoga: la posture de l'enfant, ou Balasana***

Quoique très simple en apparence, cette posture peut être un défi pour les personnes qui ont une difficulté avec leurs genoux ou leur dos.

- S'asseoir au sol, sur les talons.
- Faire lentement descendre le tronc vers l'avant.
- Détendre les bras le long du corps, paumes tournées vers le haut.
- Aligner les hanches au-dessus des genoux.
- Faire en sorte que les gros orteils se touchent.
- À l'expiration, descendre le torse un peu plus loin sur les cuisses.
- Allonger le cou et la colonne vertébrale en étirant le coccyx vers le sol.
- Détendre les épaules vers le sol, élargir les omoplates.
- Placer le front en contact avec le sol; si ce n'est pas possible, déposer le front sur une brique.

Cette posture étire tout doucement les hanches, les cuisses, le bas du dos et les chevilles, en plus de soulager l'esprit, de réduire le stress et d'alléger la fatigue. Elle apporte également un massage des organes internes et stimule le troisième œil. Attention: elle est contre-indiquée pendant la grossesse.

### ***Harmonisation méditative***

Couchez-vous sur le dos, les yeux fermés, détendez-vous, inspirez et expirez doucement et profondément. Frottez vigoureusement vos paumes des deux mains, jusqu'à ce que vous y ressentiez une chaleur. Ensuite,

déposez la paume de votre main gauche sur votre troisième œil, le point entre les deux sourcils. La direction de la main est dans le prolongement de votre bras, de façon naturelle. Placez ensuite votre main droite sur votre main gauche, paume droite contre dos de la main gauche. Gardez les mains posées délicatement sur votre front pendant quelques minutes tout en respirant profondément. Imaginez maintenant un faisceau lumineux, de couleur indigo, descendre vers Ajna et pénétrer par votre chakra du troisième œil. Tout en inspirant, imaginez que ce faisceau lumineux est porteur d'une belle énergie de guérison. Lors de l'exercice, faites pénétrer encore plus profondément en vous cette énergie curative, tout en visualisant la couleur bleu indigo, intense, qui pénètre, avec son énergie puissante et guérissante, dans tout votre corps, dans chacune de vos cellules, dans votre ADN. Respirez ainsi pour au moins sept cycles. Par la suite, déposez vos mains de chaque côté de votre corps et prenez le temps de ressentir les effets de cet exercice.

### ***Exercice: l'écriture inspirée des trois pages du matin***

L'écriture est une technique toute simple et vraiment puissante qui peut être utilisée par tout le monde. Un outil que j'affectionne particulièrement nous vient du livre *Libérez votre créativité* de Julia Cameron. Elle nous propose d'écrire trois pages le matin dès le réveil. Cette technique a pour but de créer de l'espace en libérant notre cerveau de tout ce qui peut l'encombrer, de tout ce qui peut le parasiter.

Chaque matin, sans exception, écrivez trois pages très rapidement, tout ce qui vous passe par la tête, sans vous poser de question. Pas de censure! Si vous ne savez vraiment pas quoi écrire, exprimez-le: «Je ne sais pas quoi écrire.» Vous pouvez même noircir vos pages ainsi. Si l'exercice vous ennue, écrivez-le également, vous finirez par avoir autre chose à dire en créant ainsi de l'espace dans vos pensées. C'est fascinant de voir comment notre cerveau fonctionne une fois qu'il est libéré de ce qui l'encombre. Il passe à autre chose, à un mode beaucoup plus créatif.

Il y a plusieurs années, quand j'ai commencé à pratiquer cet exercice, j'écrivais dans mon lit, encore endormie, sans avoir pris de café ou mon petit déjeuner. C'était mon premier geste de la journée. Vous pouvez, vous aussi, en faire votre premier geste matinal et écrire dans votre lit, ou encore

le faire dans la pièce où vous avez l'habitude de méditer. Prenez de bonnes respirations, centrez-vous et commencez à écrire rapidement, sans penser.

Julia Cameron nomme ces trois pages du matin «le lavage de cerveau». Cette expression dit tout! Cette technique d'écriture nous aide à clarifier nos pensées et à évacuer ce qui pourrait les bloquer. C'est une routine, tout comme on se lave le visage et les dents le matin! On se nettoie ainsi le cerveau afin qu'il soit frais et dispos pour commencer la journée. Tout deviendra ainsi plus clair: vous aurez alors accès à de l'information, voire à des solutions auxquelles vous n'auriez jamais pensé si votre esprit était resté encombré.

Ces petites pages toutes simples sont un peu une façon de méditer, de vous connecter à vous-même. Lorsque l'esprit est libre, que le calme s'installe en vous, il est alors possible de vous connecter à votre petite voix intérieure, d'apprendre à mieux vous connaître, de déceler vos besoins, de voir ce qui vous anime et ce qui vous amène vers votre espace de joie.

## **Exercice: l'écriture guidée**

Un autre type d'écriture qu'il est intéressant d'expérimenter est l'écriture inspirée: c'est en quelque sorte une façon d'avoir accès à notre petite voix intérieure, à notre guidance, à notre âme. C'est un rendez-vous avec nous-mêmes.

On associe souvent l'écriture inspirée à une démarche de nature plutôt ésotérique, ou même occulte, pratiquée par quelques personnes initiées. N'en croyez rien, nous avons tous la capacité de développer notre intuition et de découvrir les réponses à l'intérieur de nous. Faites-vous confiance!

L'écriture inspirée, appelée également écriture guidée, nous permet de nous connecter à plus grand que nous.

Tout comme l'exercice des trois pages du matin, ce type d'écriture ne demande aucun talent: c'est une technique parmi d'autres qui nous aide à prendre notre pouls, à nous connecter à notre guidance, à la guidance universelle.

Pour pratiquer ce type d'écriture, installez-vous dans un endroit calme, dans votre pièce de méditation, par exemple, et assurez-vous d'avoir tout

près de vous papier et crayon. Prenez le temps de bien vous déposer. Écrivez une question concernant une situation sur laquelle vous souhaitez avoir des éclaircissements ou qui vous préoccupe. Méditez au moins de 10 à 15 minutes, idéalement 20 minutes, ce qui vous amènera dans un état alpha, là où les deux hémisphères du cerveau arrivent à fonctionner ensemble, en parfaite harmonie. Ensuite, commencez à écrire, les yeux mi-clos, le regard pouvant rester un peu dans le brouillard. Laissez monter ce qui vient, sans vous juger, sans vous analyser ni vous censurer.

Laissez-vous plutôt guider par ce qui est plus grand que vous, par cette connexion à la source divine, par votre sagesse innée.

Plus vous pratiquerez cet exercice, plus vous expérimenterez et plus vous développerez une confiance en vous. Avec le temps et la pratique, et en relisant vos premières lettres, vous pourrez constater la justesse de vos écrits.

## **La pause cellulaire**

Saviez-vous que nous passons en moyenne de deux heures et demie à trois heures par jour sur notre téléphone portable, et parfois même plus? Nous sommes collectivement piégés! Le temps est un enjeu pour chacun de nous, je ne connais personne qui a trop de temps, même les retraités manquent de temps. Loin de nous aider à devenir plus productifs, nos téléphones nous font vivre beaucoup d'anxiété.

Nous prenons nos téléphones dans nos mains, cliquons, tapons ou glissons avec nos doigts sur nos écrans de 2500 à 5500 fois par jour!

Nous savons maintenant que la cyberdépendance existe et qu'elle peut générer des troubles du sommeil, de l'anxiété, du stress, une diminution de nos capacités cognitives et de notre concentration, en plus de modifier le fonctionnement de notre cerveau. Cette dépendance affecte également notre posture et notre respiration. Il est très difficile d'être connecté à soi et à son intuition dans de telles conditions.

Combien de temps passez-vous chaque jour rivé à votre écran de téléphone? Voilà la question à vous poser si vous souhaitez le diminuer.

Saviez-vous qu'il existe des applications pour vous aider à comptabiliser le temps passé sur votre portable? Elles peuvent se révéler une belle source de motivation pour vous aider à vous désintoxiquer de votre cellulaire.

