

Voice Dialogue N°122- Avril 2024

Psychologie des copersonnalités

&

Processus d'Ego Conscient



Les cadeaux de nos blessures

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

Association Voice Dialogue France,
244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime

Mail : warina-vbd@proton.me

<https://www.voice-dialogue-france.fr>

Nos blessures et leurs cadeaux

par Véronique Brard

J'aime beaucoup les transmissions des Z's par Lee Harris. Il existe de nombreux points de convergence entre leur enseignement et celui de Hal et Sidra Stone. Après avoir retrouvé dernièrement certaines blessures d'enfance bien enfouies dans mon inconscient, j'ai eu envie de partager avec vous les réflexions inspirées par leur première transmission de «Un week-end avec Lee et les Z's » (mars 2024) qui ont accompagné mon processus.

7 points ont retenus mon attention :

- *Nos blessures influencent fortement notre comportement*
- *Travailler avec les blessures des autres peut être un acte d'auto-protection*
- *Nos blessures sont de la force de vie inversée*
- *Nos blessures se guérissent grâce à l'amour.*
- *La connexion - le lien - est le maître guérisseur*
- *Nos blessures sont une boussole qui attire ou rejette certaines fréquences*
- *Le travail sur nos blessures est un travail à la fois personnel et collectif*

« Vous êtes venu ici avec un don. Vous êtes venu ici pour apprendre et pour guérir. Vous êtes venu ici pour donner et recevoir. Vous êtes venu ici pour évoluer. Et vous êtes venu ici pour aujourd'hui. » Les Z's

Notre comportement est lié à nos blessures

Nous sommes venus sur Terre en tant que lumière ; nous sommes lumière, même si nous ne sommes pas nécessairement considérés comme tels par ceux qui nous voient ou interagissent avec nous... Tout dépend du point de vue. Certains ne croient que ce qu'ils peuvent voir et toucher. Normal, chacun a le droit d'avoir ses propres croyances, perceptions, interprétations et sa vision de la race humaine et de son histoire.



Il arrive, cependant, que certains veulent dominer les autres, veulent que leurs croyances soient les seules valables. Lorsque une personne - ou une société - cherche à nous imposer ses croyances et sa volonté, elle nous prive de la liberté d'exercer notre conscience. Personne n'aime se voir imposer un point de vue, et personne n'est obligé d'anéantir l'autre lorsqu'il cherche à lui imposer une histoire avec laquelle il n'est pas d'accord !

Lorsqu'une personne délaisse sa connexion à la lumière universelle, à la sagesse, à la force de vie, et développe sa personnalité humaine à un point tel que celle-ci devient sa seule identité, que seuls comptent sa façon de voir les choses et ses désirs, cette personne perd essentiellement le lien avec les autres, sa connexion à l'autre. Cela vient toujours de ses blessures. Nos blessures influencent largement notre « câblage », la façon dont nous fonctionnons, dont nous pensons le monde et interagissons avec les autres.

Ces blessures vont colorer les archétypes qui forment notre psyché et avoir une grande influence sur la façon dont certains vont devenir dominants dans notre personnalité ou en seront absents. En Voice Dialogue, nous savons que notre système primaire - notre ego fonctionnel - est très souvent enraciné dans certaines blessures qu'il nous faut voir et soigner avant de pouvoir réguler ce système primaire.

Le mot blessure a une résonance difficile. Attirer notre attention sur nos blessures, c'est très souvent ressentir automatiquement la douleur qui leur est associée ; et c'est une fréquence qui nous éloigne de connexion à la joie, la paix, l'amour et l'unité.

Il peut s'agir de douleurs physiques, mais aussi de celles qui nous sont transmises par notre champ énergétique, notre système nerveux, notre mental ou nos émotions. Ces douleurs peuvent être angoissantes, une blessure émotionnelle n'est pas moins intense qu'une blessure physique. Pour ceux qui sont sensibles et en lien avec leurs émotions et perceptions et résonnent aussi avec les blessures du monde, toutes ces blessures sont difficiles à gérer.

