

## Ceci est un extrait des 180 pages du livre *Le Pardon de Soi* de Laurence Aubourg

Plus d'informations sur le site de Laurence :

<https://laurence-aubourg.com/>

### Préambule

« En Occident, nous sommes confrontés à beaucoup de complexité, d'informations, de sollicitations, de rapidité, de toxicités de toutes natures. On peut voir cela comme un handicap et considérer le monde actuel comme un ennemi, ou envisager la possibilité de le vivre comme un terrain d'apprentissage spirituel accéléré ! J'aime à dire sous forme de boutade qu'il est plus facile d'atteindre un état méditatif extatique dans un stage loin de tout, que de le faire en travaillant sous pression tout en élevant des enfants et en vivant (ou pas... c'est une autre source de stress) une relation de couple. »

C'était ce que j'écrivais en 2017, sans me douter un instant que l'expérience allait s'intensifier !

Nous sommes bousculés profondément et invités à accueillir, regarder et résoudre ce que ces ébranlements viennent comme décoller du plus profond de nous. Comment faire quand le bruit extérieur ressemble à une cacophonie ? Comment retrouver confiance et quiétude quand les blablas et conflits de points de vue envahissent les médias et les conversations ? Comment cesser de subir les colères, les peurs, les angoisses, les pertes de repères, les chagrins qui se déclenchent face à ce qui se passe pour nous et autour de nous ? Comment mettre encore plus d'amour dans tout ça ? L'intention de ce livre est de vous proposer des clefs et de outils pour vous rapprocher avec bienveillance et douceur de ce qui vous êtes vraiment.

De mes années d'apprentissage et de pratique de déploiement personnel et spirituel, je n'ai conservé au quotidien qu'une posture que j'appelle « le grand retournement » et quelques protocoles. Je continue à m'émerveiller de leur puissance et de leur simplicité. Ils demandent cependant de la présence et de l'entraînement pour devenir de plus en plus spontanés. Je ne crois apprendre sans doute rien en vous disant qu'après des millénaires aux commandes, l'ego totalitaire s'accroche et utilise des stratégies très malignes pour reprendre et garder le contrôle.

Je partage ici des outils, des exercices ou des explorations intérieures utilisables dans la vie ordinaire.

Cette deuxième édition s'enrichit des contenus intemporels d'articles de mon site internet. Des accompagnements audio vous guident également tout au long de l'ouvrage. <sup>1</sup>
--

Dans le premier chapitre, je vous parle du trousseau de quatre clefs essentielles de mon parcours d'apprentissage.

Le deuxième chapitre présente les principes qui soutiennent ma pratique quotidienne.

Le troisième chapitre est consacré au *Pardon de soi*, l'approche qui m'a permis de me réconcilier profondément avec moi-même et avec ma vie.

*Ho'oponopono* est une pratique simple et puissante à laquelle ont été consacrés de nombreux ouvrages. Elle fait partie intégrante de ma vie et m'aide à me réconcilier avec « tout ce qui est ». Je la présente au quatrième chapitre.

Comment mettre l'Amour aux commandes de sa vie ? Je partage cet apprentissage permanent dans le chapitre 5.

Depuis 2005, je pratique la « traque » transmise par Don Miguel Ruiz, auteur de l'ouvrage *Les quatre accords toltèques*<sup>2</sup>. Elle est présentée dans le chapitre 6.

Le chapitre 7 est pragmatique. Comment répondre, rapidement, avec le *Pardon de soi* et *Ho'oponopono* dans les situations courantes de la vie, même les plus inattendues ou inextricables. C'est également un entraînement à se libérer des traditionnels clivages entre réalité dite objective et spiritualité.

Le chapitre 8 ouvre vers d'autres horizons.

<sup>1</sup> Accès direct aux enregistrements via un QR code ou un lien internet

<sup>2</sup> *Les quatre accords toltèques : la voie de la liberté personnelle*, Éditions Jouvence, 2018

Le chapitre 9 est un conte. Vous pouvez le lire tout de suite si cela vous tente !

**Le nouveau chapitre 10** est un recueil d'articles écrits au fil du temps apportant un éclairage complémentaire, des propositions d'exploration personnelle ainsi que des liens vers des accompagnements audio.

**Je vous invite à voyager dans ce livre à votre guise.**

## **Quelques précisions de vocabulaire**

### **La Source**

Pour parler du Tout, je dirai « la Source ». Je vous invite à utiliser ce qui vous convient : le Divin, la Divinité, Dieu, le Un, Dieu Père et Mère, Parent de Tout ce qui est, l'Univers, Le Grand Esprit...

### **Je ferai régulièrement référence aux croyances**

Elles sont le fondement de nos pensées, des jugements que nous portons et des expériences que nous vivons.

On pourrait parler des certitudes que l'on a à propos de soi, des autres, du monde. On les vit comme étant une vérité absolue. Elles se construisent dans l'enfance avec ce qui est transmis explicitement ou non (« il faut être le premier », « quoi que tu fasses, je t'aime ») ou en interprétant et en généralisant nos expériences (« les filles ont moins de valeur », « je suis capable »).

Les croyances qui entretiennent la dualité, la limitation de notre amour, la déconnexion d'avec notre essence divine, la souffrance, l'éloignement de qui l'on est vraiment, etc. sont limitantes. Dans ce livre, il sera surtout question de celles-ci et des processus possibles pour en prendre conscience et s'en libérer.

Une croyance se construit par un processus d'identification. Par exemple « je SUIS indigne » plutôt que « je ME SENS indigne ».

Beaucoup d'entre elles, parce que qu'on les considère comme la vérité, sont inconscientes. Elles peuvent être personnelles : « quoi que je fasse, je ne serai jamais à la hauteur », familiales : « si tu n'es pas le premier, tu as échoué », culturelles : « montrer ses sentiments, c'est être faible », globales : « il faut souffrir pour réussir ».

Toutes les voies de sagesse invitent à mettre en œuvre une discipline personnelle pour lever le voile sur les visions limitées et erronées que l'on porte sur soi et sur le monde. Dans les ouvrages qui abordent le thème des croyances que j'ai lus, je recommande ceux de Miguel Ruiz, par exemple *Les quatre accords toltèques* ou *La maîtrise de l'amour*<sup>3</sup>. J'aime son approche simple et imagée pour en parler.

### **Je parlerai de mémoires**

Je me réfère à toute l'histoire traumatique, chargée de souffrances et de culpabilité, dont nous sommes porteurs de façon consciente ou non.

Par exemple, je peux être porteur de mémoires de victime de torture mais également de bourreau, même si aujourd'hui je ne vis pas ces expériences. Ces mémoires peuvent être de ma famille, du lieu ou du pays où je vis, de l'inconscient collectif ou de vies précédentes<sup>4</sup>.

### **« Amour » et « amour »**

Quand j'évoquerai l'Amour, je me référerai à cette vibration ou énergie essentielle qui anime et englobe l'Univers tout entier. Le mental ne peut le conceptualiser, car il est bien au-delà de la compréhension de nous-même. En revanche, il est possible de s'y relier et de demander sa coopération. On peut vivre aussi des instants de perfection où on le ressent totalement. J'appelle cela des moments de grâce.

<sup>3</sup> *La maîtrise de l'amour : apprendre l'art des relations*, Éditions Jouvence, 2022

<sup>4</sup> Si vous n'avez pas la croyance que notre âme vit plusieurs expériences humaines, vous pouvez faire l'hypothèse que nous sommes porteurs, même sans savoir comment cela fonctionne, de mémoires collectives.

Quand je parlerai de l'amour, ce sera celui que nous manifestons en tant qu'êtres humains.

## Recommandations

Ne me croyez pas, ne croyez pas non plus ce que vous raconte votre mental à la lecture. Il ne peut pas comprendre ce qui se joue à un niveau plus élevé ou plus global de vous-même. Entrez dans l'expérience, écoutez, observez, sentez si cela vous convient. **Faites votre propre cuisine en choisissant vos ingrédients.**

.....

Je vous invite à commencer immédiatement avec cet accompagnement audio inspiré de la méditation « Nexus » de Robert Waterman.



# 1

## UN TROUSSEAU DE QUATRE CLEFS

**D**ans ma quête de paix, de joie et de liberté, j'ai fait l'apprentissage de plusieurs approches. Quand je me penche sur ce parcours, je suis reconnaissante et émerveillée par sa justesse.

Au fil des années, s'est constitué un trousseau de clefs m'ouvrant à une meilleure connaissance de moi-même et au soutien de la libération de ce qui était limité et bridé en moi. On parle habituellement de « développement personnel » mais l'expression qui représente le mieux ce dont je fais l'expérience, c'est « déploiement personnel ». Tout est là, disponible pleinement mais fermé, replié, comprimé, écrasé, caché, enfoui sous l'effet de mémoires et de croyances limitantes. Cela se déploie progressivement, jour après jour, parfois de façon spectaculaire, parfois très lentement.

Ma réalité extérieure a changé également, comme si petit à petit, certains scénarios de vie devenaient caducs. Ma vie est de plus en plus joyeuse, fluide et aimante.