Pour y arriver, voici quelques conseils:

- Accordez-vous du temps sans l'utilisation de votre téléphone, une journée par semaine ou un après-midi.
- Répondez à vos courriels, textos et SMS uniquement deux fois par jour.
- À l'entrée de votre domicile, installez une pochette pour déposer votre téléphone portable.
- Interdisez ces appareils à table.
- Évitez de les consulter en présence d'autres personnes.

*L'imagination  
est plus importante  
que le savoir.*

ALBERT EINSTEIN



## CHAPITRE 7

### Se reconnecter à l'univers

Donner un sens à notre vie, faire confiance à plus grand que nous, suivre les synchronicités, créer notre réalité: voilà ce qui se passe lorsque nous sommes connectés à nos guides, à notre guidance intérieure, à plus grand que nous.

Dans le cas contraire, nous nous sentons errer, sans but, vides ou encore totalement évaporés, comme absents.

Sans faire référence à la religion, il est désormais prouvé que le manque de spiritualité nous limite. Quelqu'un de connecté voit plus loin, pense plus large et vit en toute fluidité en osmose avec l'univers, plus à l'écoute des signes que lui envoient ses guides.

#### **Pistes de réflexion (et de solution)**

En étant trop cartésien, on peut passer à côté de l'essentiel. Ce n'est pas parce que quelqu'un a de la difficulté à croire en quelque chose que cela n'existe pas. Cet argument ne tient pas la route. L'énergie, on ne la voit pas, et pourtant elle existe. Attendre des preuves tangibles, chercher des preuves scientifiques à toute chose afin d'y croire peut nous priver de l'expérience de la magie de la vie et de ses petits miracles.

Être connectés à nos guides, à ce savoir infini, nous aide à prendre les bonnes directions.

Le chakra couronne, c'est notre guidance ultime, notre connexion au savoir infini, et c'est le siège de l'illumination. C'est notre authenticité qui nous donne le courage d'avancer vers l'inconnu, sans illusion. C'est une intuition de haut niveau, une connexion divine.

Vous est-il déjà arrivé d'accepter un poste en sachant clairement qu'il n'était pas pour vous? D'aller à une soirée qui a mal tourné alors que vous saviez déjà que ce n'était pas une bonne idée de vous y rendre? De vous entêter à rester avec un partenaire qui ne vous convenait pas? Par la suite, vous vous êtes dit: «J'aurais dû m'écouter... Je le savais... J'aurais dû le quitter, etc.» Ces signes sont souvent subtils, mais on n'a surtout pas envie de les prendre en considération.

Ce n'est pas toujours simple d'écouter cette connexion qui est encore plus grande que notre intuition. La distinction est très mince entre les deux. L'intuition, nous en avons parlé au [chapitre 6](#); selon moi, notre connexion nous amène dans un espace tranquille, un espace où «nous savons»!

Cela prend une certaine dose de courage pour en tenir compte, pour nous écouter finalement: nous écouter dérange parfois les autres, et même nos propres désirs. Faire ce que nous savons réellement bon pour nous demande beaucoup d'audace.

### *L'histoire de Louise*

Le cerveau est extrêmement puissant. Souvent, notre intuition va s'exprimer en passant par notre corps. En voici un exemple. Louise est une femme de 65 ans qui me consulte pour certains soucis de santé. Lors d'une rencontre, je me rends compte qu'elle souffre d'un rhume, elle est congestionnée (ce n'est pas la raison de la consultation); je lui propose alors de prendre des gélules de sapin baumier afin de l'aider à dégager ses poumons. Lorsque je la revois, elle me dit que cela ne fonctionne pas pour elle, puisqu'elle est allergique au sapin baumier. Elle me dit avoir la sensation d'étouffer lorsqu'elle prend ces gélules. Je lui demande alors ce qu'évoque en elle le sapin baumier, elle me dit que ma question la surprend et la fait rire. Elle me raconte alors qu'à l'âge de 20 ans, elle était fiancée à un étudiant en génie forestier. Lors d'un repas avec sa mère et son fiancé, ce dernier, sans même la regarder ni la considérer, s'est adressé à sa mère en lui demandant l'autorisation d'amener sa fille vivre sur la Côte-Nord à la fin de ses études. Louise s'est alors littéralement sentie étouffée. Et elle me lance, en riant, que le nom de

famille de ce jeune homme était... Baumier! Ça ne s'invente pas. Le cerveau est extrêmement puissant et parfois, c'est notre corps qui possède la réponse!

Bien entendu, il est ardu, voire quasi impossible, d'être connectés à notre guidance divine lorsque nous sommes dans la peur. Ainsi, pour accéder à notre intuition et vivre de plus en plus de moments de plénitude, il est essentiel d'avoir déjà fait le ménage de nos peurs (premier chakra), de la conscience de soi (deuxième chakra), d'avoir bien repris notre plein pouvoir (troisième chakra), d'aimer et d'être aimés (quatrième chakra), de nous exprimer harmonieusement (cinquième chakra) et d'être bien reliés à notre essence (sixième chakra).

La vie est comme elle est: c'est difficile de rester à 100% dans un état de grâce, et ce, en tout temps. Comme nous ne sommes pas des moines bouddhistes éloignés au sommet d'une montagne et que nous vivons en société, nous ne sommes pas à l'abri d'émotions vives et de coups durs. Nous devons donc arriver à négocier le plus harmonieusement possible avec cette réalité. Plus nous aurons équilibré nos chakras précédents, plus nous serons aptes à affronter les événements difficiles et autres contrariétés, plus nous arriverons à toucher à ces quelques moments de connexion.

Le septième chakra, Sahasrara chakra, correspond aux plus hauts niveaux de conscience auxquels nous pouvons espérer accéder. Il ressemble énormément au sixième chakra, les deux étant très proches, mais celui-ci correspond à la sensation de rentrer chez soi, au sentiment de plénitude. C'est la réalisation de soi, notre connexion avec le divin, l'union avec Dieu, avec notre divinité. Cette union se ressent sur les plans physique, vibratoire et cellulaire. Sahasrara chakra fait référence à la conscience supérieure, à l'unité, au UN. Il contient l'énergie de l'ensemble des chakras. Il nous permet de toucher à l'harmonisation de nos polarités yin et yang, de nos côtés féminin et masculin, de notre ombre comme de notre lumière. C'est notre spiritualité.

Par l'harmonisation de nos six premiers chakras, nous pouvons accéder à l'équilibre de notre féminin-masculin et ainsi nous mettre au monde. C'est par là que peut naître notre divinité. Dans le yin, le féminin, on est dans

l'intuition; dans le yang, le masculin, on est plutôt dans la logique; souple pour le yin, raide pour le yang; calme et douceur pour le yin, agitation et dureté pour le yang; le yin est froid, le yang est chaud... Ainsi, on comprend bien que le secret du bien-être, comme dans tout, réside dans l'équilibre.

Le chakra couronne fait référence à la libération du matériel à la suite de l'intégration de la matière par l'harmonisation et l'équilibre des six chakras précédents. Cela nous permet d'évoluer et de nous dégager des situations difficiles ou de certaines personnes de notre entourage. Nous réagissons plus librement, avec beaucoup plus de recul et de compréhension, tout en restant sur notre voie.

C'est lorsque l'âme est en équilibre avec la matière que nous pouvons choisir d'être libres et de vivre dans un profond sentiment de paix et dans la non-dualité.

Le septième chakra, Sahasrara, ou chakra couronne, est associé à l'unité, au lotus à mille pétales; c'est la totalité, en sanskrit. D'un blanc pur, violet ou or, il est situé au sommet de la tête. La glande pinéale possède deux centres d'énergie, soit le sixième et le septième chakra, et selon mes études et mes recherches, les glandes associées à ces deux chakras sont très souvent interchangeables.

Le septième chakra correspond:

- aux yeux;
- à l'organisme en général;
- au système nerveux central;
- à la force spirituelle;
- à l'accomplissement de soi;
- à l'introspection;
- à la connaissance universelle;
- à la communion avec l'univers;
- à la superstition;
- au désintérêt pour l'existence terrestre;
- à un penchant pour la magie noire;

- à la vie recluse;
- à la maladie mentale;
- au manque de joie de vivre;
- à la fuite de la réalité;
- à la confusion.

