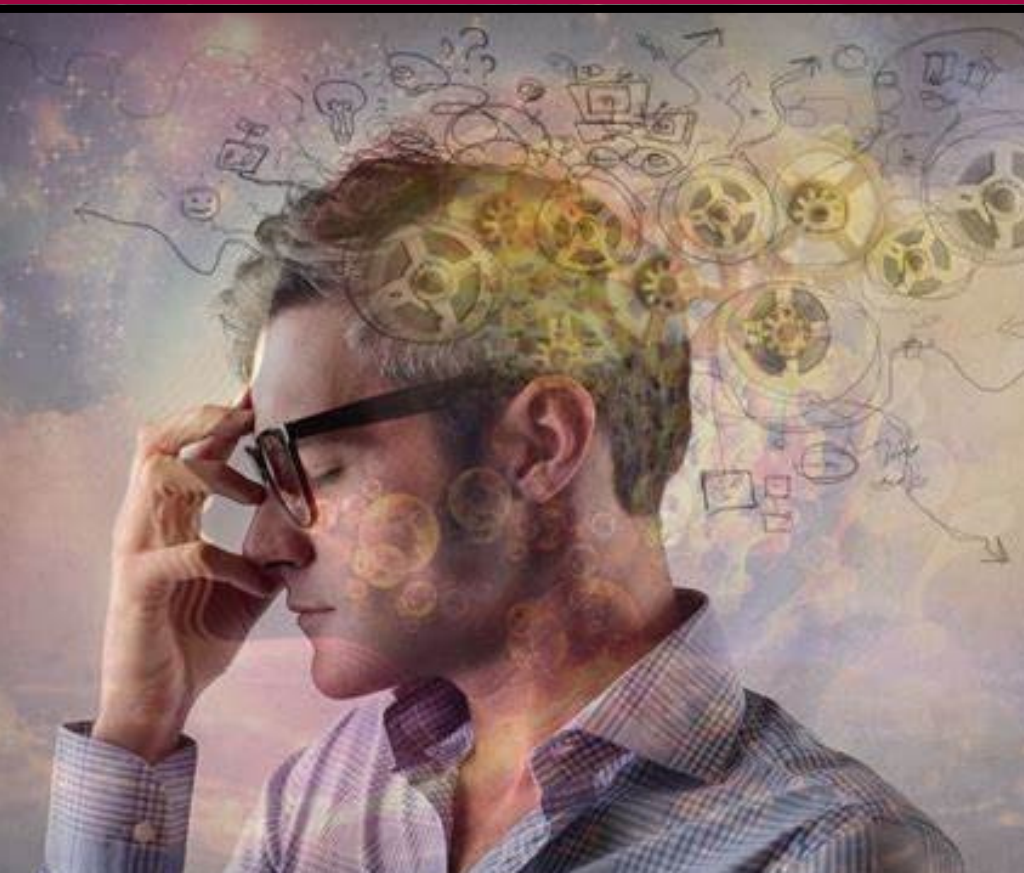


# Conscience, identité

Anne-France Surkijn "Nanou"



# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Chapitre 1</b>	<b>4</b>
<b>Chapitre 2</b>	<b>6</b>
<b>Chapitre 3</b>	<b>6</b>
<b>Chapitre 4</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 5</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 6</b>	<b>9</b>
<b>Chapitre 7</b>	<b>10</b>
<b>Chapitre 8</b>	<b>11</b>
<b>Chapitre 9</b>	<b>12</b>
<b>Chapitre 10</b>	<b>13</b>
<b>Chapitre 11</b>	<b>14</b>
<b>conclusion</b>	<b>15</b>

# Comment et où se développe notre conscience, notre identité

C'est par sa *mère*, et à son contact, que l'enfant va d'abord prendre *conscience* de ses limites, de son enveloppe, avant de découvrir et d'explorer le monde extérieur.