### **Je suis 100 % responsable de mon bout de la relation.**

Ma quête de liberté intérieure a commencé de façon consciente avec Jacques Salomé. ....

### **Ma perception du monde et de moi-même se fait à travers le filtre de mes croyances.**

En formation PNL (Programmation Neurolinguistique), j'ai découvert la notion de croyance personnelle : ce que je vis en est le reflet, *je vois ce que je crois*.

Petit à petit, j'ai pris conscience de mes croyances et de l'infinie cohérence des expériences que la vie m'offrait..... certaines limites résistent et continuent à se manifester, telles des herbes indésirables que l'on arrache et qui reviennent inlassablement. Comprendre, faire des efforts pour se comporter autrement ou parler du traumatisme ne suffit pas toujours. ....

### **Mes jugements et mes ressentis de victime se construisent sur mes croyances.**

Une troisième clef a été la *Voie de Sagesse Toltèque*, transmise par Miguel Ruiz. J'ai découvert, émerveillée et enthousiaste, que cette approche de libération personnelle parlait également du pouvoir de nos croyances sur la réalité que nous vivons. J'aime les métaphores et j'ai adoré celle du parasite qui se nourrit de notre souffrance. En le traquant, on peut se libérer petit à petit de son emprise et même jouer avec lui.....

## **Tout ce qui me perturbe est l'information que quelque chose demande à être résolu en moi.**

La quatrième clef m'a été offerte avec l'enseignement de Robert Ed. D. Waterman, dont je suis encore l'apprentie. C'est auprès de lui que j'ai appris l'essentiel de ce que je vous présente dans ce livre.

.....

Quand j'ai commencé à vivre l'expérience du pardon de soi et de *Ho'oponopono* lors des séminaires *École des Mystères*, j'ai été profondément touchée. Comme si, après une longue errance, je retrouvais le chemin pour « rentrer chez moi » et enfin me réconcilier avec ma vie et avec moi-même. Une partie de moi, désespérée (mais je ne le savais pas encore), cherchait d'autres voies que celles de la culpabilité, la chasse au bouc émissaire, la lutte, la guerre, la peur, la souffrance...

J'ai trouvé auprès de Robert un enseignement et un accompagnement authentiquement reliés à l'Amour, à la Source. Dans la bienveillance, l'expérience directe, sans dogme, sans théorie. Dans la puissance et l'humilité justes.

J'ai appris à « faire mon boulot », c'est-à-dire :

- Prendre conscience de ce qui me perturbe
- En prendre la responsabilité (du point de vue du soi-supérieur, j'en parle dans le chapitre 2)
- Écouter ce qui résonne en moi
- Libérer avec le *pardon de soi*

C'est également avec lui que j'ai découvert la pratique de *Ho'oponopono*, approfondie ensuite avec Karey Thorne.

***Nous avons le choix : considérer les choses comme séparées de nous, ou considérer TOUT comme précieux et divin, à notre service pour notre plus grand bien.<sup>5</sup>***

J'avais enfin trouvé l'éponge qui permet d'effacer les ardoises de croyances au fur et à mesure : le *pardon de soi*. Je n'avais rien d'autre à faire que de persévérer sur la voie de l'attention quotidienne à mes émotions et aux jugements négatifs à mon propos, en arrêtant de les voir comme des problèmes mais en les considérant comme des informations précieuses.

Avec *Ho'oponopono*, j'avais trouvé une clef pour sortir de l'impuissance dans TOUTES les situations qui me perturbaient, et effacer progressivement les mémoires qui en étaient le reflet.

En choisissant de manifester une posture de coopération active avec l'Amour et la Source, en liberté, j'apprenais une nouvelle façon vivante et vibrante d'œuvrer en équipe pour ce que je nomme « le Plus Grand Bien ».

Ma pratique au quotidien se fonde pour l'essentiel sur :

- Un changement de posture radical, **le grand retournement**
- **Le Pardon de soi et la coopération avec l'Amour** selon l'enseignement de Robert Waterman
- **La pratique de Ho'oponopono** transmise par Robert Waterman et Karey Thorne
- **La traque du parasite** de la Voie de Sagesse Toltèque

<sup>5</sup> Je sème au long de cet ouvrage des citations de Robert Waterman, cueillies lors des séminaires. Elles seront dans cette calligraphie.

Elle est soutenue par la méditation, des exercices énergétiques issus du Qi Gong, et la nature.

Je trouve beaucoup de puissance à l'association de ces approches, qui offrent une belle cohérence. Comme je l'ai fait avec ces enseignements, vous piocherez peut-être dans les « ingrédients » que je vais vous proposer tout au long de cet ouvrage pour agrémenter votre propre « cuisine ».

## 2 LE GRAND RETOURNEMENT

.....

Je vous invite à continuer la lecture en acceptant de ne pas tout comprendre et en suspendant vos jugements. C'est seulement **en vivant les expériences** proposées que vous saurez si cela vous convient.

Au fur et à mesure de l'écriture de ce livre, j'ai pris conscience plus clairement que j'avais changé profondément de posture dans ma vie, même si je continue à me laisser embarquer régulièrement dans mes anciens réflexes. J'ai nommé cette posture « le grand retournement ».

Beaucoup de voies de sagesse dans le monde disent la même chose : on crée la réalité dans laquelle on vit, on n'est pas séparé de ce que l'on perçoit comme étant extérieur à soi. ....

Nous incriminons souvent la réalité ou « ce qui est » comme étant la source de nos difficultés et de nos souffrances. Quand on est perturbé par la réalité extérieure, c'est-à-dire qu'elle touche émotionnellement (colère, tristesse, dégoût, peur, rejet, haine...), on a l'**habitude** de réagir en mode rébellion, soumission ou ignorance/déni.

- Je me rebelle, je suis contre ce qui est. Je juge, je condamne, j'exclus et je pars en guerre « contre ». *Je cherche un coupable: à qui la faute ?*
- Je me sou mets. Ce n'est pas de ma faute, je suis impuissant, je suis coupable, c'est de ma faute. *Je me sens victime ou je me sens coupable, au moins d'impuissance.*
- Je fais comme si cette réalité n'existait pas, Je détourne le regard même si je vis des émotions. *Je demande à mon mental de reprendre le contrôle pour éliminer la perturbation en moi.*

Le grand retournement, c'est faire un autre choix que celui de la victime, du juge ou du déni : c'est prendre la responsabilité de ce qui perturbe et coopérer avec la Source et l'Amour pour que soit résolu en soi ce qui crée cette réalité. En faisant cela, on contribue à ce que le scénario ne se perpétue pas.  
Quand la réalité extérieure emplit de joie, elle est en résonance avec des parties de soi en paix et aimantes.  
Quand la réalité perturbe, elle est en résonance avec des parties de soi qui ne sont pas en paix et qui manquent d'amour.

Si vous avez déjà cette compréhension et cette expérience, par exemple avec la pratique de *Ho'oponopono*, je ne vous apprends rien.

Si ce n'est pas le cas, je vais vous inviter à explorer l'hypothèse que chacun est non seulement un acteur, mais aussi un scénariste et un metteur en scène de sa réalité, de toute sa réalité. Si vous n'arrivez pas à comprendre ou ressentir ce que je vous présente, cela n'a pas d'importance. Revenez-y éventuellement après avoir expérimenté le *pardon de soi* ou *Ho'oponopono*, à travers les protocoles présentés dans la suite ou en vivant l'expérience des accompagnements audio.

### **Qui est le « JE » responsable de sa réalité?**

.....

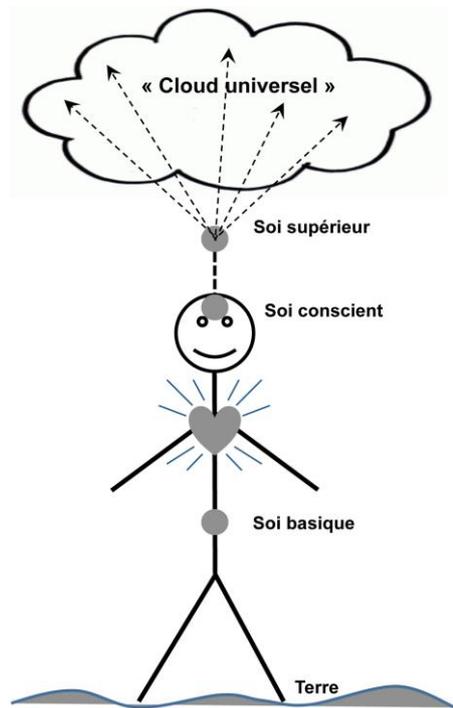
Je ne vous cache pas que ce principe « je suis responsable de toute la réalité que je vis » n'est pas facile à accepter ! Le modèle de « l'équipe intérieure » me soutient beaucoup. Il m'a aidée, par exemple, à me détacher du pardon de mon enfance relié à la culpabilité et à la honte.

.....

