

Voice Dialogue N°127- février 2025

Psychologie des copersonnalités & Processus d'Ego Conscient



Notre corps est merveilleux

Bulletin de l'Association Voice Dialogue France

244 Chemin Bertine. 04300 Saint-Maime

Mail : warina-vbd@proton.me

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

Notre corps est merveilleux

Par Véronique Brard

Pour prendre une analogie musicale, les lignes mélodiques de ce texte viennent des Z's, canalisés par Lee Harris, tandis que l'orchestration vient de ma connaissance de la psychologie des copersonnalités telle qu'elle m'a été enseignée par Hal et Sidra Stone. Associer ces deux enseignements me donne une joie que j'ai grand plaisir à partager avec vous

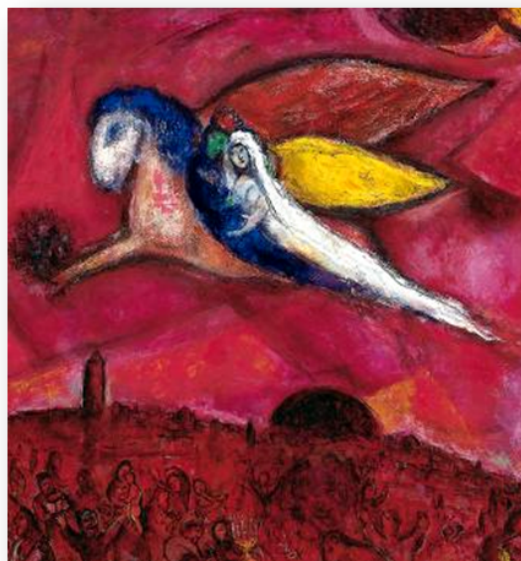
Lorsque nous traversons une période de transformation rapide, comme c'est le cas en ce moment, comment avoir suffisamment d'espace, de paix et d'équilibre en nous-mêmes pour pouvoir être présents à notre vie ? Surtout lorsque ces transformations affectent à la fois notre façon de vivre et la compréhension profonde de qui nous sommes. Prendre soin du corps est une réponse essentielle.

Le corps est le lieu de rencontre entre notre partie humaine et notre partie divine. Notre 6e et 7e chakra sont nos parties visionnaires, celles qui voient les possibilités, les différentes lignes temporelles, celles qui font les « avants projets sommaires », pour parler

en termes d'architecture. Notre 5e chakra et notre voix nous permettent de partager les informations que nous avons et d'en recevoir de nouvelles, d'amener aussi davantage de nous-mêmes dans nos relations. Le 4e chakra, celui du cœur, est là où notre travail commence : amener la conscience dans notre corps physique. Lorsque le chakra du cœur se connecte à l'âme, celle-ci à la capacité d'agir à partir du corps. Ce 4e chakra est le point de connexion qui va nous permettre d'exprimer physiquement notre âme, d'exprimer, dans un corps physique, l'étincelle divine et l'être cosmique que nous sommes.

Nous allons partager dans ces pages ce que pourrait vouloir dire *prendre soin du corps* et le traiter avec amour, parler de l'endurance et de la maîtrise nécessaires dans ce marathon de la conscience dans lequel nous sommes plongés depuis quelques années déjà. Nous allons souligner à quel point la colère et la frustration, sentiments humains s'il en est, sont des pièges sur ce chemin, tout comme les jugements sur les autres et sur nous-mêmes. Nous allons dire quelques mots de cette sensation, bien humaine elle aussi, de ne pas être ce corps, avant de considérer les besoins et le pouvoir de ce corps.

Enfin, nous allons nous permettre d'envisager une hypothèse, ce que pourrait être le jeu de la conscience dans toute son amplitude : devenir conscients de notre multi-dimensionnalité jusqu'à envisager comme possible une fusion physique entre l'être cosmique que nous sommes et ce corps humain construit pour cette vie sur terre et cette expérience. Une expérience attendue, demandée et soutenue par toute une partie de l'univers, même si elle a été largement retardée.



1. Prendre soin du corps

D'une certaine façon, nous pourrions considérer le corps comme la batterie de l'âme. Comment notre âme pourrait-elle s'exprimer si la batterie est déchargée ? Reconnaître l'importance de ce corps, le traiter avec amour, lui permettre régulièrement de se recharger est important. Trop souvent nous traitons notre corps en objet qui doit nous obéir, voire en esclave. Ou disons que notre équipe dirigeante, l'Actif, le Spirituel, Celui qui valorise avant tout le service aux autres et l'Observateur-Contrôleur, le traite en esclave. Or, nous avons besoin de notre corps, et de son intelligence, dans le marathon dans lequel nous nous sommes engagés. Prendre du repos, des moments de pause est vital pour tous ceux qui se sont engagés dans ce marathon de la conscience, et qui, souvent, sont déjà fatigués par tout ce qui s'est passé ces dernières années. L'endurance que nous demande les temps actuels rend ces moments de repos ou de pause absolument nécessaires.

« *Est-ce que j'aime mon corps, tandis que je lui demande de courir ce marathon énergétique ? Est-ce que je le traite avec amour ?* » Prendre soin de notre corps, c'est lui laisser le temps et l'espace pour se réparer lorsque nous avons dépassé ses limites, lorsque nous ne nous sommes pas arrêtés à temps. Cela n'appelle aucune critique, de nombreuses raisons émotionnelles font que nous laissons notre équipe de choc aux commandes de notre vie, et il existe de nombreuses bonnes raisons de dépasser nos limites.