La connaissance du monde extérieur en retour révèle son existence, il prend conscience qu'il est dans ce monde mais qu'il n'est pas ce monde, il prend conscience de son *identité*. *Exister, cela signifie "se tenir dehors" (ex- sister). Ce monde dans lequel nous sommes immergés n'est pas " nous", nous existons.*

*Regardons des amibes ou des petits êtres unicellulaires au microscope. Leur conscience semble être tout entière dans leur enveloppe. Si nous les touchons, ils se rétractent, et ils évoluent dans leurs milieu avec la même sensibilités qu'une antenne d'escargot. Chez l'être humain, quelque chose de semblable se produit. La peau est issue du même tissu embryonnaire que le cerveau et le système nerveux, siège de la conscience. Elle est réceptive, elle capte, elle enregistre comme le font nos nerfs sensitifs, et en nous révélant l'existence de ce qui nous entoure, elle nous révèle notre propre existence.*

Et si l'enfant éprouve le besoin de toucher à tout, c'est parce que voir ne suffit pas, la *connaissance* s'établit par le toucher. Voir, c'est être spectateur, toucher c'est être déjà acteur. La connaissance résulte d'un juste équilibre entre le spectateur et l'acteur que nous sommes dans notre vie.

Ainsi, principalement par notre peau, nous créons notre propre identité. Nous n'existons pas isolément mais "à travers" toute une série de liens sociaux, et quand ces liens ne peuvent se créer c'est la folie..

Le toucher est notre sens le plus archaïque, et il est partagé par tout ce qui vit. Par la peau ce dit la vérité de notre être.

Par la peau nous montrons notre vérité intérieure, nous ne pouvons cacher plus longtemps ce qui ressort, tout fini par se voir, nos désirs, notre peur, notre honte, nos plaies, nos cicatrices.



# Eliminer:

## Vérité, prise de conscience:

Prendre conscience c'est aussi *éliminer*. En amenant nos difficultés à la "surface" (la peau), nous en prenons conscience pour mieux nous en défaire. L'éruption cutanée peut être une tentative d'élimination, comme un volcan par lequel cherche à sortir/ s'exprimer une difficulté interne. Cette élimination, sur le plan psychologique, est comme une émotion inconsciente qui fait surface.. Il y a près de 2 siècles, Constantin Hering avait constaté qu'une guérison ne peut être durable que si elle se fait "du dedans au dehors"

## Narcissisme:

A travers ce que l'on donne à voir, cette conscience est aussi *narcissisme*. La peau évoque notre apparence comme un vêtement représente quelque chose de notre identité: "Faire peau neuve", "Changer de peau", "Entrer dans la peau du personnage". Être "bien dans sa peau" se dit d'une personne à l'aise dans son *image*, dans sa relation sociale autant que dans sa relation avec elle-même. La peau évoque la relation, la chaleur du contact et ses difficultés. Se maquiller, changer d'allure, faire peau neuve: la peau est très impliquée dans la représentation du moi aux autres, dans ce qui touche à l'image et l'apparence. Le maquillage traduit cette question de l'Être ou du Paraître. De même que le visage, la peau est impliquée dans nos difficultés narcissiques: Est-ce donc qu'on ne s'aime pas assez? Que savons nous de notre Être, et sommes nous dignes d'être aimés?

## Vulnérabilité, intégrité, protection, frontière:

De tous les animaux supérieurs, l'être humain est sans doute celui dont la peau est la moins protégée, la plus *vulnérable*. De ce fait nous percevons comme étant notre *vie*, comme en témoignent les expressions "sauver sa peau", "lui faire la peau". Les lésions graves, par exemple les brûlures étendues menacent notre vie à court terme. Si nous étions peints sur toute la surface de notre peau, notre vie cesserait en quelques jours. Le malade qui souffre d'un problème de peau ressent une perte de son *identité*, comme si son enveloppe avait une faille, une zone laissée sans *protection* et par laquelle il ne peut se défendre. La peau peut traduire un sentiment de vulnérabilité comme un trou dans notre coque qui vient nous dire combien nous sommes perméables, que ce soit à un type de relation ou à une situation précise. Et l'aspect de la peau à cet endroit vient nous dire comment nous cherchons à nous défendre..

# Nous souffrons dans notre corps d'une souffrance de l'âme

**Car en remplaçant les mots par des maux, nous perdons le sens de ce que nous cherchons à nous dire.**

Nous nous parlons en usant de notre *corps comme d'une métaphore*, et du coup, ce que nous tentons de nous dire devient incompréhensible: nous souffrons sans savoir pourquoi, comme s'il nous manquait la clé...