Imaginons que l'on soit une équipe composée de membres qui ont chacun une fonction à notre service, pour notre plus grand bien.

Quand on se sent vivant, vibrant, créatif, aimant, émerveillé et joyeux, c'est que l'équipe intérieure fonctionne et crée en harmonie et dans l'amour. Chacun joue pleinement son rôle, tout en écoutant et respectant les autres.

L'équipe intérieure dysfonctionne quand certains sont ignorés, prennent le pouvoir sur les autres, s'arrogent des responsabilités qui ne sont pas les leurs, abandonnent, jouent les saboteurs ou se taisent par peur.



Les pratiques présentées dans cet ouvrage associent et font coopérer toutes les dimensions de soi représentées sur ce schéma.

Je crois que leur efficacité est due au fait qu'aucun membre de cette équipe intérieure n'est laissé de côté. Chacun a sa place, est écouté, et coopère en sécurité.

Laissez-moi vous présenter les membres de cette merveilleuse équipe.....

Quand on parle d'être 100 % responsable de sa réalité ou de son scénario de vie, il est important de visualiser ou d'imaginer cette responsabilité au niveau du soi-supérieur. Si on aborde cette responsabilité du point de vue du soi-basique, on tombe dans la dualité et donc dans la culpabilité ou l'expérience de victime impuissante.

.....

Le grand retournement, c'est faire l'hypothèse que tout ce qui se présente à nous est à notre service, même si nous ne le voyons pas encore. C'est faire confiance à notre vie, même quand nous croyons passer à côté ou rater la cible.

Je parle aussi de sacré retournement, parce qu'il n'est pas facile à faire et surtout à maintenir. Les vieilles habitudes ancrées depuis des siècles s'accrochent ! Sacré retournement, mais aussi retournement sacré, car il permet d'accéder à ce qui est sacré en soi, « ça crée en soi ».

*Nous devenons arrogants quand nous croyons savoir.  
L'esprit du débutant : être stupide dans les endroits où nous croyons que nous sommes brillants,  
ça, c'est beaucoup plus intelligent.*

**Vivez les expériences, en évitant de vous cristalliser sur des concepts ou des points de vue qui pourraient vous bloquer ou vous limiter. Et continuez avec ce qui résonne en vous.**

### 3 LE PARDON DE SOI

Le pardon de soi est une part essentielle de l'enseignement transmis par Robert Waterman.

Très naturellement et en confiance, quand il l'a amené en tant que pratique fondamentale, j'ai accepté de vivre l'expérience. J'avais une vision amère et révoltée du pardon. Je m'étais tellement forcée à pardonner en trouvant des excuses à l'autre alors que je souffrais terriblement. Je ressentais comme une injustice de demander pardon quand que je ne voyais pas où j'avais fait du mal. Quelque chose en moi de très profond et ancien se révoltait et se cabrait devant ce que j'avais compris de ma religion catholique : quoi que tu fasses, tu es coupable toute ta vie, tu es déjà coupable en naissant et tu vas maintenant attendre le pardon divin en ayant une vie parfaite, en souffrant pour mériter parce que c'est de ta faute si Jésus est mort sur la croix et ça, c'est par définition impardonnable. Et je ne parle pas d'Ève, coupable éternelle de l'éviction du paradis terrestre pour qui, en tant que femme, je continuais à payer la dette !

J'avais trouvé tellement d'excuses aux personnes qui m'avaient blessée, consciemment ou non. J'avais fait tellement d'efforts pour leur pardonner et trouver la paix. J'étais tellement en colère intérieurement, sans le savoir. J'ai découvert, avec Robert, une approche du pardon qui m'amenait non pas à chercher à pardonner aux autres, mais à m'aimer, à sortir des jugements et culpabilités que j'avais à mon sujet. En faisant cela, j'ai observé que les ressentiments et les jugements que j'avais envers les autres se dissolvaient aussi petit à petit.

« Le pardon de soi est un processus en soi, et non une technique permettant de travailler sur des problématiques. Souvent, dire "je me pardonne" constitue l'acte simple et modeste qui permet de moissonner des années de bon travail. »

« Le pardon de soi enseigne au soi-basique comment changer, et invite le soi-supérieur à favoriser le changement. »

Robert Ed. D. Waterman dans *Voir avec l'âme*

..... Expérimentez ce qui est proposé dans les prochains chapitres, avec le soutien des méditations accompagnées. Sentez alors si cette voie vous convient.

**On ne se pardonne pas pour ce que l'on a pensé, dit, ressenti ou fait.**

**On se pardonne pour les JUGEMENTS que l'on a portés sur ce que l'on a pensé, dit, ressenti ou fait, et/ou pour les CROYANCES restrictives que l'on a.**

.....

**Vous pouvez prononcer ce pardon universel et observer ce qui se passe alors pour vous :**

Je me pardonne d'avoir cru que je n'étais pas digne d'être aimé, que je n'avais pas de valeur, que j'étais impur et coupable.

Inspirez et expirez profondément. Observez, ressentez.

**Pratiquez le pardon et *Ho'oponopono* dans la langue utilisée dans votre enfance. Si vous hésitez, testez et choisissez en fonction de votre ressenti.**

---

## 4

### HO'OPONOPONO

*Ho'oponopono* est une pratique fondée sur le pardon. Elle a été diffusée largement dans le monde grâce au livre *Zéro Limite*<sup>6</sup>. Depuis, les ouvrages se sont multipliés et le nombre de personnes ayant introduit *Ho'oponopono* dans leur vie ne cesse de croître. Je crois que cela répond à un besoin dans les temps de bouleversements que nous vivons actuellement.

*Ho'oponopono* est présent dans ma vie quotidienne avec le Pardon de soi et l'Amour à l'œuvre.

#### Les quatre phrases de base

La pratique s'appuie sur ce principe : ce qui crée une perturbation en soi et que l'on attribue à des causes extérieures (personnes, actualité, écologie, géopolitique, etc.) est un reflet de mémoires et croyances que l'on porte en soi.

Sa RESPONSABILITÉ est alors d'aller les effacer par *Ho'oponopono* et de prendre soin de ce qui est concerné en soi.

Cela ne signifie pas devenir laxiste et non concerné. Il s'agit de conjuguer « ET » : prendre soin de ce qui est en soi ET agir quand c'est approprié.

.....

*Ho'oponopono* est un changement de posture radical qui invite à sortir de la croyance que tout est séparé. Eckhart Tolle écrit<sup>7</sup> : « Le Mental ne peut en aucun cas trouver la solution, pas plus qu'il ne peut se permettre de vous laisser la trouver, car il fait lui-même partie intrinsèque du "problème" ».

Quand ce qui se produit dans ma réalité me perturbe, je fais l'hypothèse que je suis responsable, au niveau du soi-supérieur. Quelque chose en moi, mémoire ou croyance, résonne avec cette réalité. J'initie la déconstruction de cela avec quatre phrases.

Je le reconnais : je dis « **je suis désolé** ».

Je me relie à l'Amour : je dis « **je t'aime** ».

Je confie cela à la Source : je dis « **je me pardonne** ».

J'exprime ma gratitude : je dis « **merci** ».

Je clos avec **une inspiration/expiration**.

**J'observe** ce qui se passe pour moi.

**Je suis désolé**, c'est de la compassion, à la fois pour la situation extérieure à soi et pour soi, porteur de la mémoire inconsciente. Ce n'est ni une excuse, ni une justification. On peut ajouter « je ne savais pas ».

<sup>6</sup> Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len, *Zéro limite : Le programme secret hawaïen pour l'abondance, la santé, la paix et plus encore*, Éditions J'ai Lu, 2013

<sup>7</sup> *Le pouvoir du moment présent*, J'ai Lu, 2010

**Je t'aime**, c'est se relier à l'Amour, à la fois envers la situation et les personnes concernés, mais aussi envers l'enfant intérieur ou le soi-basique, qui a besoin d'amour et de sécurité. En lui disant « je t'aime », on favorise sa coopération dans le processus. On lui évite également de basculer dans un espace de culpabilité.

**Je me pardonne**. Dans les écrits sur *Ho'oponopono*, on trouve « s'il te plaît pardonne-moi » ou « pardon ». J'utilise plus souvent « je me pardonne », qui évite le piège de la culpabilisation. Le pardon est culturellement associé à la faute et à la culpabilité. Dans le processus *Ho'oponopono*, il n'y a pas de faute, il y a la prise de conscience et la responsabilité (ou coresponsabilité).

Du point de vue du soi-supérieur, relié à la Source, « pardonne-moi » ou « je me pardonne » est équivalent, dans la mesure où il n'y a pas de dualité à ce niveau. Faites l'expérience avec les deux formules et choisissez celle qui vous convient le mieux. Elle peut varier selon les situations, soyez simplement spontané.

**Merci**. C'est exprimer sa gratitude d'avoir eu l'opportunité de voir une mémoire ou une croyance. C'est être reconnaissant de se libérer, pas après pas, de ce qui bride son déploiement personnel.