Afin de mieux connaître notre septième chakra, voici quelques informations pertinentes.

### *7<sup>e</sup> chakra, Sahasrara, chakra couronne*



**Signification du nom en sanskrit:** mille fois autant

**Emplacement:** sommet de la tête

**Couleurs:** blanc, violet, or

**Élément:** pensée

**Organe:** cortex

**Glandes:** épiphyse, pinéale

**En équilibre:** force spirituelle, foi, connaissance universelle, introspection et réalisation de soi

**En déséquilibre:** superstition, désintérêt pour l'existence terrestre, manque de joie de vivre, fuite de la réalité, indécision, confusion, apathie

L'ouverture du chakra couronne peut se faire uniquement lorsque les six premiers chakras sont en équilibre et bien harmonisés. L'activation et le balancement des sept chakras mènent à une profonde paix intérieure, à une sensation de calme et d'épanouissement.

Les personnes dont le chakra couronne est bien harmonisé sont inspirantes pour les autres et représentent une source de force. Sinon, elles vivront un profond isolement, un renfermement progressif et pourront devenir hostiles au monde qui les entoure.

### **Questionnaire: évaluez votre chakra couronne**

Je vous propose de répondre à ce questionnaire afin d'apprendre à découvrir votre chakra couronne et à mieux vous connaître! Prenez le temps de répondre honnêtement, sans vous analyser ou même sans trop réfléchir.

- Pratiquez-vous régulièrement la méditation?
- Considérez-vous que vous êtes plutôt ouvert d'esprit?
- Vous arrive-t-il de faire des rêves prémonitoires?
- Vous considérez-vous comme visionnaire?
- Êtes-vous plutôt de nature optimiste?
- Est-ce facile pour vous de rester calme et de méditer?
- Est-ce que vous apprenez facilement et rapidement?
- Avez-vous la foi?
- Prenez-vous habituellement les bonnes décisions?
- Avez-vous l'habitude de vous fier à vos ressentis?

Si vous avez répondu par la négative à cinq questions et plus, il est important pour vous de soutenir votre chakra couronne à l'aide des outils présentés dans ce chapitre. Vous expérimenterez peut-être une connexion qui est rare, profitez-en! Soyez votre propre thérapeute: vous avez toutes les capacités pour amorcer un beau changement par vous-même.

## **Les outils**

Investissez dans votre mieux-être au cours du prochain mois en découvrant les outils proposés. Vous pouvez même en utiliser plus d'un à la fois, il n'y a pas de contre-indication.

### ***Méditation et visualisation du chakra couronne***

Cet exercice viendra soutenir votre chakra couronne et, par le fait même, votre connexion au grand tout.

Assis en position de méditation, prenez quelques lentes et longues respirations. Lorsque vous vous sentez déposé et calme, visualisez votre chakra racine, cette spirale rouge qui pointe vers la terre, ressentez son ancrage, sa solidité. Remontez doucement à votre chakra sacré et prenez le temps de vous y déposer, tout doucement, et de ressentir sa vibration. Remontez à nouveau et visitez votre plexus solaire: ressentez toute sa force et prenez le temps d'imaginer votre puissance, de visualiser la couleur jaune. Remontez maintenant jusqu'au chakra du cœur, prenez le temps d'y faire vibrer la joie et de ressentir la chaleur dans la paume de vos mains. Lorsque vous avez terminé, remontez au chakra de la gorge et imaginez cette magnifique spirale bleue, complètement dégagée, et sentez votre gorge s'ouvrir tout doucement. Ressentez votre troisième œil vibrer et tournez, tout en respirant dans cet espace. Remontez maintenant au chakra couronne, Sahasrara, et imaginez, ressentez ce magnifique cône blanc, violet ou or, situé au sommet de la tête. Visualisez votre chakra d'une belle couleur vibrante et lumineuse se connecter à l'univers. Examinez-le attentivement: si vous y voyez des trous, des bosses, des fissures, des taches ou même une direction qui pourrait ne pas vous convenir, réglez ces imperfections. Le but est de le voir exactement comme vous le souhaitez, de manière à vous sentir merveilleusement bien.

À nouveau, il peut s'écouler plusieurs jours, semaines, parfois même des mois, avant d'arriver à visualiser parfaitement votre chakra couronne. Certaines imperfections peuvent résister, mais persévérez. Vous pouvez faire cet exercice à la suite d'une méditation, vous serez déjà dans de bonnes dispositions pour que les choses se passent plus facilement.

### ***Affirmations pour le chakra couronne***

Les affirmations sont puissantes, simples et faciles à utiliser. Elles nous permettent d'amorcer certains changements de façon douce et progressive. Notre corps et notre inconscient répondent favorablement aux commandes que nous leur soumettons. Vous pouvez y avoir recours à tout moment. N'hésitez pas à expérimenter: vous observerez les changements qu'elles apporteront dans votre vie.

- Je suis guidé de façon divine à chaque instant de ma vie.
- Je me sens béni et protégé à chaque instant de ma vie.
- Je vis dans la gratitude et je vibre à la paix et à l'amour.
- J'honore ma divinité et celle des autres.
- Je m'abandonne à plus grand que moi, en toute humilité.

### ***Fleur de Bach: la folle avoine (wild oat)***

C'est la fleur idéale pour les personnes qui veulent faire quelque chose de valable de leur vie; sans savoir quelle direction prendre, elles ont souvent tendance à passer d'une chose à l'autre et ne trouvent pas leur vraie voie. Elles vivent de l'insatisfaction, se sentent frustrées et abattues. La folle avoine nous aide à découvrir notre bonne direction.

Verser quelques gouttes dans une bouteille d'eau et boire tout au long de la journée.

### ***Fleur de Bach: la verveine (vervain)***

La verveine est recommandée pour les enthousiastes excessifs. Elle est associée à un état de stress, à une tension, voire à de la fièvre. Les personnes qui auraient avantage à avoir recours à cette fleur ont du mal à

s'arrêter; elles ont également un grand besoin de convertir les autres à leurs idées, à ce qu'elles croient juste. La verveine favorise l'équilibre et un apaisement tant sur le plan physique que sur le plan émotif.

### ***Le trataka***

Trataka signifie en sanskrit «regard fixe». Sa pratique consiste à fixer un objet ou une bougie sans cligner des yeux. Elle apporte une profonde purification du mental et de la glande pinéale, en plus d'être vraiment simple à pratiquer. Grâce à elle, notre vue s'améliore, nous nous débarrassons de nos amas de pensées, car nous stimulons et éveillons notre troisième œil et notre chakra couronne.

Le plus souvent, on pratique le trataka en fixant une bougie, mais on peut choisir un objet ou un symbole, porteur d'une énergie de purification. Il faut toutefois toujours le faire avec le même objet. En voici quelques-uns:

- flamme d'une bougie blanche;
- croix;
- point noir sur un fond blanc;
- pointe du nez;
- lune;
- étoile;
- cristal;
- fleur de lotus;
- symbole AUM/OM;
- lingam;
- mandala;
- image d'un personnage divin (Shiva, Mère Divine, Krishna, Jésus, Buddha, ange).

Il est préférable de garder le même objet pendant quelques mois, car il faut un certain temps au mental pour s'habituer à une forme extérieure et pour l'intégrer intérieurement, ce qui permet de vivre de hauts niveaux de concentration.

Voici comment procéder.

- Placez l'objet ou l'image à 50-60 cm au niveau des yeux.
- Installez-vous dans une position stable et confortable.
- Retirez vos lunettes ou vos verres de contact.
- Sans bouger ni cligner des yeux, fixez l'objet.
- Respirez normalement ou, si c'est accessible pour vous, utilisez la respiration ujjayi (qui est la respiration du guerrier). Il s'agit de respirer comme si on le faisait par la gorge avec une paille.
- Après 3 à 4 minutes de concentration sur l'objet, restez immobile et fermez les yeux en vous concentrant sur le point entre les sourcils.
- Refaites 1, 2 ou 3 fois.
- Attention, il est normal d'avoir des larmes qui coulent ou de ressentir un assèchement des yeux.