Les « détecteurs » de blessures



Certaines personnes sont de réels « détecteurs de blessures ». Elles sont douées pour repérer toutes les blessures et elles cherchent à les soulager. Rien de mal à soigner les blessures des autres si nous sommes bâtis pour cela, si nous savons rester présents auprès des gens qui souffrent ou si c'est notre travail. Cependant, pour certains d'entre nous, c'est un acte d'auto-protection tout autant qu'un acte de bienveillance. Lorsque nous ne pouvons pas nous empêcher de voir la blessure

chez l'autre, cela peut être parce que c'est notre talent, cela peut être aussi parce que travailler avec les blessures des autres s'est développé comme un mécanisme de sécurité. C'est souvent le cas pour tous les Parents Psy du monde. La plupart du temps, il existe deux raisons pour cela.

(1) Certains ont dû très rapidement repérer la blessure d'un - au moins - de leurs parents ou des personnes qui les ont élevés pour tenter d'être le moins souvent possible la cible d'actes de maltraitance. L'exemple le plus évident, ou le plus classique, est celui d'un parent quelque peu déséquilibré dans sa manière de gérer ses propres blessures qui, un jour, se montre très gentil, et le lendemain est de très mauvaise humeur, et vous savez qu'à un moment ou un autre, il va s'en prendre à vous. Cela va provoquer une blessure chez vous - une blessure du type : « Je ne suis pas en sécurité. Ce parent n'a aucune considération pour moi, aucune idée de ce que je ressens, ou s'il le sait, il s'en fiche, ce qui est encore pire ». Ainsi, certains ont commencé à travailler avec les blessures des autres parce que c'était leur seule façon de survivre. On peut évoquer, ici, le Guérisseur Blessé ou encore l'Enfant Sauveur ou la Petite Mère de 5 ans.

Maintenant, interagir avec d'autres humains est compliqué lorsqu'il s'agit de blessures, et nous pouvons tous toucher la blessure des autres sans le savoir, la déclencher, la réactiver ou l'enflammer sans le vouloir. Tout n'est pas noir et blanc. Nous avons tous blessé et été blessés.

Petite note : peu importe à quel point nous pensons être un bon accompagnant ou un bon thérapeute, à un moment ou un autre, nous allons mettre le doigt sur la blessure de celui que nous accompagnons, c'est inévitable. Ce n'est pas une raison pour vivre dans la peur chronique de faire mal à l'autre. Quand cela arrive, nous pouvons en parler, demander à la personne si nous l'avons blessé et lui dire que ce n'était pas notre intention. Lorsque c'est possible, nous pouvons calmer la blessure inconnue avec laquelle nous venons d'interagir. Être un thérapeute ou un accompagnant ne signifie pas que nous sommes un être humain parfait ou sans défaut. Cela signifie simplement que nous avons la capacité d'amplifier et de focaliser le pouvoir de guérison d'un individu ou d'un groupe.

(2) Beaucoup d'entre nous ont été, durant de nombreuses vies, guérisseurs, mystiques, sorciers, sorcières - peu importe le nom - et ont été gravement maltraités pour ce rôle. Pour ceux qui ont travaillé dans le domaine de la guérison et donné leur lumière, leur amour, leur temps, leur attention aux blessures des autres - dans d'autres vies, sur Terre ou ailleurs - et qui en ont payé le prix, une peur de l'interaction avec les blessures de l'autre peut exister.



Nous cherchons à découvrir la blessure de l'autre car, instinctivement, nous craignons la façon dont la personne va se comporter si, par mégarde, nous réveillons l'une de ses blessures.

De fait, il est judicieux d'être prudent : les réactions aux réactivations d'une blessure sont souvent imprévisibles. Lorsqu'une personne réagit à partir d'une blessure, connue ou non, une vague émotionnelle la submerge, sa pensée devient irrationnelle, elle perd son équilibre et n'est plus ancrée.

Brusquement, nous sommes face à un irrationnel agressif qui se veut rationnel, souvent sans même que la personne ne sache qu'une blessure chez elle a été touchée.

Un animal blessé qui n'a pas assez confiance en vous va vous empêcher d'approcher la blessure. Il protège la zone douloureuse pour éviter de souffrir davantage et ne reconnaît pas nécessairement l'aide que l'être humain essaie de lui apporter. Il en va de même pour les interactions humaines lorsqu'elles touchent une blessure. Toute invisible qu'elle soit, une blessure engendre beaucoup d'émotions, surtout lorsque la personne ne sait pas que cette blessure existe. La blessure peut être en colère, ou désespérée, ou triste, elle peut être bruyante ou têtue ; parfois elle ne veut pas se transformer, elle ne se pense pas prête à changer. Elle pense que l'identité qu'elle a façonnée, l'ego fonctionnel, nous protège.