C'est également exprimer sa gratitude envers celles et ceux qui jouent un scénario dans cette réalité perturbante. Vous pouvez ajouter cette phrase « Merci de vivre cela dans ma réalité pour que je voie et libère cette mémoire en moi ». Elle peut soutenir l'ancrage de la pratique. Je continue à l'ajouter parfois, quand quelque chose en moi se rebiffe un peu à l'idée d'être responsable de la réalité extérieure. Par exemple quand il serait tellement plus facile de continuer à se dire que le problème c'est l'autre, que c'est la faute de l'autre, et que je ne suis qu'une victime... Nous sommes bien d'accord, n'est-ce pas, tout irait tellement mieux si « les autres » changeaient !

« Merci », c'est aussi exprimer sa gratitude envers le soi-basique, qui a coopéré dans le processus, et envers le soi-conscient qui a accepté de lâcher le contrôle et la recherche d'explications.

**Inspiration-Expiration**. C'est une bonne façon de conclure la pratique et soutenir le changement qui pourrait se produire dans le corps.

**Observation**. On peut vivre des ressentis subtils ou plus spectaculaires, ou rien du tout. Parfois des images émergent, relatives à d'autres situations. Dans ce cas, cela invite à recommencer le processus avec cette nouvelle information. Il m'est arrivé d'enchaîner des *Ho'oponopono* pendant plus de 15 minutes !

**Il est possible aussi de pratiquer dans les situations où l'on se sent en harmonie, en paix : *Je t'aime, Merci*.**

La gratitude pour « tout ce qui est », que cela perturbe ou mette en joie, est une énergie qui relie au meilleur de soi-même et efface progressivement les ressentis de séparation envers les autres, la nature, la Source.

### ***Avoir une attente de résultat ?***

C'est une question fréquente. « Si je pratique *Ho'oponopono*, est-ce que cela va changer les choses, est-ce que ma réalité va changer, est-ce que les autres vont se comporter différemment ? » La réponse est : oui et non.

Oui, la pratique de *Ho'oponopono* change la donne. Sur un plan global, l'effacement d'une mémoire a un impact, en revanche COMMENT cela va se manifester reste un mystère. Il est même très fréquent .....

Je vous propose d'autres possibles inspirés de ma pratique personnelle et de l'enseignement transmis par Robert Waterman et Karey Thorne. J'ai observé que dans certaines situations, cela m'amenait à des compréhensions et des résolutions personnelles profondes.

### **Inclure son enfant intérieur**

Quand on vit une émotion inconfortable, voire insupportable, on peut supposer que c'est un enfant intérieur qui se manifeste<sup>8</sup>. Cette émotion est le reflet des émotions similaires qu'il a pu vivre sans être entendu et accueilli. La tristesse, le chagrin, le ressenti de rejet, d'abandon, de non-écoute, de ne pas avoir de valeur, de ne pas mériter l'amour, de ne pas être à la hauteur des attentes des autres, etc. L'adulte que l'on est maintenant a la possibilité d'aller lui apporter ce dont il a manqué : l'accueil, la reconnaissance, l'écoute et l'amour.

*Quand tu vois une blessure, plutôt que de te dire « oh, c'est abîmé », tu peux te dire « oh, ça a besoin d'Amour ».*

*Entre dans la blessure avec l'Amour.*



## Inclure sa famille, ses ancêtres

.....

### Adopter Ho'oponopono au quotidien, en résumé

Depuis que j'ai mis en place l'ensemble de cette pratique, j'observe que je me bagarre de moins en moins avec la réalité (« ce qui est ») dans une dépense d'énergie phénoménale à la refuser et à élaborer des discours mentaux tels que « ce serait mieux si... », « ça ne devrait pas être comme ça ».

Tout ce qui se présente à soi est précieux pour prendre conscience des mémoires et croyances qui continuent de limiter. Et précieux ne veut pas nécessairement dire confortable ou agréable !

Ho'oponopono, c'est dire oui à ce qui est mais il n'est pas question de ne plus agir, de ne plus corriger ce qui est distordu, de ne pas prendre soin des autres, de ne pas réparer ou demander réparation, de ne pas vivre des émotions de tristesse, de chagrin, de compassion.

### Il s'agit de conjuguer le ET :

- Je prends la responsabilité de la réalité du point de vue de mon soi-supérieur. Je sais que je ne suis pas extérieur à ce qui se passe, que je suis porteur de mémoires qui ont contribué à cela. Je vois cela. Je pratique le pardon, la gratitude, la compassion et je confie la résolution à la Source.
- ET j'agis, je construis, je prends soin de moi et des autres. Je confronte, j'ose des conversations courageuses.
- J'accepte la réalité telle qu'elle est, sans toutefois rester dans une attitude passive et fataliste.

.....

### Méditation « Amour en action »

Quand on juge ou que l'on rejette une situation, une personne proche ou publique, ou soi-même. Quand c'est difficile ou que l'on refuse d'envisager de se mettre en lien à partir du cœur. Quand c'est insupportable de se dire que nous sommes tous reliés et que nous co-construisons la réalité.

Je vous invite à vivre l'expérience de laisser l'Amour agir pour vous et d'observer ce que cela change.

<sup>8</sup> Tout se passe comme si nous avions en nous l'enfant que nous avons été, à différents âges, telles des poupées russes. Dans tous les protocoles qui invitent à entrer en relation avec l'enfant intérieur, on peut avoir confiance dans le fait que se présentera celui qui est concerné.



## 7

### METTRE EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN

*Prenez la posture « je ne sais pas »,  
plutôt que « je dois savoir, je dois répondre ».  
Entrez vraiment dans la présence du « je ne sais pas » et dans la confiance que quelque chose sait  
pour nous et peut intervenir.*

.....

Dans ce *chapitre*, je propose des exemples de pardon de soi. Si vous vivez une réaction, même très légère pendant leur lecture, faites confiance à votre ressenti. Vivez l'expérience :

Dites le pardon en conscience (à haute voix ou intérieurement), inspirez, expirez profondément et observez, ressentez ce qui se passe pour vous. Quand on est concerné par un pardon, il est fréquent que l'on ait des ressentis qui peuvent être très subtils ou plus manifestes (pleurs, soulagement...).

#### **Dire oui à ce qui est**

Dire oui, à 100 %, à « ce qui est », c'est cesser de dire que ce qui est devrait être autrement : la réalité est... la réalité !

On n'a qu'une perception très limitée de sa destinée personnelle, une perception encore plus limitée de celle des autres, et une perception infime pour ce qui concerne celle de l'humanité. Est-ce que le méchant de l'histoire a la conscience qu'il est indispensable à la révélation du héros ? Non. Est-ce que le héros a conscience que son plus grand allié dans sa quête personnelle est son plus grand ennemi ? Non. Il le comprendra peut-être bien plus tard.

On ne sait pas... En suivant le flux du « oui » à la réalité, on facilite le déroulement d'un scénario bien plus intelligent que tout ce que le gentil mental pourrait imaginer. En regardant ma vie, aujourd'hui, dans son automne, je suis émerveillée de l'Intelligence qui l'a guidée et inspirée. Je dis « oui » avec infiniment de gratitude, même à ce qui a été douloureux. La peine est encore là pour certains événements, mais la souffrance rageuse supplémentaire du « non, cela n'aurait pas dû se produire » se dissout petit à petit.

Dire « oui à ce qui est », c'est aussi être attentif à des pensées et des paroles réflexes, comme par exemple :

- « Si la réalité était autrement » : elle n'est pas cet autrement.
- « Si j'avais su » : la réalité est que je ne savais pas.
- « J'aurais dû agir autrement » : à ce moment-là, j'ai fait de mon mieux, dans le contexte, avec ce que je savais, avec mon état émotionnel, avec mes limites. Juger ce que j'ai fait hier avec ce que je sais aujourd'hui n'a pas de sens. Je peux me pardonner ce jugement.
- « Je ne veux pas de ce monde » : il est ce qu'il est et je le coconstruis à partir de mes croyances et mes mémoires. J'en suis responsable. Alors, chaque fois que je dis « non » à ce que je vois, je commence par pratiquer *Ho'oponopono*, en disant « oui ». Si c'est trop difficile, je demande à la Source, par l'intermédiaire de mon soi-supérieur, de l'aide. « Je demande à être aidé, soutenu, guidé pour accepter la réalité et résoudre en moi ce qu'elle reflète. »

Il s'agit de dire oui à la réalité comme on accepterait un bilan sanguin.

Accepter totalement ce qui est ne signifie pas renoncer à agir, à éprouver et manifester de la compassion, à créer, à demander réparation (demander réparation ne signifie pas condamner), à inventer tout ce qui pourrait rendre le monde plus aimant et joyeux. Cela signifie aussi dire oui à ce que l'on souhaite, à ses désirs.

## Avec les émotions difficiles en général

S'il est illusoire de rechercher une vie libérée des émotions difficiles, il est possible de limiter leur impact et de préserver des ressources pour les traverser et les transmuter.

Je vous propose de vivre l'expérience de deux changements de posture.