Heureusement, il existe également de nombreuses bonnes façons d'améliorer notre état de santé physique et psychique -et d'éviter de dépasser nos limites lorsque nous devenons conscients de l'importance d'avoir un corps en bonne santé et des batteries rechargées. Car, réparer le corps est une chose, mais prendre soin de lui pour ne pas avoir à le réparer peut aussi s'avérer une bonne idée. Nous pouvons être attentifs à notre corps au quotidien, vérifier régulièrement que nous ne sommes pas en train d'agir sans nous soucier de lui, de nous maltraiter, de le charger d'énergies ou de pensées négatives, de le contraindre, de le restreindre ou de lui demander encore et encore de s'adapter.

De plus, lorsque nous sommes dans des moments où les traumatismes de l'enfance resurgissent, notre corps a encore plus besoin de détente, de respiration, de repos. Lui donner en abondance de l'espace, du confort, du temps, des soins, lui permet de libérer le stress et les émotions stockés dans nos muscles, nos tendons, nos os, nos organes. Cela nous permet d'intégrer notre histoire et de la laisser aller. Ce sont aussi des moments où nos champs énergétiques demandent à être nettoyés, vivifiés, nourris que ce soit par le contact avec la nature, la musique, l'art ou par un environnement aimant qui nous soutient.



2. Développer notre patience et notre endurance

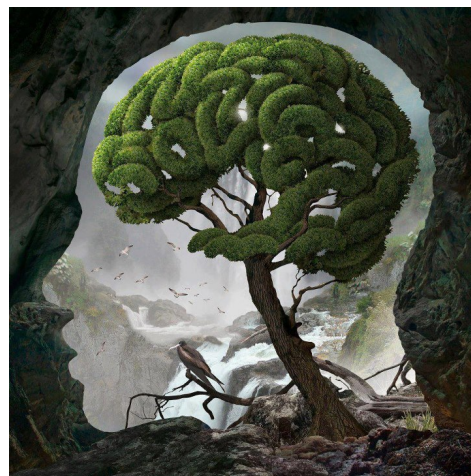
Les transformations par lesquelles nous passons en ce moment nous demandent de développer notre patience et notre endurance. Il n'est en rien facile de se décaler régulièrement des schémas de comportements qui ne nous servent plus -ou qui ne servent plus ce que nous désirons devenir. Nous avons besoin de nous re-crée, de nous recentrer sur nous-mêmes en prenant en compte nos nouvelles énergies, celles qui, souvent, pour des raisons d'adaptation, ont été mises au placard pendant toute une partie de notre vie. Ces transformations nécessaires ramènent à la surface un certain nombre de peurs que nous allons devoir traverser, sans pour cela mettre en route les scénarios que notre Mental adore nous répéter depuis toujours. Ceux-là mêmes qui nous ont amené à abandonner les énergies dont nous avons besoin maintenant : l'énergie instinctive, l'énergie sexuelle, la joie, le plaisir de vivre, notre spontanéité, notre créativité.

L'important n'est pas la vitesse à laquelle nous pouvons courir, l'important est de savoir à quelle vitesse nous pouvons courir tout en étant attentifs à notre corps et à nos champs énergétiques - comment ne pas crisper nos muscles, détendre notre mâchoire, se nourrir correctement, se reposer suffisamment, comment récupérer après un chaos émotionnel, comment mettre à distance le Critique, le Juge, le Patriarche et le Parent Psy. Nous ne pouvons plus leur permettre de prendre soin de nous avec des discours ou des règles qui visent à nous améliorer ou à nous faire prendre conscience que... Les entendre, les rassurer, négocier, et reprendre notre pouvoir, celui de penser par nous-mêmes et de faire des choix différents de ceux de nos deux lignées, est la nouvelle actualité.

Nous ne pouvons pas non plus mettre notre Ascète, notre Coach sportif ou notre partie invulnérable aux commandes, pas plus que notre Altruiste qui fera toujours passer le service aux autres avant le service à nous-mêmes. Apprendre à nous regarder avec des yeux bienveillants, apprendre notre valeur, retrouver la confiance dans ce que fait spontanément notre corps est ce qui nous servira le plus. En bref, cela se résume à sortir du système primaire que nous avons construit pour nous adapter. Ce système nous a coupé de notre corps, de nos émotions et les dévalorise. Aujourd'hui cela nous handicape.

L'endurance demande un ego conscient et respectueux de nos forces et de notre vulnérabilité pour que nos ressources soient correctement évaluées et notre valeur réévaluée. Elle demande d'avoir un œil sur comment alléger notre vie, alléger nos règles, alléger notre emploi du temps.

Dans le passé, lorsque nous décidions d'enfreindre une règle que nous nous étions donnée, c'était souvent parce qu'une prise de conscience nous faisait changer de comportement. Aujourd'hui, il arrive que cela vienne directement de notre champ d'énergie. Lorsque notre champ énergétique enfonce une de nos règles, c'est que nous ne pouvons tout simplement plus faire ce que nous essayons de nous imposer. Notre corps n'est plus d'accord.



Respecter notre corps devient incontournable tandis que nous posons les bases de 2025 et au-delà. C'est une nouvelle naissance collective et individuelle qui se profile au sein d'un chaos qui ne cesse et ne va cesser de s'accroître. Il doit jouer son rôle : déconstruire ce qui doit être déconstruit pour que la nouvelle conscience que nous créons, dans nos personnalités, dans nos vies, dans nos relations, puisse s'étendre et se diffuser.