Les avantages de cette technique sont nombreux. Parmi ceux-ci:

- elle améliore la mémoire;
- elle clarifie les pensées;
- elle procure une puissante détoxification mentale;
- elle favorise une plus grande paix intérieure.

### ***Exercice: visualiser notre journée parfaite***

Faire vibrer nos cellules, les rendre pétillantes de joie, voilà un processus pour nous permettre de créer notre réalité. Je dis souvent qu'on vit ce que l'on vibre, alors si nous vibrons à la joie, il y a de fortes chances que nous attirions les événements qui nous feront vivre de la joie.

La façon de procéder est très simple: au réveil, encore dans votre lit, imaginez votre journée parfaite. Elle n'a nul besoin d'être réaliste; il s'agit uniquement de vous imaginer vivre les événements qui vous rendraient le plus heureux pour la journée. Par exemple, imaginez que vous passez du temps avec votre meilleure amie à flâner dans un magnifique salon de thé au bord de la mer. Vous allez ensuite nager dans la mer bienveillante, d'un bleu profond et guérissant.

Sinon, imaginez que vous marchez dans une fabuleuse forêt amazonienne, revêtue d'une végétation luxuriante et peuplée d'animaux magnifiques et majestueux, que vous respirez à pleins poumons et que chacun de vos pas vous fait découvrir des petits trésors de la nature.

En fait, imaginer et ressentir en même temps, c'est ce qui est vraiment puissant. Pour ressentir, une façon très simple d'y parvenir est de vous connecter à un souvenir qui vous a fait vivre une très grande joie. L'important est d'être convaincu émotionnellement. Que ce soit au moment où vous avez tenu votre bébé dans vos bras pour la première fois, ou la première fois où vous êtes devenu amoureux, ou encore la fois où vous avez remporté une importante compétition: le but est de ressentir cette excitation, cette grande joie.

Nous avons tous un souvenir auquel nous connecter, qui nous fait sentir comme un enfant le matin de Noël. Lorsque vous pensez à ce souvenir, vous pouvez sentir votre cœur s'ouvrir, un sourire s'afficher sur vos lèvres et vos cellules pétiller.

Visualisez votre journée parfaite tout en vous connectant à un souvenir vibrant: voilà la façon idéale de commencer votre journée et de vous amener dans une vibration qui vous permettra d'attirer ce qui vous rendra le plus heureux.

### ***Exercice: la visualisation créative***

Tout comme pour l'exercice précédent, fixez votre attention sur un objectif précis qui vous tient à cœur. Visualisez-le dans les moindres détails et ressentez la joie que cette réussite vous apporte.

Les athlètes de haut niveau connaissent cette pratique depuis longtemps: ils visualisent chacun des mouvements de leur discipline, revoient chaque mouvement, en ressentent chaque détail, comme s'ils y étaient. Étonnamment, le corps se prépare en conséquence.

Il est également possible d'appliquer cette technique à un projet qui vous tient à cœur; s'il vous est impossible de voir les détails de votre objectif, ressentez la très grande joie que vous apportera son accomplissement, ce qui est déjà extrêmement puissant.

## ***Le tableau de visualisation***

Cette technique est amusante, ludique et créative. À faire seul ou avec vos amis, en buvant votre boisson préférée. C'est une belle façon de réaliser vos objectifs tout en bénéficiant de l'aide de la loi de l'attraction, de l'univers et de vos guides.

Vous souhaitez améliorer votre santé, vous engager davantage dans votre carrière, développer vos relations, favoriser votre vie familiale ou amoureuse? C'est l'outil qu'il vous faut.

Entourez-vous de magazines et d'une bonne imprimante, de ciseaux, de colle, d'un grand carton blanc et d'une photo de vous.

Appliquez votre photo au centre du grand carton blanc. Selon votre objectif, découpez les phrases qui vous inspirent, trouvez les images que vous aimez, que vous trouvez belles, qui vous interpellent et qui expriment le plus votre objectif.

Vous pouvez choisir d'avoir plusieurs thèmes à la fois, mais en ce qui me concerne j'aime bien focaliser sur un seul objectif et y consacrer toute mon énergie afin de l'atteindre. Vous pourrez refaire un autre tableau le mois suivant, par exemple.

Lorsque votre tableau ressemblera à ce que vous souhaitez, qu'il sera beau et complet, trouvez-lui un endroit où vous pourrez le voir chaque jour. Prenez le temps quotidiennement de le regarder, et demandez-vous ce que vous pouvez faire aujourd'hui pour faire un petit pas, ou un grand, vers votre objectif. Vous pourrez constater que ce tableau a un petit quelque chose de magique!

## ***Prendre soin de nos neurotransmetteurs***

J'ai choisi de vous parler des neurotransmetteurs dans le chapitre du chakra couronne puisqu'ils font partie intégrante du bien-être de notre cerveau. Ainsi, un déséquilibre de ceux-ci peut nous faire vivre un profond mal-être.

Nous le savons, notre cerveau est une machine formidable, d'une grande complexité, et les recherches dans ce domaine n'ont pas fini de nous étonner. Les neurotransmetteurs influencent notre bien-être à un point que vous ne soupçonnez pas.

Un neurotransmetteur, c'est un peu comme le support qui permet de transporter les informations entre les neurones et qui affecte directement notre système nerveux. Un déséquilibre au niveau de l'un de ces neurotransmetteurs peut nous faire vivre un véritable enfer: des troubles du sommeil, des dépendances, des troubles alimentaires, de la dépression, de l'anxiété, etc.

Ainsi, nous savons maintenant que bon nombre de problèmes psychiques ne sont pas nécessairement dus à des expériences traumatisantes, mais pourraient plutôt être le résultat d'un déséquilibre de la chimie du cerveau.

Voyons quatre des principaux neurotransmetteurs et ce que peut entraîner un manque de l'un d'eux. Je vous propose également des façons de soutenir les neurotransmetteurs. Sachez qu'il est important de consulter un professionnel de la santé afin de déterminer ce qui vous convient le mieux.

## **Le GABA**

Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) calme le corps et l'esprit, il nous rend également plus sociables. Les personnes qui utilisent des drogues dépressives, telles que l'alcool, les somnifères, les anti-anxiolytiques, etc., recherchent généralement l'effet apaisant du GABA, sans le savoir, bien entendu. Le manque de GABA entraînera un vrai bouleversement, ce qui aura de nombreuses répercussions sur l'organisme, par exemple des pulsions agressives, de la frayeur et de l'anxiété. Cette dernière amènera de l'hypertension et également des douleurs chroniques.

### *Complications physiques*

Sueurs nocturnes, tachycardie ou palpitations, vertiges, acouphènes, vision trouble, AVC, augmentation des allergies, variations de l'appétit ou du poids, anxiété et tensions musculaires, douleurs chroniques, hypertension, hypotension, insomnie ou sommeil excessif et non réparateur, mains froides ou moites, perturbation de l'odorat ou sécheresse de la bouche, sensation de boule dans la gorge, difficulté à accomplir les tâches du quotidien, besoin accru de protéines et de sucre.

### *Complications psychiques*

Instabilité, dépression, apparitions de phobies ou de peurs, TOC (troubles obsessionnels-compulsifs), appréhensions, troubles de l'adaptation, troubles de l'humeur, anxiété, problème de mémoire généralisé, impulsivité.

### *Pour améliorer notre production de GABA*

**Aliments à privilégier.** Amande, avoine complète, son de riz, agrumes, banane, brocoli, épinard, pomme de terre, riz complet, noix, lentilles, houblon.

**Suppléments suggérés.** GABA, inositol, mélatonine, vitamines du complexe B, passiflore et valériane.

Le yoga, les promenades en nature, la respiration profonde et la méditation favorisent également la production de GABA.