### Se détacher de l'identification à ce que l'on vit :

- Quand on dit « je suis triste », pour l'inconscient on est au niveau de l'identité. On renforce alors le ressenti d'impuissance et la difficulté à s'en libérer.
- Quand on dit « *je vis l'expérience de la tristesse* », on est au niveau du soi-supérieur et on a alors la capacité de percevoir le soi-basique (enfant intérieur) qui souffre.

### Faire un pas de côté intérieur et pratiquer *Ho'oponopono* :

- Diriger son attention au-dessus de la tête, au niveau du soi-supérieur.
- Prendre conscience de l'espace du cœur.
- Mettre une main sur le ventre, comme pour entrer en contact avec le soi-basique qui est la partie de soi qui vit l'émotion.
- Imaginer l'émotion devant soi (tristesse, colère, dégoût, rancœur...) et s'adresser à elle :

Je suis désolé

Je t'aime

Je me pardonne ce qui en moi t'a créée

Merci

- Inspirer-expirer.
- Observer.

.....

## Les regrets

Le regret est une forme de jugement de la réalité ou de soi-même. On regrette que ceci ou cela ne se soit pas passé autrement, que la réalité ne soit que ce qu'elle est, de n'avoir pas fait, d'avoir fait, de ne pas avoir dit, d'avoir dit, d'être ainsi, de ne pas être cela... Le regret n'est pas encore de la culpabilité, en cela il est moins toxique, mais il bloque quand même l'énergie vitale en la focalisant sur le passé ou sur une réalité fantasmée.

Avec le regret, on dit non à ce qui est au lieu de prendre la responsabilité de ce qui s'est passé, de sa réalité. On dit non à ce qui est en construisant une réalité imaginaire. On dit non à son expérience vécue, sans en apprécier toute la richesse.

On dit non à qui on est, à qui on a été, dans un rejet sans amour ! Imaginez un parent disant à son enfant : « je regrette que ce soit toi, j'aurais tellement aimé avoir un autre enfant ». Eh bien, c'est ce qu'on s'inflige chaque fois que l'on a un regret de ce que l'on est ou de ce qu'on a été. Tristement, c'est aussi ce qui arrive fréquemment dans l'enfance quand, parfois à juste titre, on croit ne pas être à la hauteur des attentes de ses parents en leur faisant vivre regret et déception.

*Ho'oponopono*, c'est aussi apprendre à accueillir ce qui est en cessant de se lamenter sur ce qui n'est pas.

- Verbalisez le regret : je ressens le regret de ...
- Imaginez ce regret devant vous et adressez-vous à lui.
- Je suis désolé.
- Je t'aime.
- Je me pardonne de t'avoir créé.
- Merci.
- Inspirez et expirez profondément.
- Observez, écoutez. Quel est votre élan maintenant ? Comment auriez-vous envie de passer à l'action ?

#### **Exemples de pardon de soi :**

Je me pardonne de croire qu'il n'y a pas de place pour moi dans ma vie et dans le monde

Je me pardonne de croire que j'ai raté ma vie

Je me pardonne de douter de moi, de ne pas faire confiance à ma vie

Je me pardonne de croire que le Divin m'a abandonné, trahi, rejeté

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit d'être joyeux

Je me pardonne de croire que je suis une erreur

Je me pardonne pour toutes les fois où j'ai douté de moi

### **La peur**

La peur peut être considérée comme une information. Elle émane du soi-basique qui se sent en danger. Certaines peurs sont essentielles à la survie : ce sont celles qui alertent sur des risques objectifs. Avoir peur devant une personne menaçante ou dans un petit bateau au milieu d'une tempête amène à agir pour sa sécurité physique.

D'autres peurs se construisent sur des croyances et des pensées. Elles tiennent à l'écart de qui l'on est vraiment, de sa liberté et de sa puissance. Elles ont pourtant les mêmes effets. Le soi-basique se sent en danger, en insécurité, même si ce n'est pas vrai. Ces peurs-là, accueillies comme des informations, sont précieuses pour éclairer les croyances.

La peur se cache souvent derrière un besoin de contrôler les autres ou les situations.

J'ai longtemps joué petitement, dans une peur inconsciente que si je montrais que j'étais vraiment ouvertement, je serais attaquée. Quoique je tente de me raconter, une terreur et une prudence extrêmes me limitaient en permanence. J'ai apprivoisé petit à petit de me montrer avec mes failles, mes rêves, mes folies, mes perceptions bizarres, dans des environnements bienveillants et non jugeant. Je continuais en même temps à me conformer à mon rôle social dans l'entreprise et dans ma famille. Je ris quand je pense que j'ai avoué que je pratiquais la méditation bien des années après avoir commencé ! Il y avait en moi des mémoires (peu importe d'où elles viennent) d'inquisition et de condamnation de tout ce qui ne respecte pas le dogme dominant.

Je n'en ai certes pas terminé avec ce parcours de réconciliation intérieure et de découverte de qui je suis vraiment et de ce dont je suis capable. Je continue quotidiennement à traquer les peurs et les attachements, indices des croyances qui me limitent. Mon intention n'est pas d'écrire plus longuement à propos de la peur, qui est une manifestation concrète des prises de pouvoir de l'ego dans le monde. Je crois que chacun, chacune peut aller explorer et transmuter les formes que prennent ses propres peurs. Je vous propose cependant quelques pistes avec le pardon de soi pour au moins désamorcer leur effet.

### ***Le trac ou l'appréhension***

Le trac est une peur de sortir de sa zone de confort avant un entretien, un examen, une rencontre romantique, etc. Ce n'est pas forcément le reflet d'une croyance à transformer, mais simplement la manifestation naturelle du soi-basique qui craint tout changement ou de ne pas se sentir à la hauteur. Quand il n'est pas paralysant, il est bienvenu pour mobiliser en soi toutes ses ressources et offrir le

meilleur de soi-même. La seule fois où je n'ai pas ressenti de trac lors d'une représentation théâtrale, j'ai très mal joué !

**Pour un simple trac :**

- Rassurez le soi-basique, comme un enfant qui a besoin d'être encouragé pour oser.
- Mettez une main sur le ventre en conscience que vous êtes en lien avec cette partie de vous qui ressent l'appréhension.
- Je suis vraiment désolé (que tu vives cela).
- Je t'aime, je t'aime, je t'aime...
- Merci de coopérer.
- Inspirer-expirer.

**La peur paralysante, angoissante**

Pour une peur plus importante qui paralyse et coupe toute énergie, voici un protocole plus complet :

**Ho'oponopono avec  
une peur**



[bit.ly/3ebccOC](https://bit.ly/3ebccOC)



**Face à la souffrance de quelqu'un**

Qui n'a pas ressenti le chagrin de l'impuissance devant une personne qui souffre...

Du point de vue de *Ho'oponopono*, si cette personne souffre dans ma réalité, je suis responsable. Je peux pratiquer : « je suis désolé, je t'aime, je me pardonne pour cette réalité, merci ».

.....

La posture face à quelqu'un qui souffre peut être paradoxale. Dans un élan empathique et compatissant, on a un authentique souhait aimant, que la personne souffre moins. En y regardant de plus près, sans concession, il est possible de voir également la partie de soi qui voudrait que l'autre ne souffre plus, pour ne plus en souffrir soi-même. Des personnes gravement malades témoignent qu'elles portent en plus la souffrance de leur entourage. Elles vivent également une forme de harcèlement sur ce qu'elles devraient faire, les traitements qu'elles devraient suivre, les régimes alimentaires miracles, alors qu'elles ne demandent rien, si ce n'est une présence aimante dans l'écoute et un soutien matériel.

Avec la pratique de *Ho'oponopono*, on participe à la résolution de ce qui est touché en SOI dans la maladie de l'autre et on devient alors disponible, sans attente, sans pression, pour soutenir l'autre avec présence et amour.

.....

Vous vous sentez préoccupé par la santé ou la situation de quelqu'un, si des émotions vous perturbent : ressenti d'impuissance, peur, colère, tristesse, angoisse, je vous propose d'aller prendre soin de ce qu'il y a d'elle ou de lui, en vous

**Ho'oponopono profond  
dans l'espace du cœur**



[bit.ly/3fDN5EI](https://bit.ly/3fDN5EI)



### Exemples de pardon de soi :

Je me pardonne de croire que je n'ai pas le droit d'être heureux

Je me pardonne de croire que je suis responsable du bonheur des autres

Je me pardonne de croire que je dois sauver l'autre

Je me pardonne de m'être jugé de n'avoir pas sauvé \_\_\_\_\_ (fréquent chez des ex-enfants qui ont vu un parent mourir)

Je me pardonne de croire que je dois cacher mon bonheur et ma joie

Je me pardonne de croire que mon bien-être dépend des autres

Je me pardonne de croire que l'Univers-La Source-Dieu est injuste

Je me pardonne de ne pas faire confiance à ma vie et à celle des autres

### Au travail, dans une association, dans un groupement politique

Avoir une approche 100 % responsable tout seul chez soi en méditation ou dans un petit groupe de personnes qui partagent la même approche, ce n'est déjà pas facile. Il s'agit de perdre l'habitude multimillénaire de considérer la réalité comme extérieure à soi, de vouloir changer les autres, de se sentir coupable et victime, de juger, de considérer son point de vue sur le monde comme la vérité.