Nos blessures sont venues nous protéger

Effectivement, à un moment donné, nous créons ou développons une blessure pour nous protéger. Ou disons, plus précisément, qu'à partir d'une blessure, nous allons développer une copersonnalité pour tenter de nous protéger. Ainsi, dans notre exemple précédent, la blessure développée à cause du parent en colère et ses crises de violence, est une blessure utile.

À chaque fois que nous sommes confrontés à une personne qui est dans une colère similaire à celle de ce parent, la blessure se met à vibrer. Elle reconnaît la fréquence de cette colère et nous indique que nous devons faire très attention en présence de cette personne. Un Protecteur va se développer qui va devenir très vigilant face à toute colère; voire nous faire éviter toute personne en colère et supprimer toute colère chez nous.

Parfois, cela n'a pas été simple d'assurer notre sécurité et il est possible que nous ayons développé non pas une simple blessure mais un réel trauma : nous côtoyons quelqu'un qui est en colère et, tout d'un coup, nous sommes paralysés et commençons à trembler - pour continuer cet exemple. Je développerai cette notion de trauma dans un article suivant. Disons simplement qu'une émotion violente est ressentie car le trauma essaie de se dire, de se manifester pour être reconnu et libéré. La fréquence - semblable à celle du passé - de la colère de cette personne nous projette dans notre passé, au moment même de la création du trauma et celui-ci cherche à se libérer. Précisons que le trauma vient du fait que le système nerveux n'a pas pu répondre de façon saine à un événement (s'enfuir ou combattre), et non de l'évènement lui-même.

Pour revenir aux blessures, toutes les blessures sont des sortes d'encoches faites dans notre force vitale, une sorte de point en retrait, comme un enfoncement là où le marteau - ou le burin - a tapé. Une blessure est une partie de nous ouverte, connectée - ou qui était prête à être ouverte et connectée - qui s'est mise en retrait. Notre confiance en nous, par exemple, a pu prendre des coups parce que, lorsque nous étions enfant, quelqu'un a jeté sur nous ses propres blessures - sa colère, son jugement, sa honte, son blâme, sa jalousie, son aversion. Et nous avons créé dans notre champ énergétique un rappel que ce fonctionnement peut arriver, que cela nous est arrivé. Nous avons laissé-là ce rappel, pour qu'il soit comme une sorte de garde-fou qui nous empêche de nous mettre dans des situations où nous pourrions ressentir à nouveau cette douleur. Cependant, nos blessures énergétiques, émotionnelles, psychologiques cherchent à guérir et peuvent guérir car notre force vitale cherche instinctivement à se redéployer.



Guérir de la perte de lien

Nos blessures sont donc de la force vitale inversée, en creux, elles restent à l'intérieur de nous comme un rappel, un marqueur, pour nous protéger. Elles influencent notre identité, car elles participent à la couleur de notre système primaire, notre ego fonctionnel. Elles entrent en vibration avec la fréquence de l'énergie qui les a créées lorsqu'elles la rencontrent à nouveau. Cependant, et nous parlons là de notre capacité d'évolution, dans

une relation d'amour, elles peuvent guérir. Quand suffisamment de confiance et d'amour sont présents dans une relation, lorsque nous ressentons le même niveau d'amour que celui que nous espérions avoir avec notre parent irrationnel et incohérent, nous pouvons commencer à guérir. Cet amour nous reconnecte à ce que nous voulions vivre avec ce parent avant qu'il ne devienne dangereux.

Ainsi, lorsqu'une personne qui nous aime entre dans notre vie, ami, amant, partenaire, conjoint, la blessure d'enfance peut commencer à guérir. Lorsqu'elle est accueillie, enveloppée d'amour, lorsque la confiance est présente, des souvenirs, des flashes, des perceptions, des émotions peuvent surgir et il est possible d'approcher cette blessure initiale et de la soigner.

La blessure commence à guérir car, en fait, elle n'est pas liée au parent. Il semble qu'il s'agit du parent parce que c'est lui qui a porté le coup, mais la blessure est avant tout une blessure de déconnexion. C'est la perte du lien espéré, désiré, qui blesse l'enfant : tout enfant cherche, en priorité et inlassablement, l'amour et le lien.