3. Colère et frustration

Nous pouvons nous sentir en colère, frustrés par la vie que nous menons ou par ce que nous voyons dans le monde extérieur, ou les deux. Lorsque nous mettons trop l'accent sur la colère et la frustration à cause du monde extérieur, il est toujours bon de regarder ce qui se passe en nous. Aucun de nous n'est altruiste au point de n'être consterné que par ce qui arrive au reste du monde. Nous sommes liés à ce monde, et même si nous nous considérons comme

l'une des personnes les moins centrées sur elles-mêmes, il existe toujours un niveau de focalisation sur nous-mêmes lorsqu'il s'agit d'être en colère contre le reste du monde.

Lorsque nous ne prenons pas soin de nous, nous projetons notre vulnérabilité sur les autres, c'est la voie dangereuse de l'Empathe. L'Empathe vit en ressentant les émotions de tous, mais il délaisse les siennes, et sa vie dépend des autres. Il peut aider une personne, puis une autre, amener son aide à une situation puis à une autre, comme s'il était une balle de flipper jusqu'à ce qu'il se rende compte qu'il peut être là pour lui. Ce talent, l'empathie, peut devenir un réel pouvoir lorsque l'Empathe ne dirige plus la personnalité. « *Suis-je dans un ego conscient de la valeur de l'aide aux autres et de la valeur de prendre soin de moi ou dans un système primaire, une identité réactive, voire une identité de survie ?* »

Lorsque nous nous apercevons que nous basculons souvent dans les jugements, la colère, la frustration, nous devons oser (1) *Nous reposer*. (2) *Vivre davantage*. Si la colère et la frustration sont des émotions dominantes chez nous, c'est qu'une partie de nous sait que nous ne sommes pas pleinement vivants. Nous restreignons notre force vitale, notre joie, nous avons perdu notre curiosité. Peut-être ont-elles été piétinées au cours de notre enfance ou plus tard, nous devons les retrouver. Laisser la colère et la frustration devenir une réponse calcifiée, enroulée autour de nous comme une écharpe pour tenter de nous protéger de nos émotions ne donne pas une vie palpitante.

La colère et la frustration, en tant que réactions temporaires, font partie de notre humanité. Se retrouver en colère et frustrés, de temps en temps, est normal ; même si, avec le temps, nous pouvons devenir plus fluides. Mais en tant que mode de réponse aux événements de la vie, en tant que vêtements que nous portons à longueur de journée, c'est un poids trop lourd et cela nous demande de regarder ce qui se passe.



Sous la colère et la frustration se cache généralement une tristesse qui veut être entendue, ressentie, libérée. Seulement personne n'écoute une personne en colère, personne n'aime la colère, et cette mise à distance ne fait qu'animer encore plus la personne en colère. Elle tient un poids très lourd au-dessus de sa tête dans l'espoir qu'il ne lui tombera pas dessus et ne l'écrasera pas. C'est risqué, dangereux, inconfortable ; elle n'est plus dans un espace d'équilibre et de ressources. La vie ne se résume pas à aux énergies de colère et de frustration, et lorsque, pour une raison ou une autre, nous sommes pris à leur piège, il est temps de nous autoriser à vivre et à trouver des raisons d'être heureux.

Bien sûr, lorsque nous sommes en colère contre le monde entier, la vie nous semble ennuyeuse et devoir trouver des raisons d'être et de vivre nous semblent tout aussi ennuyeux. Il est possible de commencer petit. Si nous aimons les fleurs, nous pouvons aller nous asseoir dans un jardin et nous concentrer sur celles que nous trouvons les plus belles. Peut-être n'éprouverons-nous aucun bonheur à le faire, mais nous nous dirigeons dans la direction de la vie. Nous mettons notre attention sur ce qui peut nous donner de la vie et de la lumière. C'est à nous qu'il incombe d'initier le tournant, ensuite, les gens, les événements, ce qui se manifeste autour de nous commenceront à se synchroniser.



Lorsque nous sommes en colère et frustrés, nous ne pouvons plus laisser entrer quoi que ce soit. La colère et la frustration ne sont pas les grands amis de pensées comme : « *Je m'autorise à recevoir* » ou « *Je crée avec la lumière* ». Lorsque vous tentez de penser : « *Je m'autorise à recevoir* », la partie frustrée et en colère répond : « *Eh bien, je ne vois vraiment pas ce que tu peux recevoir aujourd'hui ! De plus, je sais d'expérience que l'on ne peut faire confiance à personne.* »

La colère et la frustration ont aussi beaucoup de choses à dire pour « *Je crée avec la lumière* » : « *C'est très bien de dire que tu crées avec la lumière, mais je ne vois pas beaucoup de lumière dans le monde -et je n'ai jamais eu l'occasion d'en voir. Je ne vois pas beaucoup de lumière dans ta vie non plus.* » Sous l'amertume et le ressentiment, se cache de la rancune et de la tristesse. Nous ne pouvons pas encore accéder à cette tristesse ou

à ce chagrin, la colère et la frustration se sont installées et constituent une armure féroce.

La colère peut parfois être une bonne façon de poser des limites nécessaires lorsque nous devons nous opposer à quelqu'un ou à quelque chose. Cela peut être acceptable ; il peut même exister, dans ce cas, une certaine tristesse consciente à le faire. Il s'agit d'une réaction qui nous traverse, s'évacue et se termine. Lorsque la colère devient un mode de vie, le monde devient sombre, nous ne voulons plus y vivre.