### **La sérotonine**

C'est l'hormone du bonheur! Un taux de sérotonine trop bas peut provoquer un état dépressif, des sautes d'humeur, des attaques de panique, de l'anxiété, etc. Ce neurotransmetteur joue un rôle majeur dans l'apparition des désordres émotifs: dépression, troubles obsessionnels-compulsifs. Le cannabis, les hallucinogènes et certains antidépresseurs auront pour effet de reproduire l'effet de la sérotonine. La personne aura également des troubles du sommeil et un besoin compulsif de sucre. La sérotonine est produite à 80-90% dans notre intestin, il est donc important d'en prendre soin.

### *Complications physiques*

Dépendances (alcool ou drogues), allergies, besoin de sucres rapides ou de sel, bourdonnements d'oreilles, sommeil non réparateur, réveil prématuré, perturbation de l'odorat, sensation de boule dans la gorge, seuil de la douleur élevé.

### *Complications psychiques*

Perte d'enthousiasme, démotivation, nervosité, absence de plaisir, repli sur soi, troubles obsessionnels-compulsifs (TOC), paranoïa, dépression,

perfectionnisme poussé à l'extrême, confusion, trous de mémoire, agitation.

### *Pour améliorer notre production de sérotonine*

**Aliments à privilégier.** Avocat, fromage cottage, ricotta, germe de blé, muesli, canard, dinde, poulet, chocolat noir, quinoa.

**Suppléments suggérés.** Passiflore, huiles de poisson, millepertuis, 5-HTP (tryptophane), calcium, magnésium et zinc, mélatonine, vitamines du complexe B.

Passer du temps avec les personnes que vous aimez est aussi important.

## **La dopamine**

Ce neurotransmetteur correspond à la quête du plaisir et des émotions, c'est le circuit de la récompense. Une carence de dopamine peut amener, en plus des dépendances, de l'obésité et de la maladie de Parkinson, des troubles de déficit de l'attention et est toujours associée à une perte de contrôle. Elle peut également nous faire rechercher le plaisir dans les paradis artificiels et déclencher des dépendances.

### *Complications physiques*

Prise de poids rapide, rages de sucres rapides (plus on en mange, plus on se déséquilibre), tremblements, maladie de Parkinson, diminution de la force, de l'activité physique et de la libido, envie irrépressible de manger, troubles de la thyroïde, hypertension artérielle, diabète, augmentation de la production de cortisol (voir [page 26](#)), augmentation de l'appétit, ralentissement du métabolisme, sommeil excessif, tabagisme et toxicomanies.

### *Complications psychiques*

Agressivité, colère, dépression, intolérance au stress, tendance à se négliger, sautes d'humeur, sentiment de culpabilité, tendance à la procrastination, narcissisme, paranoïa, problème de mémoire, problème de concentration, difficulté d'attention, impulsivité.

## *Pour améliorer notre production de dopamine*

**Aliments à privilégier.** Amande, betterave, avocat, banane, thé vert, graines de sésame, graines de citrouille, melon d'eau, curcuma.

**Suppléments suggérés.** Tyrosine, guarana, rhodiola (*Rhodiola rosea*), vitamines du complexe B, ginkgo biloba, yerba maté, thé vert, chrome.

Éviter les drogues, la cigarette, les stimulants. Marcher à l'extérieur, méditer, écouter de la musique favorisent également la production de dopamine.

## **L'acétylcholine**

Ce neurotransmetteur intervient surtout dans la gestion des mouvements et une grande partie des fonctions physiologiques du corps. Un manque d'acétylcholine peut entraîner une déshydratation dans le cerveau, les os et les articulations ainsi que des troubles d'apprentissage. Lorsque son niveau est adéquat, elle augmente la vitesse de raisonnement et d'analyse, la créativité et l'acuité intellectuelle.

### *Complications physiques*

Agitation et anxiété, hypercholestérolémie, bouche sèche, besoin de manger des aliments gras, maladie d'Alzheimer, muscles rigides ou flasques, sclérose en plaques.

### *Complications psychiques*

Troubles de l'humeur, perte d'enthousiasme, comportement hystérique, changements de la personnalité, obsession par rapport à l'avenir, masochisme, don de soi à l'extrême, tendance à s'isoler et à se désorganiser, problème de mémoire, difficulté d'apprentissage, troubles de l'élocution.

## *Pour améliorer notre production d'acétylcholine*

**Aliments à privilégier.** Artichaut, brocoli, chou de Bruxelles, chou, concombre, courgette, blanc de poulet ou dinde, crevettes, œuf, poisson, lait écrémé, yogourt allégé, pignons et amandes, germe et son de blé, œuf.

**Suppléments suggérés.** Ginkgo biloba, oméga-3, lécithine, vitamines du complexe B, choline, acide linoléique.

Nous savons que le fonctionnement du corps dépend de notre cerveau et qu'une mauvaise alimentation va se répercuter également sur notre corps, nous sommes un tout. Ainsi, une alimentation déficiente entraînera de l'épuisement, de la peur, un esprit confus.

Par conséquent, l'alimentation doit être riche pour que le cerveau et les neurotransmetteurs puissent fonctionner de manière optimale. N'hésitez surtout pas à opter pour une alimentation comportant le moins d'aliments transformés possible, à éviter les produits chimiques, à avoir une consommation d'alcool raisonnable et, bien sûr, à utiliser les techniques de ce livre.

*Nos cicatrices nous rappellent  
d'où nous venons, mais ne doivent pas  
dicter où nous allons.*

NELSON MANDELA



## Conclusion

Comme vous avez pu le constater, il existe de nombreux outils pouvant nous aider, nous soutenir, nous accompagner dans notre démarche vers le mieux-être. Je souhaite sincèrement vous avoir insufflé le goût d'expérimenter, d'explorer et d'aller plus loin dans votre quête de bien-être personnel. Presque chacun des outils présentés dans ce livre pourrait être développé et faire à lui seul l'objet d'un livre. Ainsi, si certaines approches vous ont interpellé plus que d'autres, je vous invite à aller plus loin, à lire, à approfondir vos recherches. Vous trouverez d'ailleurs, à la fin du livre, d'autres lectures pertinentes afin d'en apprendre davantage sur les diverses techniques présentées. J'adore partager avec vous ce qui m'inspire.

Rappelez-vous que c'est réellement par l'expérience que vous pourrez vivre le mieux-être. Commencez par les petites actions du quotidien. Ne faites surtout pas l'erreur d'intellectualiser ce livre, vivez-le.

Rester présent à soi revient souvent dans cet ouvrage. Nous connaître, rester connectés à nos ressentis, à nos besoins, à nos désirs, à nos rêves, à notre créativité, à notre âme. Et c'est lorsque nous sommes présents à notre âme que la magie opère, que l'âme agit. Voilà qui transforme une vie et nous amène dans notre essence. Les outils et les techniques présentés vont continuellement contribuer à vous ramener à vous. Ce que vous pensez, ce que vous ressentez parle de vous, c'est votre expérience qui compte. J'entends souvent des gens me dire: «Je ne sais pas si c'est moi, mais...» «Je ne sais pas si j'ai raison, mais...» «Je me sens mieux sans lui...» «Je me sens triste quand...», etc. Si vous avez ressenti quelque chose, il faut vous en occuper. Peu importe s'il est fondé ou pas, si vous le vivez, c'est qu'il existe. Et il parle de vous! Lorsque vous restez présent à votre être, vous vivez alors un quotidien en pleine conscience et n'êtes plus sur le pilote automatique. C'est lorsque nous ne sommes pas présents à nous-mêmes, à nos ressentis, lorsque nous ne prenons pas le temps de respirer, de voir comment nous nous sentons et de nous occuper de nous que les problèmes prennent de l'ampleur.

Lorsque nous vivons des situations difficiles (que ce soit un quotidien stressant ou une situation problématique au travail) et que nous ignorons nos ressentis, nos émotions, nos besoins ou nos signaux physiques, en pensant que c'est peut-être nous qui ne sommes pas assez forts et que nous ne prenons pas le temps de nous poser et de nous repositionner, le mal-être surgit. Dans notre société de performance, nous nous convainquons facilement que nous n'avons pas le choix, que les autres y arrivent, donc que nous aussi nous devons faire de même, mais c'est faux. À l'exception des athlètes de niveau olympique, se comparer aux autres n'est jamais fructueux. Notre vie n'est pas une compétition.