Il existe de nombreuses règles et croyances sur ce que devrait être une famille. Nous nous retrouvons, assez souvent, dans un groupe d'individus très différents les uns des autres - et de nous - et nous sommes censés les aimer plus que quiconque. Pour certains, cela fonctionne, pour d'autres, non. Il est préférable alors de se choisir une famille d'âmes, une tribu, une communauté qui nous convienne.

Plus nos blessures guérissent grâce à un amour inconditionnel, plus nous revenons à l'espace où la blessure originelle a été créée ; ceci pour pouvoir aller au-delà de cette blessure. Dans l'exemple que nous avons pris, la blessure créée par un parent irrationnel en colère - la blessure de déconnexion qui s'est logée dans le corps, lorsque nous obtenons suffisamment de lien de la part de (disons) notre conjoint qui nous aime et ne présente pas le même genre de comportement que celui de notre parent, nous pouvons commencer à voir notre blessure, à en apprendre davantage sur nous-mêmes et les réalités de notre enfance, et éventuellement commencer à pouvoir la gérer.

Nous n'avons plus besoin « d'embaucher » quelqu'un pour répéter l'expérience d'enfance. Peut-être l'avons nous déjà fait une ou deux fois avant de rencontrer ce conjoint. Nous pouvons encore, parfois, embaucher certaines personnes pour exprimer la colère à notre place. Nous pouvons attirer une personne qui ne présente qu'un aspect de ce comportement afin d'avoir une relation différente avec la colère, à mesure que nous apprenons qui nous sommes et ce qui nous est arrivé.

Mais, disons que ce nouveau conjoint (ou notre meilleur ami ou notre animal de compagnie ou un thérapeute qui nous convient) nous aime inconditionnellement, à mesure que l'amour grandit et enveloppe notre blessure, notre blessure peut être libérée, si nous sommes ouverts à cette guérison, si nous la permettons. Lorsque la qualité de l'amour que nous recevons l'emporte sur celle que nous avons reçu - ou recevons encore - de notre parent, nous pouvons donner de moins en moins d'importance à ce parent. Non parce que cela *doit* être ainsi, mais parce que nous prenons conscience de notre blessure et donnons assez d'importance à notre Enfant vulnérable pour le faire passer en premier et le protéger.

Lorsque nous sommes entourés d'amour tout au long du processus qui nous permet de descendre dans nos blessures, quand nous savons que cet amour est toujours là, même lorsque nous ne le ressentons plus car nous sommes en train de visiter nos blessures, nous pouvons guérir.



Lorsque nous faisons cette expérience, il nous est plus facile de nous éloigner de ceux qui nous donnent des expériences opposées, même si ce sont des proches. Lorsque la communication et les tentatives de trouver de nouvelles manières de nous connecter avec eux ne fonctionnent pas - s'ils ne veulent pas se transformer avec nous, s'ils ne veulent pas aller au-delà de leur blessure, nous allons nous éloigner de leur fréquence. Et si cela se produit, c'est que ce n'était pas censé être autrement.



Ainsi, les lois énergétiques, induction, attraction, résonance, polarisation, ancrages entrent en jeu dans les interactions entre nos copersonnalités et celles de l'autre, mais aussi directement entre nos blessures et celles de l'autre.

Lorsque nous ne pouvons pas guérir l'autre

Nous avons tous de multiples rôles - ou fonctions - sur Terre mais il se peut qu'être un soignant, de façon professionnelle ou non, soit l'une de nos plus grandes forces ou l'un de nos plus grands talents. Il peut alors être difficile pour nous d'accepter que tout le monde ne guérisse pas quand et comme nous le souhaitons. Il s'agit alors de passer au palier suivant.

Il s'agit de réaliser que ce n'est pas de notre responsabilité de savoir quand et où cette personne va guérir, de savoir sur quelle ligne de temps elle se trouve : c'est sa responsabilité. La nôtre est d'offrir ce que nous avons à offrir, d'être présents, et de tenir l'espace nécessaire à la transformation. Si la personne rejette ce que nous lui offrons, faisons lui confiance et ne le prenons pas personnellement, sachons la laisser aller ou l'orienter vers d'autres espaces de guérison qui pourront mieux lui convenir. Ne devenons pas une victime de notre copersonnalité qui veut à tout prix aider l'autre, la voir avancer, progresser, guérir ou aller mieux. En fait, cette personne nous dit : « Je ne peux pas et je ne veux pas aller là où tu vas », et nous pouvons répondre : « Ah, alors je ne peux pas et je ne veux pas rester là où tu es ».