Et comprendre ce qui se dit là, *écoute sa maladie comme un langage intérieur* est un premier pas vers la guérison.

Il y a des choses quelque fois que l'on ne peut se dire, cela nous est trop difficile ou trop douloureux pour plein de raisons, et alors nous prenons notre corps à témoin... et par la même occasion, nous prenons à témoin notre médecin, et aussi bien souvent notre entourage.

La maladie est une manière de se parler à soi même, comme de parler aux autres, car consciemment ou non, nous leurs montrons ainsi notre mal être.

Ecouter sa maladie? André était venu consulter pour son eczéma, apparu depuis 2 ans. Pendant toute sa consultation au lieu de répondre aux questions qui lui étaient posées il ne cessait de dire "ça me démange, ça me dérange"...La question qui fut posée à André est "quel est ce Ça qui vous démange". Son regard s'est alors éclairé, car cela coïncidait avec une situation qui l'irritait depuis ces 2 années justement. Sa peau s'était substituée au "Ça".

Il éclata en sanglot, 3 jours après il n'avait plus d'eczéma.



COMMENT NOTRE PEAU EXPRIME CE QUE L'ON NE SAIT/ PEUX DIRE



## Nous prenons à témoins notre corps et nos organes comme “métaphore” pour dire notre mal être

Selon la définition du Petit Robert, la métaphore est un “procédé de langage qui consiste en une **modification de sens par substitution analogique**. Par exemple “une source d'ennuis”, c'est une métaphore, parce que l'ennui n'est pas un ruisseau, ça coule de source... Cette façon de dire les choses est une image, nous empruntons l'image d'une réalité concrète, à savoir la source d'un ruisseau, pour définir quelque chose d'abstrait, l'origine, la cause de nos ennuis. La métaphore est le *moyen le plus simple, le plus naturel, le plus direct*, pour exprimer quelque chose que nous avons du mal à définir. Et très souvent, nous prenons un de nos organes comme métaphore, pour nous parler à nous mêmes et nous dire les choses de façon imagée.

### Exemple concret de métaphore

Josiane, 43 ans, se sentait oppressée, elle avait littéralement la sensation d'étouffer, un besoin d'air et d'ouvrir les fenêtres de chaque pièce. Elle ne supportait pas les colliers ni les cols roulés. Ses symptômes étaient apparus peu de temps après l'accident de voiture de son mari. Physiquement diminué par cet accident, il avait changé de caractère, devenant possessif, jaloux et soupçonneux et contrôlant sans cesse les allées venues de Josianne. Dans cette situation elle avait littéralement l'impression d'étouffer, et d'être comme retenue à la niche par un *collier* ... et depuis ce temps elle ne supportait plus les cols roulés! *Les sentiments*. Les termes que nous employons ne sont jamais anodins, ils décrivent souvent avec grande exactitude l'émotion qui se dit à travers nos troubles.,

Non seulement les sensations, mais *l'endroit du corps* où notre malaise se dit n'est pas anodin. Quelque part, à notre insu, nous *choisissons* l'organe où se porte la maladie. Ce choix n'est pas aléatoire, il correspond à notre perception inconsciente de cet organe, ou de sa fonction.

La maladie est une curieuse manière de se dire les choses, car c'est comme si on se parlait à demi mots. Quand nous parlons de la “tête” d'une entreprise, c'est une métaphore, car cette entreprise n'a pas plus de tête que de jambes: chacun de nous sait que la tête dirige, donc, tout le monde “se comprend”. Et il se peut entre autres choses, qu'un mal de tête reflète notre douleur à ne pas pouvoir diriger certaines situations dans le sens souhaité. Quelque part, à travers la maladie, *nous nous comprenons*, et nous nous comprenons même très bien. Mais en *même temps nous ne comprenons pas* ce qui nous arrive, pourquoi nous sommes malades, ni à quoi sert cette souffrance dont nous aspirons à être libérés le plus vite possible.



# Le germe est il vraiment responsable?

Que certaines maladies soient psychosomatiques, tout le monde est d'accord là dessus. Mais les "autres" maladies, qu'elles soient infectieuses, mécaniques (hernie discale, etc.) ou tumorales, sont elles aussi une manière de se parler à soi même?