En fait, le monde est un espace à plusieurs niveaux avec son obscurité, sa lumière, sa douleur, sa souffrance, ses plaisirs et sa joie. Le monde est tout. Il est juste temps de taper doucement sur le plastron de notre armure pour retrouver le contact avec notre cœur. Nous pouvons le faire en trouvant les petits riens qui nous font plaisir et nous amènent de la joie, même si, dans un premier temps, elles ne produisent pas un réel sentiment de bonheur. Il nous faudra être un peu disciplinés, nous n'en avons pas vraiment envie, mais le choix est le suivant : rester sous la cuirasse et se racornir de plus en plus ou commencer à l'éroder doucement avec un peu de discipline.

Lorsque la colère et la frustration sont notre mode de vie, notre corps ne répond plus, il est engourdi, gelé, il se sent abandonné, ce n'est bon ni pour le moral, ni pour la santé. Lorsque notre corps ne sent pas que notre âme et notre conscience sont avec lui, lorsque nous avons perdu la foi dans l'idée du bonheur personnel, il commence à perdre de l'énergie, à se fragiliser, à se désynchroniser.

4. Cesser la guerre intérieure

Ce dont notre corps a besoin, c'est d'avoir autour de lui de vastes champs d'énergie lumineuse. Notre corps a besoin de savoir que nous prenons soin de ces champs. Ne pas laisser notre Critique attaquer les autres, ou nous attaquer, fait partie de prendre soin de notre corps et de nos champs énergétiques. Si notre Critique nous tanne parce que nous n'allons pas très bien en ce moment, s'il nous dit que nous ne sommes pas en bonne santé parce que nous nous nourrissons mal, parce que nous ne respectons pas notre routine, nous ne faisons pas assez d'exercices, etc., il est préférable de ne pas le prendre comme conseiller, de ne pas entrer dans une histoire de jugements et de honte : bref de revenir à la conscience que nous faisons au mieux et ne pas nous laisser attaquer.



Nous ne ferons pas ce qu'une partie de nous -avec laquelle nous sommes d'accord- nous conseille de faire tant qu'elle pèse moins lourd que la partie de nous qui a de tout autres désirs. Lorsque la partie plus sage que nous aimerions mettre aux commandes se sera suffisamment développée, lorsqu'elle aura pris du poids, la situation changera. Alors, plutôt que de rester assis à regarder la situation comme un match de boxe pour lequel nous gaspillons une bonne partie de notre énergie, acceptons ces deux parties différentes.



Plutôt que de nous lamenter sur ce que nous ne faisons pas, affirmons ce que nous faisons : « *Je suis en paix avec le fait que je ne fais pas cela en ce moment, même si je garde de l'espace pour le faire à l'avenir* ». Cela libère la tension, l'énergie recommence à circuler et nos dissonances commencent à guérir au sein d'un ego plus conscient. Nos différentes parties sont reconnues, nous sommes une équipe. Un jour, nous nous réveillons et réalisons que nous ne considérons plus trois croissants et trois tasses de cafés

comme un petit-déjeuner nutritif ! Nous attendions cela depuis des années, cela semblait impossible à changer et, tout d'un coup, suffisamment de choses ont bougé en nous et ne plus prendre ces trois croissants et ces trois tasses de café le matin n'est plus un problème. Nous avons suffisamment évolué pour que la personne en nous qui voulait de la caféine et du gluten, quitte à en assumer les conséquences, ne soit plus aussi présente. Il se peut même qu'elle commence à s'intéresser davantage aux conséquences de ce comportement sur notre santé. Il n'est pas nécessaire de se culpabiliser, simplement de laisser le but qui est le nôtre se manifester dans notre vie lorsque ce sera le moment pour toute notre personnalité. Certaines parties de nous ne veulent pas avoir une vie saine, elles ne veulent pas de routine ! Elles ont le droit de vivre et nous amènent d'autres cadeaux.

5. Cesser la guerre extérieure

Lorsque nous ne comprenons pas le raisonnement ou le comportement d'une personne, essayons de comprendre au moins le « pourquoi » de ses actions, ce sur quoi elle se concentre ou se focalise. Nous pouvons ne pas être d'accord avec son comportement ou ses méthodes, mais peut-être sommes-nous complètement d'accord avec ce qui les motive. Des comportements peuvent être opposés quand les raisons qui les motivent sont les mêmes.

Prenons un exemple simple. Claire est une mère très protectrice, elle rencontre Jane qu'elle juge très agressive envers tout le monde. Claire juge ce comportement, il ne correspond pas à ses valeurs. Pourtant la raison du comportement de Jane vient aussi de son besoin de protéger ses enfants. C'est ainsi qu'elle pense être une mère protectrice. Claire y voit de l'agressivité. Jane, une protection.

Même si nous pouvons être agacés ou en colère contre certaines personnes et la façon dont elles agissent, conserver notre énergie sans les juger ou les critiquer est le meilleur parti à prendre. Pourquoi ? Parce que chacun est comme il est, et parce que nous sommes des coureurs de marathon : conserver notre énergie est important, il s'agit de conscience et d'endurance.

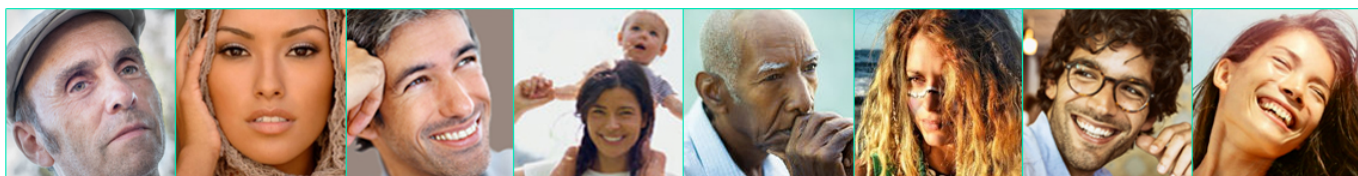
Une façon plus consciente d'agir est de se concentrer sur ce que notre corps ressent et de percevoir que derrière tout jugement existe un malaise, une vulnérabilité. Plutôt que de juger, nous pouvons accepter de ressentir *chez nous* le malaise, l'inconfort, la peur, la tristesse, voire parfois le désespoir -tout cela existe sous nos jugements.