Ce mouvement, ce recul, le fait de la laisser aller peut être très guérisseur en soi ; même si ce n'est ni reconnu ni ressenti de cette façon et si cette personne peut ensuite véhiculer toutes sortes de choses désagréables sur nous. Les émotions que la relation avec nous a remuées ne sont pas nouvelles pour elle. Lorsque des émotions extrêmes se déclenchent, elles ne sont jamais nouvelles.

Nos blessures : une boussole

Un des cadeaux de nos blessures, et de celles des autres, est qu'elles sont magnétiques et peuvent devenir une boussole. Lorsqu'au niveau vibratoire, les talents et les blessures sont équilibrés entre deux personnes, cela peut donner une relation très harmonieuse.

Lorsque les blessures que nous portons comme celles dont nous avons fait l'expérience correspondent à celles de l'autre, non en détail mais en vibration, lorsque la capacité de se fermer pour se protéger ne lui est pas étrangère, une harmonie peut exister dans la relation.

Il existe une énergie similaire, une compréhension similaire qui, dans la relation avec cet ami, cet amant, ce conjoint, ce partenaire - privé ou professionnel - agit comme un liant. Une vibration harmonieuse veut dire que nous n'avons pas une personne extrêmement traumatisée d'un côté, avec une autre qui l'est beaucoup moins, de l'autre : cela donnerait une relation difficile, les vibrations seraient, d'une façon générale, beaucoup trop éloignées.

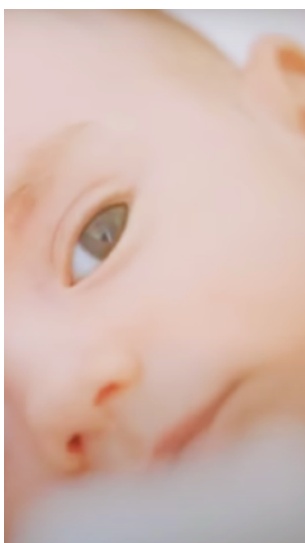
Une relation sera harmonieuse non seulement parce que le niveau de blessures sera équivalent, au niveau vibratoire, mais aussi parce que suffisamment de paires d'opposés seront présents. Il est nécessaire que les personnes soient semblables sur certains plans et différentes et complémentaires sur d'autres, qu'elles sachent arrondir les angles et fonctionner en équipe, pour qu'une attraction magnétique positive existe entre elles.

Ainsi, avec cette boussole donnée par nos blessures, certaines personnes nous attirent, et grâce à une belle symétrie entre nos talents et nos blessures et les leurs, beaucoup de guérison, de joie et de connexion sont vécues et ressenties dans cette relation ; elle devient la forme même qui cicatrise nos blessures.

La connexion, le lien, sous quelque forme que ce soit – à l'esprit, à un autre être humain, à l'une de nos passions, à un animal – est un maître guérisseur. Nous n'avons pas nécessairement besoin de parler de ce que nous avons vécu avec la personne avec laquelle nous vivons ce lien, mais le simple fait de nous connecter avec elle nous élève et permet à certaines de nos blessures de se desserrer, parfois de se dissoudre, parfois de devenir l'atout qu'elles peuvent devenir dans notre personnalité.

L'autre aspect de cette boussole nous montre qui éviter. Non parce que ces personnes sont mauvaises, mais parce qu'elles ne sont pas compatibles avec nous. Nos blessures s'exacerbent mutuellement ; notre feu, la façon dont nos énergies et la force de vie circulent en nous ne peuvent pas s'allier. Au mieux, nous pouvons vivre, la plupart du temps, dans un ancrage à bas bruit, l'activation des blessures entraînant régulièrement un schéma relationnel très difficile, chaotique, avant de revenir à un ancrage faussement positif, peu nourrissant, qui ne peut pas évoluer. Lorsqu'il n'y a pas assez de confiance, d'amour et de compatibilité pour calmer les blessures (et il en faut beaucoup si elles sont traumatiques) la relation s'ancre négativement.

Guérir le collectif



Revenons à notre point initial : les cadeaux de nos blessures, et la façon dont ces cadeaux peuvent nous guérir, individuellement et collectivement. Nous sommes venus ici en tant que lumière, mais à la minute même où notre âme a commencé à interagir avec la fréquence et la vibration de notre planète, une fois que nous sommes entrés dans la forme, dans ce corps de bébé, puis d'enfant, notre champ magnétique a commencé à attirer ou rejeter les fréquences avec lesquelles nous souhaitons nous connecter et les fréquences que nous souhaitons éviter.