## **Revenir à l'essentiel**

Remettez-vous au centre de votre vie, révissez vos priorités, demandez-vous ce que vous souhaitez vivre et comment vous désirez le vivre. Revoyez vos valeurs. C'est par la présence à soi que se vit la pleine conscience, et pas autrement. Vivre dans ses cinq sens, c'est vivre en pleine conscience. Prenez une grande respiration, déposez-vous dans vos pieds en les agitant un peu. Simultanément, utilisez votre toucher, peu importe ce que vous avez sous la main, regardez (en périphérie) et écoutez aussi. Plus vous utiliserez ce simple exercice, plus vous vivrez dans l'instant présent.

Donnez-vous la permission de vous accorder du temps, jour après jour, de vous occuper de vous, de vous voir grandir, de vous cultiver, tout comme on prend le temps de cultiver un jardin, une plante. Tout n'arrive pas en une seule fois ni en une journée: c'est le chemin pour s'y rendre qui compte. Écoutez-vous, tout comme on écoute ceux qu'on aime ou une musique apaisante, tout comme on regarde un bon film. Prenez du plaisir à prendre soin de vous, à «bien vous élever», tout comme nous élevons nos enfants. Soyez attentionné pour vous tout comme vous l'êtes pour les autres. C'est passionnant de voir grandir ceux qu'on aime, de voir évoluer ses plantes, de voir un jardin se transformer sous ses yeux, c'est la VIE! C'est également fascinant d'être le témoin de sa transformation et de vivre la vie qu'on souhaite.

Si vous saviez toutes les possibilités qui existent. Chaque jour, lorsque vous ouvrez les yeux, permettez-vous de choisir d'être la personne que vous souhaitez être, de choisir de devenir la meilleure version de vous.

Développez votre plein potentiel et optez pour les actions qui vous permettront d'y arriver, tout en douceur.

Toutefois, ne tombez pas dans le piège du perfectionnisme, soyez indulgent envers vous-même. Sans complaisance, bien sûr, mais ayez la finesse de ne pas vous rabaisser si vous ne faites pas parfaitement ce que vous aviez choisi de faire pour atteindre votre objectif. Ne commettez pas l'erreur de viser la perfection et de tout laisser tomber si ce n'est pas exactement comme vous l'aviez pensé. Rappelez-vous: vous êtes déjà parfait!

Parce que la vie c'est la vie, inévitablement, il y aura une journée où vous ne pourrez pas pratiquer la posture de yoga ou la méditation (ou tout autre outil) que vous aviez planifiée. Ne vous jugez pas. Poursuivez simplement le lendemain, c'est tout. Si vous n'avez pas cette indulgence, cette ouverture envers vous-même, vous remettrez toujours à plus tard vos exercices et, finalement, vous n'accomplirez jamais ce qui vous anime; vous vivrez également de la culpabilité ou de la honte et un perpétuel sentiment d'échec. Choisissez chaque jour de recommencer, de faire de petits pas vers vos objectifs et de poursuivre, même si ce n'est pas parfait.

La présence à soi, c'est aussi vous donner la permission de prendre le temps de reconnaître ce qui vous irrite dans votre vie, ce que vous ne désirez plus vivre et ce que vous mettez en œuvre pour éliminer cet irritant. Agissez là où c'est possible pour vous: devenez votre propre observateur et décelez vos autosaboteurs, sans vous juger. Faites taire cette petite voix ennuyeuse et dévalorisante qui vous tourmente ou vous rabaisse. Si une situation ne vous convient pas, mettez tout en œuvre pour vous en défaire.

## **Une invitation à la découverte**

Lorsque j'étais adolescente, un ami m'a raconté que, selon Einstein (je sais aujourd'hui que c'est une attribution fautive, mais j'aime bien l'histoire qui entoure l'anecdote), nous utiliserions notre cerveau à 10% de sa capacité. Cette idée m'a complètement fascinée. J'imaginai les 90% non utilisés! Wow! C'était là tout un monde de possibilités qui s'ouvrait à nous. Lors de nos discussions, nous parlions de molécules, sans trop nous y connaître. Nous supposions que nos molécules avaient la même densité que celles d'une chaise ou d'une table, par exemple, comme nous entendions que tout

est énergie. Que finalement la matière n'existait pas vraiment et que nous pouvions faire un avec la matière. Nous étions rendus à penser à la téléportation! C'est pour quand, d'ailleurs?

Ces 90% restants ont toujours fait partie de ma vie. Je pense qu'il y a un énorme pourcentage de nos capacités qui n'est pas utilisé. Je suis convaincue que nous n'utilisons pas notre cerveau à sa pleine puissance. Méditer nous permet d'utiliser notre cerveau autrement. Lorsque nous restons dans l'action du quotidien, dans un brouhaha constant, il est très difficile de solliciter d'autres parties de notre cerveau que celles qui nous aident à gérer l'état d'urgence.

Quoi qu'on en dise, quoi qu'on en pense, l'énergie existe, et ce n'est pas parce qu'elle ne se voit pas qu'elle n'est pas présente autour de nous. Il existe bien plus grand que ce que nous pouvons imaginer, que ce que nous voyons ou supposons. Nous nous limitons nous-mêmes, par nos croyances mentales, nos certitudes, nos peurs, par ce qu'on nous a appris. La peur nous amène dans des espaces où nous ne voulons pas aller et où nous n'avons pas besoin d'aller. Ce que nous craignons est habituellement une illusion, générée par de vieilles croyances. N'oubliez pas: plus vous nourrissez votre peur, plus elle prend de la force, de la vigueur, plus elle devient réelle et prend de l'ampleur.

Lorsque vous vivez de la peur, demandez-vous quelle est la partie de vous qui a peur et accompagnez-vous avec beaucoup d'indulgence, d'amour et de compassion. Je crois que c'est à partir de là que vous arriverez à vous dépasser un peu plus chaque jour, à découvrir la puissance de votre intention, et que vous pourrez créer votre réalité de façon beaucoup plus importante que vous pouvez même l'entrevoir. Laissez-vous épater, expérimentez, ne faites pas l'erreur de penser que c'est pour les autres. Vous êtes les autres!

Alors, si nous enlevons ce voile de la Maya, que nous faisons fi de l'illusion, de nos filtres, de nos croyances et que nous nous disons que c'est possible, imaginez ce que nous pouvons créer. Si nous sommes persuadés que nous pouvons changer les choses, croyez-moi, elles vont changer. Je ne suis pas dans une pensée magique, mais plutôt dans une certitude, une foi absolue en plus grand que nous. Vous connaissez cette citation de Mark Twain: «Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.» Cette

phrase apporte courage et confiance. Si vous pensez qu'une chose n'est pas possible, alors soyez assuré qu'elle ne se produira jamais. Mais si, au contraire, vous croyez fermement que vos pensées, votre attention, votre intention, vos actions et votre vibration vont dans la même direction, alors tout est permis. Prenez consciemment la décision de ne plus vous laisser distraire et de persévérer vers ce que vous souhaitez vraiment. C'est fascinant de voir l'énergie que nous pouvons déployer pour ne pas accomplir ce que nous souhaitons, pour nous laisser distraire par les doutes, les peurs ou les personnes qui, malgré leurs bonnes intentions, savent nous décourager.

C'est dans cet espace que je vis chacune de mes journées lorsque je fais des soins, lorsque j'accompagne mes clients et que la magie opère. J'ai le très grand privilège de voir et de vivre des instants quantiques avec mes clients.

J'ai accompagné une cliente dont les plaquettes de sang étaient trop basses: en trois rencontres, elles sont remontées à un niveau optimal. Il semblerait qu'en médecine conventionnelle ce ne soit pas possible. Pour cette femme, ces soins ont éclairé une très grande partie de sa vie. Je vous explique. Le sang représente la famille, on dit bien «frère de sang». Les plaquettes ont pour fonction de «garder le sang ensemble». Donc, on est dans la symbolique de garder la famille ensemble. Cette femme a découvert qu'elle avait un frère, illégitime, né avant elle. Cette information s'est vécue au niveau cellulaire pour elle et lui a apporté une compréhension sur tout un pan de sa vie. Cela est un exemple de ce que je veux dire par «le corps connaît la réponse».