Lorsque nous nous donnons la permission de ressentir de ce qui se passe dans notre corps, de ressentir les énergies qui se bloquent, le stress, les tensions, nous pouvons prendre conscience aussi des émotions associées à ces contractions, et, surtout, nous pouvons devenir conscients des pensées qui les génèrent. Nous pouvons ressentir tout cela sans jugement, ni sur nous, ni sur l'autre, et devenir conscients également que nous pouvons penser différemment, rassurer notre part émotionnelle, et permettre à ces énergies bloquées, contractées, de retrouver leur chemin et de se remettre physiquement en mouvement.

Nous pouvons intégrer tout ce que nous sommes, toutes nos expériences, et revenir à l'amour, au *oui*. Nous pouvons accepter que même les énergies de basses fréquences, chez nous ou chez l'autre, font partie intégrante de la Source. **Tout jugement nous coupe de la Source et de notre lumière.** Toute perception de ce qui se passe dans notre corps nous ramène certes à nos blessures mais aussi à la possibilité de les apaiser et de les reconforter.

Il existe un certain sentiment de supériorité autour du fait de pouvoir analyser l'autre ou encore d'être calme, de savoir communiquer, d'avoir un bon régime alimentaire, une routine, une discipline personnelle. Tout cela est très bien. C'est aussi un peu ennuyeux. Vivre avec des règles, suivre une routine stricte est merveilleux et donne de bons résultats ; mais c'est aussi quelque peu ennuyeux pour certaines parties de nous.

Nous ne sommes pas non plus tous faits pour être pondérés, zen, avoir un régime végétarien, faire du yoga ou de l'exercice 2 heures par jour. Nous sommes tous différents. Certains ont peut-être 10 ou 15 kilos en trop et n'aiment pas faire de l'exercice ou avoir un régime alimentaire « sain », certains parlent forts, sont naturellement plus agressifs ; mais il est possible qu'ils aiment la vie, qu'ils s'y sentent bien ; c'est leur talent. D'autres ont été trop blessés et leur personnalité s'est vrillée, les reconnaître, savoir les gérer est certainement un défi pour notre monde actuel.





6. Je ne suis pas ce corps et pourtant...

« *Je ne suis pas ce corps* » est une phrase que l'on peut entendre dans certains milieux spirituels. Assez ironiquement, nous ne pouvons penser ainsi... qu'en tant qu'être humain, et ce n'est pas tout fait la réalité. Notre corps n'est pas un simple contenant, nous sommes aussi ce corps. Nous sommes une âme incarnée sur terre, une âme qui s'est associée à un corps, pour vivre l'expérience de la conscience dans un corps dense qui a sa propre conscience et intelligence. Nous sommes les deux.

Beaucoup regardent le monde, et considérant son manque d'évolution, souhaiteraient être ailleurs. **Mais qu'en serait-il de penser qu'être humain est une passerelle vers l'évolution, qu'être humain n'est pas un inconvénient mais une magnifique porte d'entrée vers une extraordinaire évolution, porte enviée par nombre d'âmes qui n'ont pas la chance d'avoir un corps ?** De penser que nous sommes ici pour transformer et élever notre planète, en nous transformant et en nous élevant nous-mêmes, que notre travail consiste à faire descendre la conscience dans un corps dense. C'est aussi glorieux -ou ennuyeux- et aussi simple que cela. Nos défis, nos hauts et nos bas, font de nous ce que nous sommes et ce que nous devenons. Notre corps fait sa part de travail. Il a fait tout ce qu'il a pu pour protéger notre essence et nous maintenir en vie afin que nos systèmes physiques et énergétiques fonctionnent. Nous pouvons le remercier.

Le chemin parcouru est important. Cette importance n'est pas due à tout ce que nous avons fait mais à ce que nous sommes. La découverte de la puissance de l'être amène un changement de cap. Bien sûr, nos actions ont construit et construisent notre monde ; nous mesurons le plus souvent ce que nous sommes ou ce qu'est une personne à ses actions, et la plupart d'entre nous n'abandonneront pas ce pouvoir de faire et d'agir. Cependant, avec tant d'attention mise sur le pouvoir de faire, l'équilibre demandé aujourd'hui est de mettre notre attention sur l'être, l'être incarné dans ce corps, associé à ce corps conscient. D'où l'attention aux soins à apporter au corps et au fait de dénoncer clairement ce qui lui nuit, voire d'y renoncer avec douceur lorsque c'est possible.

Maintenant, dans le monde extérieur comme à l'intérieur de nous se sont développés des systèmes de survie qui servent quelques-uns mais certainement pas l'ensemble. Ces systèmes sont maintenant obsolètes. De nouvelles informations sont diffusées qui permettent davantage de santé, de vitalité, de liberté. Mais à l'extérieur comme à l'intérieur, le système ancien ne veut pas mourir.

Pour ce qui est de notre système intérieur, nous pouvons reconnaître sa valeur, le fait qu'il nous ait amené jusqu'ici, nous pouvons le remercier, être plein de gratitude pour lui, nous ne pouvons plus lui laisser le pouvoir.