Voici l'histoire de Nicolas, 10 ans. A la sortie de l'école, alors que son père l'attendait, Nicolas fit une grosse bêtise. Son père se mit en colère et

lui donna une gifle magistrale devant ses camarades...

Vous imaginez l'affront. Le lendemain matin, comme si cela "lui était resté en travers de la gorge", Nicolas se réveilla avec une grosse angine à points blanc.

Ce que la maladie "l'angine" de Nicolas à voulu transmettre comme message fort, c'est que le sentiment d'humiliation vécu par Nicolas et non dit, son corps la exprimée par l'angine, l'empêchant de parler.

## La réalité est comme une pièce a deux faces

Dans le cas de Nicolas, la psychologie et le germe semblaient intimement liés. Le staphylocoque et la colère sont les deux facteurs d'une même pièce.

UN adage oriental dit ceci: "La vérité est comme un diamant à plusieurs facettes." Il y a plusieurs facette oui, mais c'est le même diamant. *Le staphylocoque, c'est la colère.*

Que cette colère prenne corps à travers ce germe en change l'aspect mais pas la nature. Par quel mécanisme?

Nous ne le savons pas encore, mais il est probable qu'un jour nous découvriions un médiateur chimique pour expliquer cela. Dire que le "staphylocoque c'est de la colère" est une image, mais elle exprime combien l'émotion est comme une charge énergétique qui va chercher un "corps" pour se manifester. Il se trouve

toujours un "agent" qui incorpore et concrétise notre réalité subjective, parce qu'il est dans la nature de nos réalités psychologiques de chercher un relais par lequel elles pourront s'exprimer. Longtemps la médecine classique a considéré l'ulcère de l'estomac comme une maladie psychosomatique, jusqu'au jour où le "germe responsable" de cette affection a été découvert.

Et ce qui est vrai aujourd'hui pour l'ulcère de l'estomac le sera demain pour la dépression et pour les maladies psychiques, quand on trouvera la "cause", la molécule défaillante ou le germe responsable.

*Ainsi on peut toujours trouver et on trouvera toujours une raison physique, matérielle, pour expliquer ce qui se passe. Pourtant, le germe n'explique ni les circonstances morales de son apparition, ni la dimension psychologique de la maladie. En réalité, la cause physique d'une maladie est presque toujours un reflet, ou plutôt un "relais", de ce qui se passe sur d'autres plans.*

# Même le monde extérieur, nous le prenons à témoin.

Ce qui est vrai pour la maladie peut l'être pour les accidents, les traumatismes, les fractures. Cela peut paraître surprenant, mais souvent tout se passe comme si le monde extérieur et nos pensées se mettaient en résonance.

Témoignage:

Béatrice, 42 ans était confronté à un choix de vie douloureux, un virage à amorcer, qu'elle se refusait à prendre pour des raisons affectives. Elle vivait sous une tension extrême, quand lors d'un trajet en voiture elle glissa sur des gravillons pour aller droit dans le décor. Elle venait de *manquer un virage* et se fractura la *hanche*, notre principale point d'appui, base du *mouvement d'avancer*. Les **accidents** marquant des moments de rupture dans notre vie, ce sont parfois comme des points de non retour, mais aussi comme une ouverture sur une autre activité, ou sur une autre dimension de la vie.

Même le monde extérieur nous le prenons à témoin, et ces événements, il nous arrive de les susciter, comme si à travers cela nous cherchions à nous dire quelque chose. Par nos pensées, par nos attitudes, nous éveillons des réactions dans l'entourage, nous préparons des situations qui mûrissent et s'accomplissent en événements quelquefois longtemps après. Notre stress en apparence semble venir de l'extérieur, d'une personne ou d'une situation, mais il n'y a peut être pas plus de barrière entre l'extérieur et l'intérieur de notre vie qu'il n'y en a entre l'esprit et le corps. Un événement, que ce soit un accident ou un stress de toute autre nature, peut être le *messager* de notre désir secret. Ce qui semble résulter d'un pur hasard ou d'une fatalité est souvent suscité par un désir "indésirable" de changer quelque chose dans notre vie.