Maintenir ce cap en collectif est beaucoup plus difficile. En général, beaucoup n'ont pas cette approche et rejouent inconsciemment des scénarios habituels. Mais ils ne sont pas les seuls ! Ce que nous avons pu apprendre, développer et mettre en œuvre, dans ce que j'appellerais un laboratoire de pratique personnelle, se retrouve en situation de grand défi dans un groupe. Les peurs, les vieux réflexes, toutes les croyances et mémoires à propos du collectif émergent spontanément au moindre conflit, débat, décision à prendre, et ce, même pour des champions de méditation ! J'en ai souvent fait l'expérience pour moi-même.

Je trouve que le terrain professionnel, associatif ou politique est extraordinaire pour mettre en pratique *Ho'oponopono* et le *Pardon de soi*. C'est peut-être plus facile d'atteindre l'extase en méditation au fond d'une grotte que de garder son calme dans une réunion de projet.

Si on applique le changement de posture radical avec le retournement, alors les clients, patients, collègues, patrons, relations sont dans NOTRE réalité et nous sommes responsables ! Nous cocréons cette réalité.

TOUT ce qui est dans notre réalité, nous en sommes responsable (toujours du point de vue du soi-supérieur, bien sûr, cette partie de soi qui n'est pas dans la dualité, la culpabilité, la séparation)

TOUT ce qui est dans notre réalité contribue à ce que nous voyions et demandions la résolution des mémoires : les nôtres, celles de notre famille, de nos ancêtres, de l'endroit du monde où nous vivons, les mémoires collectives...

*Tout ce que nous renvoie le monde extérieur est pour que nous voyions, changions nos croyances.  
Le monde nous reflète toutes les choses construites à l'intérieur de nous et toute notre essence.*

Voici des propositions. Observez, sans juger, ce qui se passe pour vous quand vous expérimentez. Il n'y a rien à réussir, rien à forcer, rien à vouloir.

- Avant chaque réunion, *Ho'oponopono* pour chaque participant (cela peut prendre un peu de temps, testez et observez).
- Pour chaque personne croisée sur le lieu de travail : je t'aime, merci (intérieurement).
- Pour un maximum de personnes croisées dans la journée : je t'aime, merci.

Dans les situations de stress vécues dans les collectifs, il n'est pas aisé de gérer ses émotions, la prise de parole, les enjeux de pouvoir, etc. Je me laisse embarquer encore régulièrement et me retrouve dans décentrée, pas contente de moi et dans un ressenti de victime. On peut intérieurement un rapide

*Ho'oponopono* et se dire: « je me pardonne de me juger » en plaçant discrètement une main sur le ventre. Il est toujours temps, sinon, de faire cela plus tard.

« L'enfer, c'est les autres » mais avec le grand retournement, les autres reprennent une place d'alliés. Avec *Ho'oponopono* et le *pardon de soi*, quoi qu'il se passe collectivement, on s'occupe de ses affaires et on en prend soin. On peut parfois observer que quelque chose bouge dans le collectif sans que l'on n'ait rien fait.

À un homme qui se sentait mal à l'aise et pas à la hauteur dans des réunions de travail, une amie a proposé de faire l'expérience de ne pas prendre la parole pendant toute une réunion et simplement de dire intérieurement « je t'aime » en direction de chaque participant. Il a testé. Un participant est venu le remercier de sa contribution à la fin.

Il n'avait pas dit un mot!

#### **Exemples de pardon de soi :**

Se référer également aux pardons proposés pour les problématiques de « place », elles sont toutes activées dans les collectifs.

Je me pardonne tout jugement porté sur moi à propos de ma participation à ce groupe

Je me pardonne de croire que le seul choix est de gagner ou de perdre

Je me pardonne de croire que si je prends la parole, je ne serai pas entendu

Je me pardonne de croire que ma parole n'a pas de valeur

Je me pardonne de croire que je dois me conformer à la majorité

Je me pardonne de croire que rien ne changera jamais

### **Je n'arrive pas à me dire que je suis responsable de cette réalité !**

Nous nous confrontons tous à ce « non » : je ne peux pas pratiquer, je ne peux pas me dire que je suis responsable de cette réalité, c'est trop dur, trop violent, trop injuste, trop terrible, trop désespérant. Le soi-basique ressent un trop-plein, de fatigue, de désespoir, de perte de foi, de perte de confiance, de chagrin.

Dire oui à ce qui est, c'est pragmatique et rationnel. C'est arrêter de penser à ce qui aurait pu être ou ce qui devrait être, dans un brouhaha de pensées qui fatiguent et sont stériles. C'est regarder la réalité. Ah, si seulement les gens étaient différents... Les gens sont ce qu'ils sont et font ce qu'ils veulent et peuvent. Perpétuer la posture de victime et de grand juge qui fait porter aux autres toute la responsabilité de son mal-être et de sa colère maintient prisonnier dans la dualité et la lutte.

Dans les situations où les émotions sont intenses, la souffrance importante, la rage face à l'injustice à son paroxysme, il est particulièrement difficile d'accepter de pratiquer, ou même tout simplement d'y penser. La partie de soi qui souffre et se rebelle commence d'abord par dire non, par se crispier en recul. L'adversité face à quelque chose que l'on n'aime pas ou que l'on ne veut pas est naturelle.

Dire oui à ce qui est, dans ce cas, c'est d'abord dire oui à ce que l'on ressent, et c'est aussi dire oui au fait que l'on s'arcboute dans un grand non. C'est aimer cette partie-là de soi. Un des pièges de la pratique serait d'installer une forme de dureté, de dogmatisme et de condamnation quand on n'arrive pas à pratiquer la responsabilité et le pardon. Dans ces situations, il faut commencer par laisser le chagrin et la colère se manifester. Il s'agit de prendre soin du soi-basique qui a besoin d'attention, de soin, d'amour, de sécurité. Et cela prend le temps qu'il faut...

Dès que c'est possible, on peut tenter d'observer la situation, sans filtre et dans l'intention de ne pas s'y identifier. Oui, ce que je vois est terrible. Oui, je suis porteur de mémoires en lien avec cette situation. Non, je ne peux pas concrètement la résoudre, en tout cas pour le moment. Oui, je peux demander le soutien de l'Amour pour m'aider à dissoudre les mémoires en moi qui cocréent cette réalité. Je suis désolé, je t'aime, je me pardonne, merci.

.....

## BILLETS ORNITHORYNQUE



**A**u fil des années, une médiathèque s'est enrichie régulièrement sur mon site internet. Ce sont des partages d'outils, des lectures décalées d'expériences, des billets d'humeur, des accompagnements audio.

Après une petite opération de rafraîchissement, je partage ici les articles et les accompagnements audio qui me paraissent intemporels.

Tout en ayant chacun leur spécificité, les outils ont en commun d'aider à se relier à sa sagesse intérieure, au cœur, au corps et à des niveaux de soi-même bienveillants et élevés.

### Rencontre aimante (audio)

Prenez le temps de recevoir un baume de bienfait pour vous-même en allégeant votre cœur.

Puis accueillez intérieurement un être qui manifeste un amour sans limite. Laissez-vous nourrir de sa présence.

Installez-vous confortablement et laissez-vous guider.



### — Il faut se donner du mal — Quoi ?

J'ai écouté le témoignage d'une personne pour qui j'ai beaucoup d'estime à propos d'un projet novateur, concret, positif et généreux. Je me suis naturellement enthousiasmée, émerveillée et soudainement, j'ai ressenti une chute dans mon énergie. Je venais d'entendre sa conclusion : « il faut se donner du mal pour faire avancer ce projet ». J'ai continué à écouter et une deuxième fois, il a répété avec enthousiasme « il faut se donner du mal » ...

Mon propos ici n'est pas de vous parler de ce projet ou de cette personne mais bien de ce dont son expression très banale est le reflet. Pour la première fois, j'écoutais vraiment cette expression. Pour la première fois, je me suis sentie horrifiée. Imaginez ce que peut ça peut générer pour un tout petit enfant d'entendre « dans la vie, il faut se donner du mal ... ».

En cherchant l'origine de cette expression, je me suis arrêtée sur le site des synonymes de l'université de Caen<sup>9</sup>. Voici un extrait des synonymes proposés : *batailler, en chier, peiner, s'éreinter, se donner de la peine, se fatiguer, se forcer, se mettre en quatre, se tourmenter, se tuer, suer sang et eau, trimer.*

<sup>9</sup> <http://crisco.unicaen.fr/dictionnaire-electronique-des-synonymes/>

Je ne veux plus croire que je dois me donner du mal pour quoi que ce soit ! Je ne veux plus croire que la réussite s'obtient en « suant sang et eau », en « se tuant », en « se donnant de la peine ». J'ai eu alors l'image des moines de *Au Nom de la Rose* d'Umberto Eco et celle des inquisiteurs...