7. Notre corps est merveilleux

Notre corps nous permet de chanter, de danser, de peindre, de marcher, de courir de nous émerveiller, de sentir, de toucher, d'aimer. C'est grâce à lui que notre esprit et notre âme sont sur terre en ce moment. Notre corps est notre allié, et il est extraordinaire.

Il arrive parfois que notre plus grand pas de croissance ait eu lieu à une époque où nous faisons « n'importe quoi ». Parfois

« toucher le fond » a marqué le début de notre évolution de conscience. Cependant, lorsque nous ne voulons plus nous suicider à bas bruit, nous refermer sur nous-mêmes, nous engourdir ou nous abrutir, nous arrivons à un point où nous pouvons avoir suffisamment de ressources pour marcher sans éteindre la lumière à chaque fois que la peur se lève en nous, sans avoir besoin de l'obscurité pour tenter d'éviter de ressentir les traumatismes de l'enfance. Il ne s'agit pas d'embrasser l'inverse et de devenir absolument rigoureux sur tout. Il s'agit de faire alliance avec notre corps, d'accueillir la vie en nous et de lui faire confiance. Le confort, le plaisir, l'abondance est un chemin magnifique pour nous permettre de faire descendre la conscience dans notre corps même si, bien sûr, il n'existe aucun mode d'emploi, aucune méthode valable pour tous.

Je vais cependant vous proposer une affirmation. « J'aime mon corps » est une affirmation qui nous permet de savoir où nous en sommes dans l'amour de nous-mêmes. Or l'amour de nous-mêmes est crucial pour notre évolution. Lorsque nous pouvons dire que nous aimons notre corps, les choses se posent, la façon de le traiter, individuelle, propre à chacun, devient plus adaptée. Aimer ce corps, le trouver beau, même si nous ne ferons jamais la couverture d'un magazine, est doux et réconfortant. Nous rendre compte que nos corps sont puissants, beaux, uniques, spéciaux, tous, quel que soit leur forme, leur taille, leur type, sortir de l'illusion que la beauté répond à certains critères, à certaines normes, c'est sortir de la dictature que notre société, associée à certaines parties de nous, nous impose.

Il a pu exister des moments où nous avons détesté ce corps, où nous avons détesté l'état de santé ou l'environnement dans lequel nous nous trouvions. Ou peut-être avons-nous toujours été critiques avec notre apparence à cause de certaines moqueries, de paroles dévalorisantes reçues dans l'enfance et nous avons développé des normes esthétiques très pointues, en plus de certaines croyances. En fait, notre apparence n'est pas notre affaire, c'est celle des autres. Même lorsque nous exerçons des professions dans lesquelles notre image est une source de revenus, même dans ce cas, notre apparence n'est pas vraiment notre affaire. Elle est là pour que les autres puissent nous identifier.

La plupart d'entre nous a choisi de revenir dans cette vie avec des types de corps et des visages qui, bien qu'attrayants, ne sont pas nécessairement à couper le souffle. Nous avons pu faire ce choix après avoir eu des vies dans lesquelles nous avons été trop objectivés ou trop célébrés pour notre apparence. Nous avons choisi, dans cette vie, de vivre d'une manière plus discrète. Cela ne signifie pas que nous ne devons pas aimer ou nous préoccuper de notre corps, cela veut dire que nous ne désirons pas qu'il attire *toute* l'attention des autres. Nous en avons fait l'expérience, nous en connaissons la face cachée.

8. Retrouver le pouvoir de notre corps

« J'aime mon corps », arriver au point où nous pouvons ressentir la réalité de cette affirmation est une grande avancée. Certains ont parcouru un long chemin pour en arriver là. **Notre corps est merveilleux parce qu'il nous permet d'être présents.** Notre corps est beau parce qu'il nous permet de vivre. Il a encaissé des coups, subi des traumatismes, il ne s'est pas arrêté pour autant.

Lorsqu'enfant, nos proches nous blessaient émotionnellement ou physiquement ou abusaient de nous, notre cœur ne s'est pas arrêté, notre corps n'a pas mis fin à notre vie. Il a encaissé les chocs comme il le pouvait et nous avons continué à rire et à chanter. Alors que, même avec un corps d'adulte, il peut nous être extrêmement difficile de ressentir la souffrance et les émotions liées à ces traumatismes d'enfance, et de les surmonter.



Pour nous protéger, notre corps a pu se fermer, se contracter ; il nous a gardé en vie, même si cela signifiait accepter de porter certaines blessures, certains handicaps. Certains se regardent aujourd'hui et constatent : *« Je n'ai jamais eu confiance en moi et cela continue. Mon père me battait, ma mère ne me défendait pas, et je n'arrive pas à croire que j'ai de la valeur. J'ai honte de me sentir toujours nul. »* Effectuer un travail avec quelqu'un qui nous aide à inverser l'empreinte traumatique est une bonne chose, mais aimer notre corps qui a pris le parti de se replier sur lui pour survivre est le chemin direct. Notre corps, quelles que soient ses blessures ou les éclats d'obus qu'il recèle, est extraordinaire. Nous seuls savons comment le traiter, mais une constante demeure: le traiter avec amour, traiter les copersonnalités qui se sont développées avec amour et ne pas croire nos Jugés et nos Critiques.

Lorsque nous n'avons pas confiance en notre corps, en découvrir les raisons est important. Notre corps ne nous a jamais trahi, il s'est adapté car c'était la seule voie de survie. Lorsque nous sommes coupés de notre corps, lorsque nous avons du mal à le comprendre, à en prendre soin, à accepter les émotions qui le traversent, lorsque ces émotions nous semblent « pathétiques » ou inappropriées, lorsque nous détestons notre comportement, lorsque nous avons perdu notre pouvoir, le pouvoir spontané du corps, sa fierté d'être et d'exister, nous devons nous pencher sur notre enfance.