Nous nous sommes tellement fait dire que quelque chose n'est pas possible, que ça n'existe pas, que nous ne pouvons rien y faire, que nous n'y arriverons pas, que ce n'est pas pour nous, que nous ne pourrions pas nous en sortir... Et nous y avons cru. Reprendre notre plein pouvoir, c'est sortir du voile de la Maya. Alors, laissez-vous cette chance de vous ouvrir à tous les possibles.

## **Se recréer... c'est possible**

Vous connaissez l'effet placebo? Quelle faculté géniale! C'est tout un phénomène quand on y pense. Modifier la réalité physique par nos pensées,

nos croyances, nos désirs, notre foi. Puissant, le cerveau! En fait, c'est l'état d'esprit qui entraîne le changement physique: voilà la définition que je donnerais à l'effet placebo.

Afin de valider la fiabilité d'un nouveau médicament, les chercheurs divisent un nombre de participants en deux groupes. Le premier prendra le médicament en question, alors que le second recevra un placebo, un comprimé de sucre par exemple. Les participants ne savent absolument pas s'ils ingèrent le médicament ou le placebo. À la fin de l'expérience, certains individus, qui ont reçu le placebo tout en étant convaincus de prendre le vrai médicament, se sont retrouvés guéris. Constat: le cerveau agit exactement comme s'il avait eu le médicament. Comment est-il possible que l'idée même de prendre un médicament puisse avoir le même effet que s'il avait réellement été absorbé? Il est donc clair que la pensée crée! Ça, c'est de l'autosuggestion!

## **Un dernier conseil**

Dans un tout autre ordre d'idées, même si je n'ai pas abordé cet aspect dans ce livre, je vous encourage vivement à adopter une bonne alimentation. Nous donner la permission de nous occuper de nous, d'investir du temps en nous, c'est aussi, et de façon non négociable, avoir une alimentation adéquate. Il est évident que je vous invite à lire, à vous informer et à consulter sur le sujet. C'est une partie intégrante des quatre plans. Nous sommes et devenons la somme de nos actions... et de ce que nous mangeons.

C'est avec beaucoup d'amour et de gratitude que je vous souhaite un merveilleux voyage au cœur de vous-même, de votre essence, de votre âme. Je suis honorée d'avoir pu partager avec vous un peu de mes passions. Namasté.

## Bibliographie

- ANODEA, Judith. *Les roues de la vie*, Éditions AdA, 2013, 236 p.
- AUGIER, Serge. *Encyclopédie pratique du tao*, Flammarion Québec, 2018, 514 p.
- BOSSON, Lydia. *L'aromathérapie énergétique: guérir avec l'âme des plantes*, Éditions Amyris, 2011, 294 p.
- BOTTACCIOLI, Francesco. *Psychoneuro endocrino immunologie, les fondements scientifiques de la relation corps esprit ou les bases rationnelles de la médecine intégrée*, Éditions marco pietteur, collection Résurgence, 2012, 668 p.
- BRULÉ, Dan. *Respire, tout simplement: explorer l'infini potentiel du souffle pour favoriser la vitalité et la guérison*, Éditions Le Courrier du Livre, 2018, 240 p.
- CAMERON, Julie. *Libérez votre créativité*, J'ai Lu, 2007, 310 p.
- CHILDRE, Doc, et Howard Martin. *L'intelligence intuitive du cœur*, Éditions Ariane, 2005, 420 p.
- CHOPRA, Deepak. *La santé parfaite*, J'ai Lu, 2007, 480 p.
- COQUELLE, Dominique. *Chakras: guide pratique d'éveil intérieur*, Éditions Trajectoire, 1995, 251 p.
- FONTAINE, Janine. *La médecine des chakras*, Éditions Robert Laffont, 2013, 304 p.
- ZAMMATTEO, Nathalie. *L'impact des émotions sur l'ADN*, Éditions Quintessence, 2014, 94 p.

## Remerciements

Je souhaite exprimer toute ma gratitude et ma très grande reconnaissance aux personnes qui m'ont encouragée et aidée à mener à bien ce projet, et à mon éditeur pour avoir cru en ce dernier.

Merci à mon amoureux, Yves, parce qu'il a toujours cru en moi et qu'il a su me laisser cette très grande liberté dont j'ai toujours besoin afin de me réaliser. Sa magnifique présence, son sens de l'humour, sa fabuleuse cuisine et son intelligence font de mon quotidien une réelle joie. Merci d'être dans ma vie.

Mes enfants, Charles et Sophie, vous êtes vraiment des jeunes admirables et inspirants, de beaux guides pour moi. Merci de faire partie de ma vie.

Merci à ma famille et à ma grande sœur Sylvie.

Merci à Véronique Jean, Veena, ma professeure de yoga et amie depuis plus de 15 ans. Lorsque cette femme croit en quelqu'un, c'est de la magie qui se vit pour cette personne. Véronique a toujours vu en moi la thérapeute, l'énergéticienne que je suis, alors qu'à l'époque j'étais gestionnaire. C'est cette merveilleuse femme qui m'a prêté son local afin que je puisse débiter comme thérapeute. Le bouche-à-oreille a fait le reste. Namasté, grande Veena!

Merci à Nancy Lemieux et à Joëlle Leclair pour leur immense confiance.

Je remercie avec beaucoup de sincérité mes clients pour leur grande confiance, leur détermination, leur ouverture et leur cheminement. Vous m'inspirez et me donnez le goût d'aller plus loin, de chercher et d'enseigner.

Un merci particulier à Louise Féminier pour son extrême générosité et ses enseignements fabuleux. Ta rencontre a changé ma vie.

Raymond Cyr, chiropraticien passionné de kinésiologie, notre rencontre a guidé mes recherches. Profonde gratitude!

Louisane, merci pour tes enseignements précieux.

Merci à Stéphanie Carrière, amie et gestionnaire de la clinique où je pratique, pour sa belle générosité et sa capacité inspirée à créer un espace pour le mieux-être des gens.

Ma grande Dali, devenue une amie précieuse, gratitude pour ta spontanéité, ta rapidité à me comprendre et parfois même à me deviner. Je suis prête à recommencer demain matin cette belle expérience avec toi. Quelle belle équipe nous faisons!

Aux amies et femmes présentes dans ma vie, Catherine, Claire, Claudette, Éliette, Erika, Louise Maena, Monique, Élisabeth, Lucie, quelle joie de vous savoir près de moi.

## **Comment joindre l'auteure**

Anne Loiselle, N.D.  
Thérapeute en santé globale  
[www.anneloiselle.com](http://www.anneloiselle.com)  
[alokine@videotron.ca](mailto:alokine@videotron.ca)  
Tél.: 514 519-1553

# Table des matières

**Préface: Il n'y a pas de hasard**

**Avant-propos: La quête de l'équilibre**

## **Introduction**

Les fameux *patterns*

Le corps connaît la réponse

Système glandulaire et système nerveux

Comment utiliser ce livre

## **Dossier: Les outils**

Les chakras

L'EFT

La médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Le yoga

*Les postures (asanas)*

*Les respirations (pranayama)*

La méditation

La méditation et la visualisation selon les chakras

Les mudras

Les huiles essentielles

Les fleurs de Bach

D'autres outils

## **Avant de commencer: deux exercices à découvrir**

L'inversion psychologique

La lettre à soi

## **CHAPITRE 1: Surmonter ses peurs**

Pistes de réflexion (et de solution)