Que dites-vous de « je me suis donné du mal pour te faire plaisir » ? Cela devient terrible n'est-ce pas quand on écoute vraiment !

Il me reste à continuer à veiller à mes paroles, à l'énergie qu'elles diffusent, aux programmations inconscientes qu'elles renforcent et à utiliser des contrepoisons, en choisissant d'autres mots.

### ***Seule et impuissante?... que nenni!! (audio)***

Lors d'une méditation, une pensée parasite m'a raconté que certes ce n'était pas mal, mais que j'étais quand même bien seule. Participer à des groupes de méditation était bien plus puissant, surtout dans les temps actuels.

Soudainement, j'ai pris conscience que nous étions à ce moment-là même, des milliers et des milliers à faire la même chose : prier ou méditer en soutien au monde, pour le Plus Grand Bien. Mon expérience a alors changé. Je ne vais pas vous parler de cela mais vous inviter à vivre l'expérience avec la nouvelle méditation inspirée de cette aventure.



### ***Le moment est passé et le regret est installé (outil)***

Chères lectrices, chers lecteurs, je suis mon élan pour partager ce que je viens de vivre avec étonnement.

J'ai choisi ce matin en guise de moment méditatif, d'écouter pleinement et en présence, le *Requiem* suivi par le *Cantique de Jean Racine* de Fauré. A surgi brusquement le souvenir d'un de ces moments qui laissent une empreinte visible ou enfouie. Un moment où on n'a pas osé parler, où on ne s'est pas arrêté dans notre vie de dingue, où on n'a pas pris le temps de dire, où on n'a pas osé prendre dans ses bras, où on a eu peur de la rencontre ... et l'impossible qui a suivi car la personne est partie de l'autre côté du voile.

On reste en suspens un temps et puis on reprend sa vie, avec du regret ou de la culpabilité et parfois on oublie. C'était mon cas. J'ai été surprise car c'était un événement que j'avais considéré comme anodin. Je ne connaissais pas vraiment cette personne qui a disparu en montagne le lendemain.

Tout en me laissant porter par la musique, je suis revenue à ce moment où j'avais fait le choix de ne pas rencontrer, de ne pas dire.

Je nous ai imaginés dans une bulle de Lumière, reliés.

J'ai demandé à l'Amour de nous envelopper.

J'ai demandé pardon.

Et en faisant cela, j'ai perçu que l'autre était resté également dans cet état de suspens, d'inachevé, de moment passé. Il n'avait pas osé non plus. J'ai pardonné.

Et je me suis pardonnée pour tout jugement, pour toute la culpabilité que je portais, sans le savoir. Même si ce n'était pas un moment perdu important, son empreinte était bien là.

On sait bien l'importance de dire l'essentiel quand les gens sont là, de regarder vraiment, d'écouter son cœur et son âme quand ils nous soufflent d'oser. On a raté la cible parfois. Je crois qu'on peut toujours revenir à ces instants que l'on considère comme loupés et demander à l'Amour d'agir. Sans oublier la leçon...

### ***Aller chercher une partie de soi restée ailleurs (audio)***

Vous est-il arrivé d'avoir la sensation qu'une partie de vous-même est restée ailleurs, dans un lieu ou chez quelqu'un ? Peut-être est-ce encore le cas ? Des témoignages parlent de séparation ou de départ, et de cette partie de soi restée en arrière : « j'ai laissé une partie de mon cœur, là-bas », « mon cœur est ailleurs »... Comment vivre pleinement en se sentant incomplet ?

Cet article m'a été inspiré par une expérience personnelle.

Voilà une semaine que je suis rentrée d'un voyage de cœur au Vietnam. De cœur, parce j'y allais pour fouler une Terre chère à mon père quand il était jeune. J'ai d'abord attribué ma grande fatigue du retour au décalage horaire, mais quelque chose me soufflait intérieurement qu'il y avait autre chose. Je n'ai pas d'attaches personnelles dans ce pays et je m'y rendais pour la première fois. Un rêve m'a apporté un indice, je cherchais désespérément quelque chose d'important dans ma maison, sans le trouver.

J'ai alors pratiqué une méditation où j'ai entrepris d'aller dans ma « maison intérieure » (symbolique) et de me laisser guider vers un endroit qui avait besoin de mon attention. A l'issue de cette « visite », j'avais compris. Ma fatigue, mon ressenti de tristesse, mes larmes quand je me reliais à ce pays même si je n'y avais passé que deux semaines: quelque chose de moi était resté là-bas.

De moi ? Non... c'était mon père qui avait laissé quelque chose de lui là-bas et je m'étais associée à cela, sans doute très tôt, en portant d'une façon ou d'une autre son manque, son incomplétude. Il est difficile d'en parler rationnellement. Je peux juste dire que j'ai su, que tout le scénario s'est éclairé. Maintenant... que faire avec ce ressenti de déchirement, de manque ? La compréhension m'avait apporté un début de soulagement, mais ce n'était pas suffisant.

J'ai pratiqué une version simplifiée d'un protocole de Robert Waterman. J'ai réintégré ce qui était là-bas et qui me manquait. Dans l'instant, j'ai senti la joie et l'énergie qui revenaient.

Je vous propose cet accompagnement audio. Je vous invite à le tester, si d'aventure vous sentez qu'une partie de vous est ailleurs, par regret, par nostalgie, par refus de votre réalité actuelle, par chagrin, par peur, par fidélité, pour quelqu'un d'autre... et que le moment est venu de vous retrouver entier, entière.



### ***Un témoignage de pratique du pardon de soi***

Avec l'accord de la personne concernée, je partage un échange que nous avons eu par écrit à propos d'une situation très inconfortable et de *Ho'oponopono*, du pardon de soi et du grand retournement. Nous avons tous à désapprendre des habitudes installées depuis des centaines d'années pour installer le Pardon de soi et le grand retournement.

#### **La question qui m'était posée :**

« Ce matin, une collègue professeur a été inspectée par une inspectrice qui est un peu crainte par tout le monde, car elle est plutôt cyclothymique. À la fin de l'entretien ma collègue était toute souriante, car tout s'est bien passé et l'inspectrice était ravie son travail. J'étais contente pour elle et je l'ai félicitée. En même temps j'ai eu le sentiment d'être fautive, car je sentais au fond de moi une pointe de jalousie... Quelques années auparavant, j'étais sortie en larmes de mon inspection, l'ordinateur m'ayant fait défaut au moment de démarrer mon cours et malgré le fait que j'ai su rebondir, j'ai vécu cette séance comme un échec.

Bref, j'ai eu honte de ce sentiment de jalousie que j'ai ressenti, et de ne pas arriver à me réjouir pleinement pour ma collègue. Est-ce que je peux faire *Ho'oponopono* pour me pardonner d'avoir ressenti de la jalousie et de la honte? Je voudrais vraiment me réjouir pour ma collègue et partager sa joie comme si c'était la mienne... »

**Ma réponse :** « Merci pour cette question, qui pourrait paraître si banale mais pour laquelle je perçois tant de chagrins enfouis. Tu pourrais voir cela comme le sommet d'un iceberg.

*Est-ce que je peux faire Ho'oponopono pour me pardonner d'avoir ressenti de la jalousie et de la honte?*

Il n'y a pas de faute... pardonne toi le JUGEMENT que tu portes sur le fait d'avoir ressenti de la jalousie. Pardonne toi de te juger tellement que cela va jusqu'à la honte. On nous a appris à demander pardon pour nos fautes (culpabilité), ce qui libère vraiment c'est de se pardonner les jugements que l'on porte sur soi.

Écoute l'INFORMATION qu'il y a dans cette expérience. Ce qui se passe n'a rien à voir avec cette collègue, ce qui s'est passé a réveillé une blessure profonde en toi. Ça manque d'amour en toi, ça ne manque pas d'amour vers ta collègue. Quelles sont les croyances sur toi, que tu connais déjà certainement : je ne suis pas à la hauteur, quoique je fasse je ne serai pas reconnue, etc... Pardonne-toi les croyances que tu reconnais...

Tu peux doublement te réjouir de la situation : ta collègue a réussi et elle a joué un rôle déterminant pour te permettre de vivre cette expérience qui met en lumière quelque chose de très profond.

*Je voudrais vraiment me réjouir pour ma collègue et partager sa joie comme si c'était la mienne...*

Je t'invite à retourner cette phrase vers toi : je voudrais me réjouir et partager ma joie. Serait-ce un des vœux profonds de ton âme? »

**Sa réponse:** « Merci Laurence. J'ai laissé couler les larmes, des larmes qui venaient du plus profond de mon être, j'ai laissé monter cette tristesse, ce désespoir que je voulais tenir à distance. Comme tu le dis si bien, tant de chagrins enfouis. Tes mots disent tout, et me parlent. Le manque d'amour que j'ai pour moi, le sentiment de ne pas être à la hauteur, et pas reconnue, et ce besoin vital de me réjouir, de laisser entrer la Joie. »

**Ma réponse:** « Chère xxxxxxx, je suis heureuse que la lecture de ton expérience ait eu cet effet libérateur. C'est ce que j'appelle l'Amour en Action! »

### ***Quand on masque sa culpabilité en accusant les autres***

Ça vous arrive à vous aussi de vous lever le matin et de vous retrouver comme dans un territoire hostile où tout, même la fidèle cafetière, vous agace, vous énerve?