Notre corps a vécu un certain nombre de traumatismes, certains connus, répertoriés, d'autres qui dorment ou se manifestent de façon incompréhensible ou difficile pour nous. Reconnaître en ces manifestations les séquelles de traumatismes encore inconnus nous permet de sortir des jugements sur nous-mêmes, puis de libérer les poches de peurs, de colères, de rages ou de méchanceté que ces traumatismes ont entraînés.

L'inceste, la maltraitance physique ou verbale existent dans de très nombreuses lignées. Ces comportements ont semé dans nos corps la honte, l'humiliation, la terreur, le désespoir et la haine de nous-mêmes. Reconnaître à quel point tout cela est présent et se perpétue encore aujourd'hui, reconnaître, dans notre personnalité, les copersonnalités qui en résultent, s'en désidentifier, s'en décaler, nous permet d'accepter ce qui nous est arrivé et de continuer notre chemin de guérison avec davantage d'indulgence pour les blessures de notre corps et les raisons pour lesquelles la confiance en lui s'est perdue. Nous traçons un chemin.

Quand nous pensons : « J'aime mon corps, mon corps est magnifique », certaines parties de nous font la grimace, car ce n'est pas leur réalité. Prendre cependant cette phrase comme un mantra qui peut cicatriser nos blessures, nous aide à nous décaler de ce système autoritaire et dévalorisant qui existe en nous et que nous allons chercher peu à peu à dépasser.

Toute notre histoire humaine, la douleur, les jugements, l'expérience de la méchanceté, les injures entendues et répétées par nos Critiques, toutes les fois où nous nous sommes regardés dans le miroir en nous détestant, en souhaitant que ceci ou cela soit amélioré, tout ce triste jeu avec nous-mêmes, tout cela peut se terminer lorsque nous voyons et remettons en question nos parties primaires autoritaires, jusqu'ici toutes puissantes et retrouvons notre réelle identité. C'est notre travail de conscience.

Parfois, nous n'aimons pas notre corps parce que nous percevons que nous n'avons pas encore répondu à l'appel de notre âme, nous ne sommes pas encore là où nous voulons être. Lorsqu'arrive à nouveau cet appel, lorsque nous pouvons y répondre, c'est un appel au sensoriel, au plaisir, à la joie, à l'amour, à la passion de vivre ; et nous pouvons mettre tout cela dans nos vies grâce à notre corps.

Notre corps est magnifique car c'est à travers lui que nous pouvons nous transformer, et influencer les autres et le monde. Nous ne pouvons pas vivre au niveau de l'esprit, de la conscience non incarnée et provoquer un quelconque changement. Nous pouvons y rêver, nous pouvons organiser des choses, mais c'est le corps et ses champs énergétiques qui permettent aux changements de se manifester. Guérir notre corps, prendre soin des Enfants Intérieurs en tenant à distance leurs Juges et leurs Tyrans, change notre monde intérieur. Cela change nos projections sur le monde extérieur ; cela influence notre voisinage immédiat, nos relations, notre monde individuel, puis, au-delà, le monde entier se transforme.

Nos corps sont puissants, ils sont une somme d'interactions inouïes entre la matière et la lumière. En raison de notre conditionnement nous avons du mal à reconnaître notre nature lumineuse, nous avons du mal à nous percevoir comme un aspect de la Source, comme l'expression d'un être Divin, d'un être de lumière, sauf lorsque nous plongeons profondément dans nos royaumes intérieurs et nous relient à la Source.

9. Devenir conscients de notre multi-dimensionnalité.

Nous pouvons devenir de plus en plus conscients du fait que nous vivons dans plusieurs dimensions simultanément. C'est possible, déjà, en raison des multiples copersonnalités qui nous constituent, et du fait qu'elles ne vivent pas toutes dans le même espace-temps linéaire. Certaines vivent encore dans notre passé, d'autres dans un futur qu'elles perçoivent comme proche. Cela peut signifier que, le même jour et, parfois, au même moment, nous pouvons avoir des expériences différentes et des regards différents sur ce que nous vivons. Nous pouvons, par exemple, percevoir, à la fois, un avenir prometteur qui commence à se construire et que tout s'écroule autour de nous. Les deux perceptions peuvent être simultanées.

De plus, nous ne sommes pas limités à la vie sur cette planète. Nous sommes des êtres cosmiques qui voyageons chaque nuit, nos identités sont multiples et simultanées, certains s'en souviennent comme ils se souviennent qu'avant même toute identité, ils sont une âme restée proche de la Source.



Commencer à ressentir, identifier et se connecter à la diversité des énergies qui vivent en nous, chacune avec ses propres perceptions, points de vue et informations, est une bonne façon de vivre. Nous connecter aux anciens « je » et aux nouveaux, à leurs besoins très différents, à leurs façons différentes d'être, de sentir, de penser, rester souples, tenter de ne plus prendre de décisions « définitives », tout cela nous demande de ne pas être complètement épuisés par la vie que nous menons. Maintenir notre conscience à deux endroits à la fois, ou plus, nous demande de prendre des pauses dans nos activités et autant de repos que nécessaire. Cela nous demande également de discipliner notre Mental pour qu'il

n'accapare pas toute la place et ne réduise pas nos expériences.