Ces circonstances extérieures de notre vie sont peut être le miroir de notre "désir intérieur", un désir souvent "révolutionnaire" et parfois même un peu trop.

De récentes études américaines ont montré à travers divers tests que le profil psychologique des accidentés graves était semblable à celui des suicidaires. Il existe des accidents fortuits c'est vrai, mais tous ne le sont pas, loin de là. Ils sont comme ces "mauvaises rencontres" que nous faisons dans notre vie, et que quelquefois de façon morbide nous suscitons sans le savoir, comme s'il nous fallait en passer par là. Les **virus** que nous rencontrons font partie de ces accidents qui n'en sont pas forcément, et à travers lesquels nous cherchons à passer un cap, quelquefois au péril de notre vie. Il est important de comprendre le pourquoi de tout cela, il est important de comprendre le pourquoi de ce quelque chose en nous qui nous pousse à notre insu à vivre des situations impossibles, votre guérison en dépend.



# Se justifier, préserver le Moi

Cette maladie qui nous paralyse, cette douleur là, nous aimerions nous en débarrasser le plus vite possible. Comment peut on imaginer qu'en réalité nous préservons quelque chose à travers la souffrance.

Retournons la pièce de monnaie.

Ce que nous disons à travers la maladie, c'est que *nous avons raison d'avoir mal*. Le **mal de gorge** de Nicolas n'était pas une vue de l'esprit

sa gorge était rouge, enflée, avec es germes virulents sur ses amygdales. Sa douleur n'était pas "psychologique", c'était une réalité, une enflure que l'on pouvait voir, un germe que l'on a pu identifier! S'il avait mal, c'est qu'il avait raison d'avoir mal.

Cette colère là se dit dans le corps afin de se justifier à elle même. *Par la maladie quelque part nous nous justifions*, nous justifions le bien fondé des sentiments que nous éprouvons, ils ne sont pas une vue de l'esprit, mais une réalité objective.

Par la maladie nous tenons la preuve de notre souffrance, *mais de tout cela nous ne sommes pas conscients*, et le prix à payer est lourd.

Nous prenons notre corps à témoin, et à travers notre corps, c'est aussi notre entourage que nous prenons à témoin. A une personne qui souffre, si vous lui dites que "c'est psychologique", elle risque fort de vous répondre, qu'elle a mal elle, et que *sa douleur est une réalité*, et c'est vrai! Et elle risque d'ajouter que vous avez de la chance d'être bien portant, et que vous ne pouvez pas comprendre ce qu'elle endure. Nous sommes malades et nos proches doivent "faire avec".

En faisant de notre souffrance morale une réalité physique, nous enlevons à notre entourage la possibilité de l'ignorer ou de prendre de la distance par rapport à cette réalité.

Mais nous sommes malgré tout les premiers à en souffrir, et l'impuissance de l'entourage à nous soulager nous laisse seuls.



# Le stress, qu'est ce que cela veut dire?

Il est courant d'incriminer le stress dans le déclenchement de la maladie. Pourtant, vous le savez, nos vies sont pleines de stress, de soucis, de déceptions, de frustrations, parfois même de rancune, sans toutes fois oublier les raisons quotidiennes de nous irriter, de nous mettre en colère. Les causes de stress auxquels nous sommes quotidiennement confrontés sont multiples et divers et permanents.

Sommes nous à chaque fois malades? Non bien sûr, il faut *un autre facteur* pour que le stress nous rende malade..

Cela ne dépend pas de l'intensité du stress en lui-même, mais de 2 choses: *l'endroit où il se porte*, et la *complexité* de l'émotion ressentie.

## **L'endroit où le stress se porte**

Ce qui pour l'un est une situation dramatique n'est

pour l'autre qu'une péripétie de l'existence, tandis que pour d'autres devant la même situation se sentent perdus au point d'en faire une maladie grave. "Stress" est un terme anglais qui veut dire "souligner", "mettre le doigt", "mettre l'accent sur". Imaginez par exemple un chêne et un roseau. Vous connaissez la fable de la Fontaine "le chêne et le roseau", une tempête se lève, le roseau plie mais ne se rompt pas, tandis que le chêne lui trop rigide fin par se briser. Ce que le vent souligne ici, c'est la rigidité du chêne, mais le vent en lui-même est neutre, et pour le roseau ça n'est qu'un jeu. Pour le chêne comme pour le roseau, le stress ici représenté par le vent n'a de conséquence que lorsqu'il "souligne un défaut" de la structure, et ce "défaut", remarquez le, c'est aussi l'excès d'une qualité. La capacité du chêne à assumer entraîne une certaine rigidité, la souplesse du roseau le rend capable de porter

ou d'assumer autre chose que lui.