Questionnaire: évaluez votre chakra racine

Les outils

*Méditation et visualisation du chakra racine*

*Affirmations pour le chakra racine*

*Exercice d'identification des peurs*

*Méditation de l'ancrage*

*Les huit points de l'EFT*

*Le point Estomac 1*

*Le Tse Mudra*

*Technique de respiration (pranayama) carrée*

*Fleurs de Bach: le Rescue Remedy*

*L'huile essentielle de lavande officinale*

*Recette santé: boules d'énergie aux plantes médicinales*

## **CHAPITRE 2: Se connaître et s'écouter**

Pistes de réflexion (et de solution)

Questionnaire: évaluez votre chakra sacré

Les outils

*Méditation et visualisation du chakra sacré*

*Affirmations pour le chakra sacré*

*La méditation du So Ham*

*Le mudra de l'initiation*

*La posture de l'arbre (Qi Gong)*

*L'huile essentielle d'ylang-ylang*

*L'huile essentielle de bois de santal*

*Dynamiser l'eau*

*Le scan (ou balayage) corporel*

*Le bain*

## **CHAPITRE 3: Reprendre son plein pouvoir**

Pistes de réflexion (et de solution)

Questionnaire: évaluez votre chakra du plexus solaire

Les outils

*Méditation et visualisation du chakra du plexus solaire*

*Affirmations pour le chakra du plexus solaire*

*Le Rudra Mudra*

*L'huile essentielle de basilic*

*L'huile essentielle de bergamote*

*L'acupression: le 36 Estomac*

*La méditation de la Cour Jaune*

*Yoga: la chandelle*

*La respiration Kapalabhati*

*La puissance du vrai pardon*

*La bouillotte à eau chaude*

*Recette: tonique pour le système digestif*

## **CHAPITRE 4: S'aimer, aimer et être aimé**

Pistes de réflexion (et de solution)

Questionnaire: évaluez votre chakra du cœur

Les outils

*Méditation et visualisation du chakra du cœur*

*Affirmations pour le chakra du cœur*

*L'exercice du miroir*

*L'exercice des cinq sens*

*Fleurs de Bach: la chicorée sauvage (chicorey) et la violette d'eau  
(water violet)*

*La cohérence cardiaque*

*L'huile essentielle de bois de rose*

*L'huile essentielle de pruche*

*La respiration alternée Nadi Shodhana*

*Ho'oponopono*

## **CHAPITRE 5: S'exprimer de façon harmonieuse**

Pistes de réflexion (et de solution)

Questionnaire: évaluez votre chakra de la gorge

Les outils

*Méditation et visualisation du chakra de la gorge*

*Affirmations pour le chakra de la gorge*

*Le point d'acupression 6 MC (Maître Cœur)*

*L'huile essentielle de laurier noble*

*L'huile essentielle de ravintsara*

*L'huile essentielle de coriandre*

*Exercice: mes principales valeurs*

*Fleur de Bach: l'aigremoine (agrimony)*

*Fleur de Bach: la petite centaurée (centaury)*

*Fleur de Bach: le plumbago (cerato)*

## **CHAPITRE 6: Se relier à son essence**

Pistes de réflexion (et de solution)

Questionnaire: évaluez votre chakra du troisième œil

Les outils

*Méditation et visualisation du chakra du troisième œil*

*Affirmations pour le chakra du troisième œil*

*Fleur de Bach: le pommier sauvage (crab apple)*

*Fleur de Bach: le noyer (walnut)*

*Fleur de Bach: la gentiane (gentian)*

*Yoga: la posture de l'enfant, ou Balasana*

*Harmonisation méditative*

*Exercice: l'écriture inspirée des trois pages du matin*

Exercice: l'écriture guidée

La pause cellulaire

## **CHAPITRE 7: Se reconnecter à l'univers**

Pistes de réflexion (et de solution)

Questionnaire: évaluez votre chakra couronne

Les outils

*Méditation et visualisation du chakra couronne*

*Affirmations pour le chakra couronne*

*Fleur de Bach: la folle avoine (wild oat)*

*Fleur de Bach: la verveine (vervain)*

*Le trataka*

*Exercice: visualiser notre journée parfaite*

*Exercice: la visualisation créative*

*Le tableau de visualisation*

*Prendre soin de nos neurotransmetteurs*

## **Conclusion**

Revenir à l'essentiel

Une invitation à la découverte

Se recréer... c'est possible

Un dernier conseil

## **Bibliographie**

## **Remerciements**

## **Comment joindre l'auteure**

DÉTOX émotionnelle pour tous  
ISBN EPUB: 978-2-7640-2709-7

Édition: Julie Roy  
Infographie: Johanne Lemay  
Révision: Jocelyne Cormier  
Correction: Odile Dallaserra et Lucie Desaulniers

04-19

Imprimé au Canada

© 2019, Les Éditions Québec-Livres,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2019  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

**Pour le Canada et les États-Unis:**

MESSAGERIES ADP inc.\*

Téléphone: 450-640-1237

Internet: [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)

\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d’impôt pour l’édition de livres – Gestion SODEC  
– [www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L’Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec  
pour son programme d’édition.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l’aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l’aide financière du gouvernement du Canada par l’entremise du Fonds du livre  
du Canada pour nos activités d’édition.

## Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

[QUEBEC-LIVRES.COM](http://QUEBEC-LIVRES.COM)  
[EDITIONS-HOMME.COM](http://EDITIONS-HOMME.COM)  
[EDITIONS-JOUR.COM](http://EDITIONS-JOUR.COM)  
[EDITIONS-PETITHOMME.COM](http://EDITIONS-PETITHOMME.COM)  
[EDITIONS-LAGRIFFE.COM](http://EDITIONS-LAGRIFFE.COM)  
[RECTOVERSO-EDITEUR.COM](http://RECTOVERSO-EDITEUR.COM)  
[EDITIONS-LASEMAINE.COM](http://EDITIONS-LASEMAINE.COM)

## **Vous avez l'impression que les émotions négatives vous envahissent comme de la mauvaise herbe ?**

Découvrez ce qui vous nuit, sortez de l'autosabotage et libérez-vous de vos blessures ! La clé ? Chacune de vos émotions nocives est reliée à l'un des sept chakras. À l'aide d'un court questionnaire, évaluez votre état émotif, puis passez à l'action : techniques de respiration, méditations guidées, huiles essentielles, fleurs de Bach... Les outils sont nombreux pour vous aider à prendre soin de vous de façon autonome et à renouer avec l'équilibre.



ANNE LOISELLE accompagne les gens vers le bien-être depuis plus de 30 ans. Spécialisée en médecine douce, elle est également professeure de yoga, de méditation, de Qi Gong Yi Jin Jing, et thérapeute en kinésiologie holistique et intégrée.

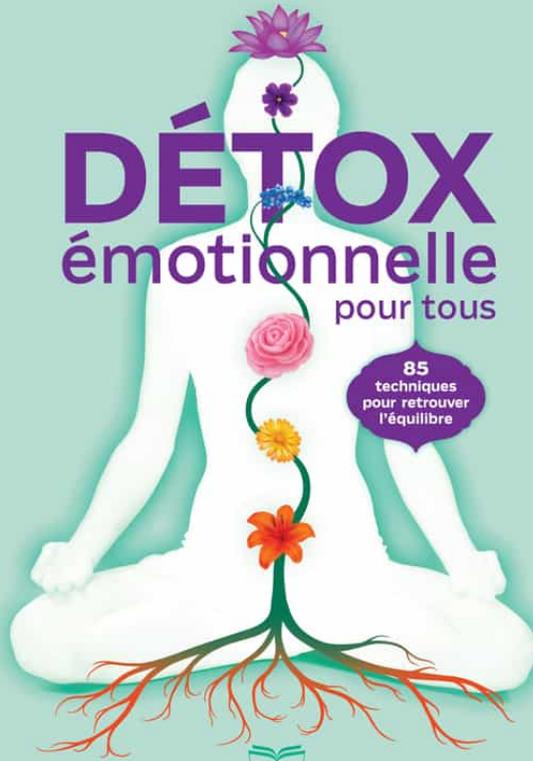
ANNE LOISELLE

avec la collaboration de Dali Sanschagrin

# DÉTOX

émotionnelle  
pour tous

85  
techniques  
pour retrouver  
l'équilibre



LES ÉDITIONS  
Québec-Livres