Nous avons soigneusement choisi les blessures sur lesquelles nous désirions travailler et sommes allés rechercher le matériel nécessaire dans les vies antérieures de notre âme, ainsi, d'ailleurs, que les talents qui ont déjà été développés.

Nous avons aussi capté dès notre naissance la vibration collective : Quelles sont les blessures du collectif en ce moment, et avec laquelle vais-je pouvoir être en cohérence ? Quels sont les champs que je vais pouvoir traverser sans tomber, grâce à l'histoire de mon âme, là où pour d'autres, cela présenterait un danger ? Ceci pour devenir des « formules de guérison » pour les schémas de souffrance présents, à notre époque, dans le collectif et alléger la matrice des blessures de la race humaine.



Nous nous influençons tous les uns les autres, certaines personnes influencent notre façon de voir et de penser, d'autres ont une influence sur nous dans les domaines de guérison - si nous sommes en cohérence avec ce qu'elles portent dans leur champ énergétique. **En effet, lorsque nous guérissons une blessure personnelle, nous portons tous la formule de guérison de cette blessure dans notre champ énergétique.**

Disons, par exemple, que le rejet a été l'un des grands thèmes de notre vie, et que nous sommes venus pour guérir de cette blessure et porter, dans notre champ énergétique, le schéma - ou la formule - de guérison du rejet. Lorsque nous sommes prêts à abandonner les couches d'énergie dépressive, triste ou de chagrin qui vont avec l'expérience de rejet, lorsque le temps est venu où nous n'avons plus besoin de nous envelopper dans ces sentiments et

sommes prêts à les guérir, nous commençons à être attirés - peut-être à notre insu - vers des personnes qui ont quelques longueurs d'avance sur nous dans ce voyage. Nous sommes sensibles à la façon dont leurs énergies circulent, à leur capacité de faire circuler la force de vie dans leur corps. Nous ne leur parlerons peut-être jamais de ce que nous traversons mais nous pouvons avoir beaucoup de plaisir à passer du temps avec elles. Ce que nous ne savons pas forcément, c'est que cette personne a traversé l'un des parcours les plus horribles qui soit, voici dix ans, concernant le rejet. Maintenant, elle est assise à côté de nous, le cœur ouvert, ouverte au mouvement de la vie, sa force vitale circule avec fluidité dans son corps : elle est passée de l'autre côté et a créé un nouveau modèle de guérison qui nous attire et nous permet d'aller plus loin dans notre propre guérison.

Les blessures : un point où notre force vitale est en retrait

Ainsi, tous, nous avons des blessures et des talents et ceux-ci peuvent nous traverser à chaque instant. Nos blessures ne sont pas nécessairement graves ou lourdes, elles sont simplement un point où notre force vitale est en retrait.

Bien des personnes souffrent, par exemple, de leur apparence physique. Ce n'est pas une blessure grave, même si elle est triste. Nous nous regardons dans le miroir un matin et décidons que nous sommes moches. Mais qui sommes-nous pour en décider ? Nous ne sommes pas la seule personne à pouvoir avoir une opinion sur notre beauté ! Laisser les autres la voir et accepter leurs compliments est un beau chemin de guérison.

Nous pourrions considérer que nous sommes tous beaux dans notre diversité, dans notre manière différente de manifester notre corps et de l'animer. Nous sommes tous uniques dans notre diversité et chacun de nous est beau si nous faisons fi des idéaux restreints et figés transmis par notre société, si nous voyons la diversité de la beauté et le fait qu'elle ne peut pas être enfermée dans des critères fixes. Nous sommes beaux à 2 ans et beaux à 95 ans, ce sont simplement deux corps d'apparence très différente, et deux manières très différentes d'animer ce corps. Les deux sont magnifiques, juste différents.

Nous avons de nombreux talents et nos blessures sont souvent moins graves que nous ne le pensons. Quant au cadeau de chacune, il reste caché tant que nous sommes pas « consommés » par elle. Lorsque nous mettons toute notre attention et toute notre conscience, sur une blessure particulière, son cadeau se révèle. Et, ce n'est pas parce que nous mettons toute notre attention sur elle que tout le monde va la voir. Nos champs énergétiques sont vastes, nous pouvons focaliser toute notre attention sur une zone de ce champ, sans que personne ne s'en aperçoive.