Pour l'être humain, ce n'est donc pas le stress en lui-même qui est toxique, c'est ce qu'il vient souligner. Pour l'exemple de Nicolas, ce qui s'est dit à travers sa gorge, *ce n'est pas la colère, c'est ce qu'elle venait souligner à travers son humiliation qui provoqua son mal de gorge.*

Pour nous, c'est un peu la même chose, *ce n'est pas l'intensité du stress qui explique la maladie*.

Certaines personnes vivent des situations très dures sans être malades pour autant, mais le deviennent par la suite après un stress dont l'intensité nous paraît moindre. Cela tient à notre structure. Le corps du petit enfant est souple, il se densifie avec l'âge, à la fois pour se tenir debout et pour faire face à la vie. Quelques choses de similaire se passe au niveau psychologique, nous nous densifions, cristallisons.

## CHAPITRE 8

Ce ne sont nos zones souples qui posent problème, ce sont ces zones cristallisées qui risque à tout moment de mal réagir aux chocs.

Et la vie, curieusement, nous amène à travailler ces points de cristallisation, à les assouplir. A travers les circonstances variables de notre vie c'est souvent le même message qui nous est adresser, comme si la vie nous aidait à aborder une difficulté particulière pour la dépasser.

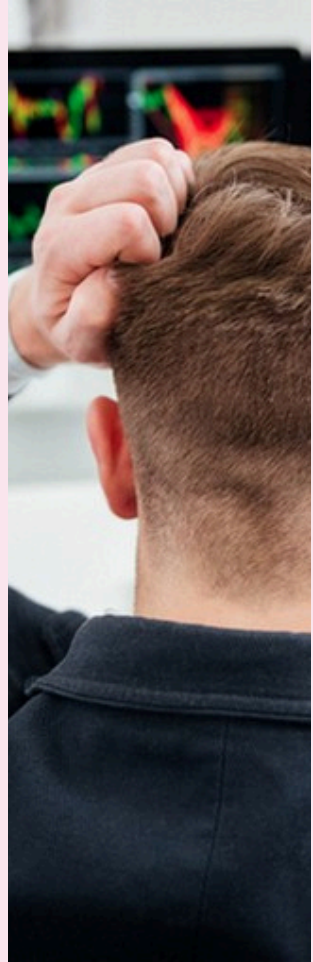
Il est rare qu'un stress majeur survienne sans avoir été précédé de quelques alertes que nous avons *négligées* .

Tout ce passe comme si chacun de nous dans sa vie était venu "travailler" un point précis de son être, ou accomplir une mission particulière, envers soi même ou envers ses proches.

Mais chacun de nous est porteur d'un "point aveugle", d'une zone de son être, de son attitude, sur lequel il bute régulièrement, comme s'il était incapable de voir cela.

Nous pourrions rester longtemps aveugles ainsi, mais c'est sans compter sur le désir de notre être, de notre âme, ou si vous préférez, de la partie inconsciente de nous mêmes qui nous anime à notre insu. Et ce désir là vient frapper à notre porte, doucement, puis de plus en plus fort, et encore plus fort, jusqu'à être entendu.

Il est comme un désir indésirable que nous rejetons, en espérant qu'il nous laisse un jour tranquilles. Hélas, notre âme est comme une femme, et ce que femme veut... Pour dire les choses autrement, et de façon plus acceptable , nous créons inconsciemment des situations semblables qui se répètent et nous donnent l'occasion de résoudre précisément cette difficulté.



# La complexité de l'émotion ressentie

Cette complexité est comme un *nœud* entre des sentiments contradictoires. Si nous nous mettons en colère contre une personne qui nous est indifférente, c'est un sentiment désagréable mais assez simple à "gérer": nous pouvons nous dire que nous avons affaire à un imbécile et rouspéter un bon coup.