Une des raisons pour laquelle il peut être problématique de déconsidérer les énergies de basse vibration est qu'elles font partie de la manifestation, elles sont issues de la Source et une part de la Source réside en elles. C'est la même chose pour ce que nous nommons les énergies noires. Il existe, certes, une énergie noire sur terre, dans des personnes, des lieux, des zones créées par certains groupes. Elle existe. Mais même l'énergie noire fait partie de la manifestation et elle peut se transformer. Cette énergie noire peut être libérée et ramenée dans la lumière. Cela ne veut pas dire qu'il en sera ainsi. Mais tout jugement, toute séparation en *bien ou mal, vrai ou faux, juste ou injuste* pose problème lorsque nous commençons à vivre et comprendre notre multi-dimensionnalité.

Restons légers, ne faisons pas de nos opinions diverses et variées quelque chose de statique et de lourd. Ne laissons pas les opinions de certaines de nos copersonnalités nous influencer outre mesure. Regardons, en revanche, toute énergie comme ayant le droit d'exister car faisant partie de la Source. Agissons ainsi pour nous-mêmes, tout comme lorsque nous observons une autre personne et interagissons avec elle. Une personne peut dire quelque chose avec lequel nous ne sommes pas d'accord, mais son énergie est-elle agressive ? Nous met-elle mal à l'aise ? Si c'est le cas, cela peut nous demander de mettre certaines limites, sans pour cela juger cette énergie ou cette personne. Ou l'énergie est-elle souple, et, même si nous ne sommes pas d'accord avec ce qui a été dit, a-t-elle plutôt un effet positif sur nous ? Elle ne nous envahit pas, ne nous perturbe pas. Nous pouvons alors sourire, hocher la tête, ne rien dire ou dire à la personne avec gentillesse que nous ne sommes pas d'accord avec elle mais que nous respectons ses opinions et ses choix, et que nous apprécions qu'elle les partage. C'est la même chose avec nos énergies intérieures, ne pas être d'accord, agir différemment, mais ne pas les juger.

Nos méditations aujourd'hui incluent le corps. Nous avons souvent commencé à méditer en sortant du corps ou en nous reliant uniquement au troisième œil et au chakra couronne. Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus nombreux à faire l'expérience du feu électrique dans notre corps, des énergies qui tourbillonnent dans nos champs énergétiques, des racines qui nous relient à la Terre, des énergies qui nous relient les uns aux autres. Notre tête, notre corps, nos champs énergétiques, notre esprit, nos mémoires, l'être divin et l'être humain forment de plus en plus un tout indissociable.

10. Aller vers notre nature humaine et cristalline

Un être humain et un être cosmique ou galactique émettent des vibrations très différentes. L'un est un être de chair, ancré dans un corps, fait pour créer des liens et ressentir des émotions ; comme l'explique Nassim Haramein, sa conscience et sa biologie sont fondamentalement liées, des informations passent de l'une à l'autre. Nous faisons l'expérience du monde et nous l'interprétons à travers ce que nous appelons notre conscience ; et nous renvoyons dans le champ quantique, à travers la nature infinie de notre être, des informations qui viennent de ces expériences. Le champ, à son tour, réagit, et ainsi de suite dans une rétroaction continue. Nous expérimentons donc l'univers à travers notre conscience et, toujours selon Nassim, la conscience est un champ d'informations qui se déplace à travers une matrice biocristalline. Nous pouvons considérer notre conscience comme un cristal dans un poste radio qui capte certaines fréquences d'informations très spécifiques dans la structure de l'espace. Nassim et son équipe ont même pu initier le calcul de l'énergie que notre biologie doit puiser dans le champ électro-magnétique fondamental qui nous entoure pour que le flux d'informations qui passe à travers la matrice bio cristalline de nos êtres infinis produise de la conscience.

L'être cosmique ou galactique a une vibration plus proche de celle du cristal, elle contient davantage de lumière c'est-à-dire davantage d'informations.

Ce qui nous est proposé aujourd'hui, sur terre, est donc de rester pleinement humains tout en animant la version cristalline de nous-mêmes. C'est-à-dire de nous souvenir de notre origine cosmique et de laisser cette identité fusionner avec l'identité humaine -cette brève identité que nous avons construite pour vivre sur cette terre. Nous pouvons nous souvenir de notre champ d'énergie cristalline, qui est une couche au-delà du champ d'énergie humain traditionnel, et en revenant ainsi à notre conscience cosmique, permettre cette fusion.

Nous sommes tous beaux. Comment en serait-il autrement ? Un nouveau corps énergétique humain est en train de naître, et l'une de ses strates est cristalline ! Notre corps actuel est celui grâce à qui nous pouvons devenir cette version cristalline de l'être humain. Une version à la fois plus informée -donc plus lumineuse- et plus sensorielle, plus consciente de ses perceptions et émotions et capable de les réguler ; capable de prendre soin du corps et de co-crée avec l'âme et l'esprit, beaucoup plus en phase avec ce dont le corps physique a besoin pour maintenir son niveau d'énergie tout au long de ce voyage qui a pour but la création de cette nouvelle conscience.

Grâce à ce corps, nous pouvons devenir un ambassadeur de cette version cristalline de l'humain, un enseignant pour ceux qui nous entourent même si nous ne parlons pas de cette transformation qui se fait en nous. Lorsque nous sortons de tout ce qui tente continuellement d'abaisser l'être humain, lorsque nous affirmons sa beauté et la beauté de ce à quoi il est destiné, nous portons dans nos auras cette relation profonde à l'être cosmique que nous sommes, et à travers lui, à l'Un. Nous nous libérons de la séparation et de la division qui ont été semés dans la race humaine.

« Je suis un être cosmique dans un magnifique corps humain, je suis ici pour l'amour et l'unité avec tout ce qui est.