Élever notre magnétisme

Poser une intention chaque matin, utiliser certaines affirmations : « Je suis conscient de la lumière de mon âme », « Je permets à la joie et à la paix de venir dans mon corps, mon mental et mon cœur chaque jour », « Je suis unique », « Je m'ouvre au pouvoir de guérison de la lumière » etc., stimule notre vibration, modifie nos pensées et ce sur quoi nous nous focalisons. C'est à nous d'élever notre magnétisme pour être aimantés par autre chose que ce que notre mental nous répète en boucle.

Bien sûr, si certaines parties de nous n'aiment pas ces affirmations ou renâclent à les utiliser, nous devons pouvoir parler à ces parties, comprendre ce qui se passe pour elles et en tenir compte. Affirmer à partir d'un processus d'Ego Conscient, et non à partir d'une partie spirituelle qui veut dominer notre personnalité, est important.



Conclusion

Les conséquences de nos blessures sont nombreuses, pourtant elles sont simplement des point où notre force de vie a été cabossée : nous pouvons développer pour chacune une expérience de correction et de guérison, une conscience différente. Nos blessures ne seront pas guéries par ceux que nous considérons comme la source de nos blessures. Peut-être, guériront-ils de leur côté, peut-être même ne sont-ils plus les personnes

qu'ils étaient lorsqu'ils ont contribué à co-créeer cette blessure en nous et *pour nous*.

La cicatrisation des blessures peut devenir beaucoup plus rapide et plus consciente aujourd'hui. Nous sommes une époque très différente de celle des générations précédentes, où il ne fallait ni faire attention à ses blessures, ni en parler. Les blessures étaient si destructrices que la peur de les rouvrir prenait toute la place. La conscience nécessaire pour le faire n'était pas encore présente. Nous sommes dans un monde différent, et à mesure que nous rouvrons et guérissons nos blessures, en tant qu'individu et collectivement, nous pouvons passer à une fréquence différente.

Nos blessures sont simplement un point de lumière inversée, un point où notre force vitale est en retrait. Lorsque nous permettons à la grâce de nous entourer, et traversons une libération de ces blessures, cette libération effectuée, nous recevons un niveau de lumière et de connexion extraordinaires.

Ce travail est un travail de guérison pour la race humaine. C'est un nettoyage individuel, certes, mais nous nettoyons aussi les schémas de blessures collectives présents sur notre planète, en ce moment. Nous interagissons avec les schémas de blessures de l'époque dans laquelle nous sommes nés, nous choisissons les blessures que nous pouvons assumer pour la collectivité même s'ils semblent nous appartenir en propre. Nous sommes tous en train de mettre au point dans notre champ énergétique des formules de guérison pour les blessures de la race humaine. Nous guérissons, tout en guérissant les autres. C'est un beau chemin.

Un rappel de Sidra, octobre 2023

Susan est une femme forte qui ne doit sa réussite dans le monde qu'à elle-même. Indépendante et fière de l'être, c'est quelqu'un de clairement responsable. Susan juge facilement les personnes faibles, celles qui ont toujours besoin des autres. Elle les considère comme des « mauviettes incapables de voler de leurs propres ailes ».

Un matin, Susan est réveillée de bonne heure par une image de rêve très troublante ; malgré ses efforts, elle n'arrive pas à la sortir de son esprit. Elle a rêvé qu'elle était dans sa cuisine en train de préparer le dîner. Lorsqu'elle a ouvert son réfrigérateur, elle a été horrifiée de trouver un très jeune enfant recroquevillé au fond de l'étagère du haut. Cet enfant était bleu, peut-être mort de froid, et apparemment là depuis un bon bout de temps. Susan savait que c'était de sa faute, ce bébé était sous sa responsabilité.

Pourquoi Susan fait-elle un rêve comme celui-ci ? Que veut-il dire ?

Ce rêve tire un signal d'alarme. C'est un message direct de son inconscient pour lui dire qu'elle néglige une part importante d'elle-même. Elle néglige son Enfant Intérieur Vulnérable. Pour réussir sa vie dans le monde – un monde qui n'est pas tendre envers les enfants vulnérables – elle a laissé derrière elle sa vulnérabilité. Tandis que la Susan extérieure semble s'épanouir, la Susan intérieure est seule et gelée.