Ce désagrément là nous irritera mais cela ne nous touchera pas en profondeur.

Mais si la situation nous interpelle sur une chose sur laquelle nous ne sommes pas "clairs", alors il en va autrement.

Nous pourrions rester longtemps aveugles ainsi, mais c'est sans compter sur le désir de notre être, de notre âme, ou si vous préférez, de la partie inconsciente de nous mêmes qui nous anime à notre insu. Et ce désir là vient frapper à notre porte, doucement, puis de plus en plus fort, et encore plus fort, jusqu'à être entendu.

Il est comme un désir indésirable que nous rejetons, en espérant qu'il nous laisse un jour tranquilles. Hélas, notre âme est comme une femme, et ce que femme veut... Pour dire les choses autrement, et de façon plus acceptable, nous créons inconsciemment des situations semblables qui se répètent et nous donnent l'occasion de résoudre précisément cette difficulté.

Cette notion de "point aveugle" fait référence à ce point aveugle de notre rétine, et la comparaison n'est pas anodine. En effet lorsque nous regardons le monde que d'un oeil, la petite partie qui se projette sur le nerf optique n'est pas perçue. Mais heureusement, nous avons 2 yeux, et la vision de l'un compense le point aveugle de l'autre. En cette idée se cache une clé de notre guérison, car ce que nous offre l'autre oeil, c'est justement noter possibilité de "porter un regard différent" sur la réalité sur laquelle nous butons.



# Pourquoi la maladie se noue t'elle à notre insu?

Tout ce processus psychologique se développe à notre insu, comme s'il épargnait notre conscience. Ce que nous préservons à travers ce processus, est peut être tout simplement l'image que nous avons de nous mêmes. Imaginez un groupe dont un membre est original, atypique au point de professer des idées ou d'adopter des attitudes qui mettent en cause les idées, les croyances de ce groupe. Ce "membre atypique", plus ou moins présent dans chaque groupe quel qu'il soit, est comme porteur d'un "désir" très profond mais qui "dérange", une sorte d'aspiration à "autre chose".. C'est comme une part de nous mêmes qui nous anime mais à laquelle nous refusons droit de cité, c'est en nous ce "désir indésirable". Et ce groupe a le choix entre lâcher quelque chose de ses croyances ou de ses principes afin d'inclure ce membre atypique, ou trouver un prétexte pour l'isoler, le marginaliser, s'en défendre.

Et cette défense sera d'autant plus importante que ce groupe se sentira "menacé dans l'image qu'il a de lui même, dans son identité". C'est parce que le groupe a "peur", peur pour son identité, pour cette image qui assure sa "cohésion", qu'il va chercher le moyen le plus simple pour neutraliser l'indésirable. Pour certains de nos sentiments, il se passe la même chose. Ces sentiments nous dérangent, ils nous menacent dans la conscience que nous avons de nous même, "même en prendre conscience nous est insupportable, c'est comme un réflexe tellement vital qu'il opère à notre insu. Quelque chose en nous le neutralise de façon à protéger notre conscience, à préserver ce sur quoi nous avons bâti notre Moi. Ce mécanisme nous échappe, mais c'est pour nous protéger d'une souffrance plus grand encore.

*Albert, 72 ans, souffrait depuis plusieurs mois d'une "sciatique" invalidante liée à une hernie discale. Il avait tout essayé, les traitements classiques, puis l'homéopathie, et l'acupuncture, rien n'y fit. Et un jour Albert entendit parler d'un auriculothérapeute qui opérait des miracles. Le résultat ne ce fit pas attendre. A la fin de la 1ère séance, Albert s'était redressé, la douleur de sa sciatique de cause soi- disant mécanique avait tout simplement disparue. Hélas 3 mois plus tard, Albert mis fin à ses jours.*

*La douleur du plan physique est "toujours" le reflet d'une douleur "moral" qui n'a pas trouvé d'autre moyen pour s'exprimer.*

*Et c'est souvent pour éviter d'être "submergé" que notre conscience se met à l'abri de cette douleur morale, en la dérivant moins en partie dans le corps. L'émotion est parfois telle qu'elle peut "noyer" cette image de nous même à laquelle nous sommes habitué..*

# Lâcher prise ou prendre conscience

Imaûr qui se trouve aux commandes de son bateau depuis 25 ans. Il le connaît tellement ce bateau qu'il fait partie de lui même, il est lui même, comme un prolongement de son être. Ce bateau un jour se retrouve gravement touché par une tempête et commence à couler. A mesure que le bateau lentement prend l'eau, notre capitaine est "sidéré" par ce qui se passe, tantôt essayant de colmater en vain les brèches, tantôt spectateur impuissant, incapable de réagir. Il se peut même que ce bateau soit tellement "lui même" que ce capitaine se retrouve dans l'impossibilité psychologique d'envisager autre chose que de couler avec lui. Dans ce tas de ferraille, il a mis quelque chose de son âme, et ce qu'il voit couler n'est pas cette ferraille mais sa propre âme.. Il s'est mis tout entier ou presque dans ce bateau qu'il a "animé" de son être. Il pense être son bateau, mais c'est là une illusion! Et ce n'est qu'à son second qu'il doit la vie sauve, quand celui-ci lui met la main sur l'épaule pour lui dire:

"Ne restez pas là, vous n'avez plus rien à y faire. Le canot vous attend, remettez votre destin à l'océan de la vie".

Cette image du capitaine évoque la nécessité de "lâcher prise". Cette idée n'est pas fautive, mais lâcher quoi? Dire aux personnes qui souffrent de sciatique, "vous devriez lâcher votre colère", cela leur fera une belle jambe!

Les choses ne sont pas si simples, car tout cela se passe à noter insu, et notre difficulté n'est pas de lâcher prise, elle est de "reconnaître". Le lâcher prise découle de la "prise de conscience", et cela de façon tout à fait naturelle et indolore. La difficulté n'est pas de se détacher mais de reconnaître ce qui se passe. C'est pourquoi j'ai parlé de cette notion de "point aveugle" à propos du stress. Ce qui peut nous sauver, c'est que nous avons 2 yeux, et donc la capacité de voir" sous un angle différent" la situation qui nous a piégés.

A propos de cet "angle différent", je voudrais dire un mot sur le "pardon".

*Lorsque nous nous sentons lésés, l'idée de pardonner peut nous venir à l'esprit, et le pardon est l'un des facteurs les plus puissants de la guérison. Mais, ce n'est pas chose facile pour plusieurs raisons. En général, nous serions prêts à pardonner et à oublier la blessure, pour peu que la partie adverse fasse amende honorable, hélas il est rare que la personne qui nous a lésé vienne nous demander pardon! Ceci nous amène à retenir notre pardon, à le mettre en quelque sorte en attente, ou plutôt en espérance que... Si nous voulons être honnêtes avec nous mêmes, ce pardon ne vient pas forcément d'un élan de cœur: penser que nous sommes prêt à pardonner si l'autre reconnaît ses torts est une manière de nous dire que nous avons raison, ce qui d'ailleurs peut être vrai. De notre point de vue, nous avons raison, mais la maladie n'est elle pas le résultat de cet attachement à notre position?*

# Vivez pleinement votre vie

Nos maladies, sous quelques formes qu'elles apparaissent, sont la  
comme un signal d'alarme.

Elles ne sont pas là pour nous affaiblir, tuer ou autres mais bien  
pour nous faire prendre conscience de ce qui ne va pas dans  
notre vie, notre mode de vie.

Nous avons tous un libre arbitre, celui de vivre en harmonie avec  
notre corps ou non.

Pour moi cette Ebook n'est pas la science infuse, je ne suis pas  
une scientifique, juste une thérapeute énergétique, qui de part sa  
pratique, ses lectures, c'est rendu compte que notre corps nous  
parle sans cesse; mais nous n'avons pas appris à l'écouter.

Peut être est il temps pour nous de modifier certaine chose dans  
notre vie, pour être plus en harmonie avec nous mêmes.

Dans un prochain Ebook j'aborderais plus en profondeur la  
symbolique des diverses maladie, et ce qu'elles veulent nous dire.

**ANNE-FRANCE ALIAS  
NANOU**