Nous avons tous eu besoin d'apprendre à vivre dans ce monde. Il était important de trouver comment protéger notre vulnérabilité en développant des personnalités fortes pour ne pas grandir en victimes, à la merci des autres, incapables de faire face à la dureté de la vie. Tandis que nous construisons notre vie, allons à l'école, développons une profession, nous négligeons notre Enfant Intérieur Vulnérable (littéralement nous le mettons au frigidaire).

Maintenant, les besoins de l'âme se font sentir et l'inconscient de Susan lui dit clairement qu'il est temps de revenir en arrière pour reprendre ce qu'elle a laissé derrière elle. Le message est convaincant, l'image fermement ancrée dans son esprit.

Lorsque nous parlons de vulnérabilité ou de cet Enfant Intérieur Vulnérable, nous ne parlons pas de faiblesse. Nous parlons de la sensibilité fondamentale de tout être humain. Nous, les humains, sommes une espèce très finement accordée à notre environnement. La plupart d'entre nous ne se rendent pas compte à quel point cet accord intérieur est précis et à quel point nous sommes incroyablement sensibles au monde qui nous entoure – en particulier aux autres personnes, à leurs humeurs et à l'ambiance de notre environnement physique.

Nous réagissons à tout ce qui nous entoure, personnes, lieux, objets, en étant attirés, ou en ressentant de l'inconfort voire une certaine répulsion, avec un sentiment de sécurité et de bien-être, ou d'anxiété, de peur et de solitude.

Lorsque nous connaissons notre vulnérabilité, notre sensibilité, nous pouvons en prendre soin consciemment et faire certains choix pour la protéger. Autrement, elle nous fait agir de façon automatique et perturbe nos relations avec nos conjoints, parents, enfants, amis, collègues, employés, patrons, enseignants, dirigeants politiques ou animaux de compagnie. Elle peut être également prise en charge par le fait de s'asseoir à notre ordinateur ou devant la télé.

Nous pouvons tous être manipulés par cette vulnérabilité et les spécialistes de l'image savent très bien le faire. Les publicitaires utilisent notre vulnérabilité pour vendre tout ce qu'ils ont à vendre. D'abord, ils nous rendent vulnérables en jouant sur notre peur d'être inférieurs ou rejetés. Puis, ils nous donnent la solution : depuis une haleine fraîche et de meilleurs savons, jusqu'aux grosses voitures, en passant par des seins ou des pénis plus gros. Nos politiciens jouent actuellement sur notre vulnérabilité ; ils mettent l'accent sur le danger, et, tout comme les publicitaires, une fois qu'ils nous ont rendu vulnérables, ils proposent une solution : leur programme.

Prendre soin de notre vulnérabilité est non seulement important mais indispensable pour quiconque souhaite avoir une réelle liberté de choix conscient. C'est aussi la base de toute bonne relation. C'est pourquoi nous lui consacrons des sections entières de nos livres. Sans



la conscience de notre vulnérabilité, sans notre volonté d'y faire attention, nous plaçons notre sensibilité et nos besoins entre les mains des autres, ce qui nous rend dépendants et encore plus vulnérables.

Paradoxalement, c'est l'acceptation de notre vulnérabilité, de notre capacité à nous ajuster avec précision à notre entourage, qui nous aide à aimer la vie – à apprécier la beauté, à ressentir l'émerveillement, à profiter du silence, des temps d'être ; à établir des liens intimes, profonds, nourrissant, magiques avec les autres.

Sidra L. Stone, Ph.D

« Il existe une rivière qui traverse nos vies, un courant souterrain qui porte notre être essentiel. J'ai appris qu'une fois que entrons dans ce courant, la vie ne peut plus être vécue d'une manière ordinaire. Elle devient un voyage, une aventure en des eaux inconnues. L'adversité, les conflits, la maladie deviennent nos enseignants. Dormir se révèle un temps magique d'exploration et nos relations se transforment.

Si je partage mon voyage avec vous, ce n'est pas pour promouvoir une façon de faire ou un chemin particuliers mais pour stimuler votre enthousiasme pour votre propre et unique processus d'évolution. Puissiez-vous découvrir votre propre rivière et transformer votre vie en un voyage plein de sens. »

Hal Stone, 4e de couverture de « Embrasser le Ciel et la Terre, une odyssée personnelle », écrit en 1985.