J'ai parfois le premier réflexe de tomber dans une vieille habitude de victime Je prends alors la première opportunité qui se présente pour déballer un réquisitoire. Il reste intérieur si je suis seule ou se construit contre celui ou celle qui se trouve là, s'il ou elle ne s'est pas enfui assez vite...

Ça n'a pas loupé ce matin. Pas longtemps, car je n'aime pas m'installer dans cet état intérieur. Pas par charité vis à vis des autres, non, juste parce que c'est très inconfortable. Au bout de quelques minutes de méditation, hurra! Je sais! En fait tout ce réquisitoire contre des coupables était une diversion intérieure pour éviter de ressentir MA propre culpabilité.

J'ai pratiqué le pardon de soi sur la culpabilité que je ressentais dans une situation. J'ai senti un soulagement immédiat.

Combien de culpabilités et de désamour de soi se cachent derrière des colères, des disputes, des attaques? J'ai l'impression d'avoir trouvé une nouvelle clef ce matin pour aller plus vite au Cœur quand je sombre dans la colère, la dispute, le ressentiment ... « De quoi je me sens coupable? ».

### ***– Si j'avais su ! Je m'en veux. – Tu savais ? (audio)***

J'aurais dû..., si j'avais su..., je n'aurais pas dû... Ce type de pensées maintient dans la culpabilité, les remords, les regrets. Ce n'est pas si facile de se défaire de siècles de culture fondée sur la culpabilité et la peur.

Lors de conférences sur les accords toltèques, je me régale particulièrement à présenter *fais toujours de ton mieux*, de façon théâtrale. Il est bon de rire sur nos habitudes à nous juger, à rester coincés sur le passé, à juger la personne que l'on était hier à partir de celle que l'on est aujourd'hui, différente et dans un autre environnement.

Je suis une ancienne addictée à la perfection et j'ai encore des petites crises de « perfectionnisme » Consacrer une bonne partie de ma vie à m'aimer de plus en plus dans mon imperfection, j'aime bien ! Et puis, c'est un mensonge n'est-ce pas ? Nous sommes tous parfaitement imparfaits pour vivre nos expériences et apprendre.

**S'aimer imparfait**



[bit.ly/3CzVG40](https://bit.ly/3CzVG40)



## AVANT DE TERMINER

Pour laisser la Joie envahir ma vie, la Magie y prendre sa place, la Créativité se manifester, la Confiance me soutenir, ma gigantesque capacité à aimer « tout ce qui est » se dévoiler, j'ai choisi cette voie simple : faire de mon mieux chaque jour pour apprendre à demander à l'Amour de prendre les commandes, à prendre la responsabilité de toute ma réalité, à pratiquer le Pardon sans limites, à exprimer ma Gratitude pour tout ce qui est.

Simplicité ne signifie pas facilité ou rapidité, le grand retournement demande à désapprendre beaucoup d'habitudes bien ancrées. Les sportifs le savent, il est plus facile d'apprendre un nouveau geste que d'en modifier un installé depuis longtemps.

Bienveillance, persévérance, discipline (au sens être disciple de sa propre vie, pas d'un dogme extérieur à soi), assaisonnées de « je me pardonne de me juger », « je me pardonne de croire que », « je suis désolé, je t'aime, je me pardonne, merci » et mijotées avec des pratiques qui me soutiennent, voici ma recette.

Sans oublier de vivre tout ce qui fait la saveur de notre condition humaine. Le Paradis sur Terre, c'est possible et c'est même le but ! On nous a fait croire tellement longtemps (et nous l'avons fait croire aussi) que le Paradis était dans un autre monde et qu'il se méritait quand on avait bien souffert.

*Tendre vers l'excellence, c'est une attitude, pas un but.  
Le Paradis sur Terre arrive d'abord à l'intérieur de soi.  
Quand ce sera le cas pour assez de monde,  
il se manifestera aussi à l'extérieur.*

Je vis ma vie comme un voyage vers une destination que mon âme connaît. Il me surprend. Par ses escales plus ou moins longues et plaisantes. Par ses moyens de transport plus ou moins rapides. Par ses itinéraires sinueux et parfois périlleux. Par l'équipage qui m'accompagne, parfois juste pour une escale, parfois pour un long moment. Par les choses devenues inutiles, remerciées et laissées en route. Par les retrouvailles de contrées oubliées. Par l'Amour, en quantité infinie pour pourvoir à tout ce qui est utile, tout le temps, même quand je m'inquiète du lendemain. Par l'extraordinaire justesse de l'incroyable scénario. Par l'infinie tendresse du Divin.

.....

## **GRATITUDE**

Mon voyage de vie se nourrit de lignées spirituelles que je salue et remercie du fond du cœur :

- La lignée chrétienne jusqu'à John-Roger et Robert Ed. D. Waterman.
- La lignée hawaïenne jusqu'à Mornah Simeona et le Docteur Ihaleakala Hew Len.
- La lignée toltèque jusqu'à Don Miguel Ruiz et Maud Séjournant.

Je remercie mon équipe de vie, visible et invisible, connue ou encore à rencontrer.

Merci aux lecteurs et lectrices témoins. Vous avez enrichi cet ouvrage par vos remarques et vos suggestions. Vous m'avez soutenue en m'invitant à persévérer, et à oser parler de moi plus largement.

Merci aux personnes que j'ai eu la joie et l'honneur d'accompagner. Vous avez toutes contribué à ma propre évolution.

Merci Isabelle Aubourg, graphiste, pour la composition délicate et élégante de la couverture et pour ton soutien.

Merci Diane Mazabraud, artiste, pour l'illustration de couverture qui répond magnifiquement à mon souhait d'une création qui utiliserait le reflet.

Merci Anne-Laure Gex, interprète et traductrice de Robert Waterman, pour le gros travail de correction des coquilles et pour la finesse de tes suggestions.

Une infinie reconnaissance envers mon enseignant, éclaireur, réveilleur, Robert Ed. D. Waterman.

## Table des matières de l'ouvrage original

Préambule	7
Quelques précisions de vocabulaire	9
Recommandations	10
<b>1 UN TROUSSEAU DE QUATRE CLEFS</b>	<b>11</b>
Je suis 100 % responsable de mon bout de la relation.	11
Ma perception du monde et de moi-même et mes croyances	12
Mes jugements et mes ressentis de victime et mes croyances	12
Tout ce qui me perturbe est l'information que quelque chose demande à être résolu en moi.	13
<b>2 LE GRAND RETOURNEMENT</b>	<b>17</b>
<b>3 LE PARDON DE SOI</b>	<b>27</b>
<b>4 HO'OPONOPONO</b>	<b>31</b>
Les quatre phrases de base	31
Inclure son enfant intérieur	37
Inclure sa famille, ses ancêtres	37
Ajouter l'autre côté du miroir	38
Adopter Ho'oponopono au quotidien, en résumé	39
<b>5 L'AMOUR À L'ŒUVRE</b>	<b>41</b>
Demander du soutien « pour le Plus Grand Bien »	42
Clarifier une intention et demander	45
L'art du 10-90 %, l'ardu 10-90 %	47
Méditation « Gratitude et Abondance »	49
Méditation « Amour en action »	50
<b>6 LA VOIE DE SAGESSE TOLTÈQUE</b>	<b>51</b>
<b>7 METTRE EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN</b>	<b>55</b>
Dire oui à ce qui est	56
Avec les émotions difficiles en général	57
Quand l'actualité est bouleversante	58
La culpabilité, le remords	61
Les regrets	64
La honte	65
La colère	66
La rancœur, la rancune	68
Le désir de vengeance	70
La peur	72
Se sentir pas à sa place ou étranger à ce monde	75
Les problèmes	77
Aimer son corps	78
La douleur, la souffrance	80
La maladie	82
Prendre des médicaments	85

Face à la souffrance de quelqu'un	86
Quand des préoccupations encombrant l'esprit	87
Les pannes de matériel, de voiture...	88
En début de journée	92
En fin de journée	92
Au travail, dans une association, dans un groupement politique	93
Professionnels de l'accompagnement, milieu médical, social...	95
La nature, les animaux	98
La maison, le lieu de travail	100
Je n'arrive pas à me dire que je suis responsable de cette réalité !	100
<b>8 EXPLORATIONS APPROFONDIES</b>	<b>105</b>
Se préparer à vivre une exploration	105
Avec sa lignée familiale	106
Rencontre avec mes « contre »	107
Les croyances qui limitent mon amour	109
Mes rêves abandonnés	111
Le trésor caché de mes défauts	113
Pardoner et se pardonner quand une rancune perdure	114
<b>9 ANCELOR ET LA FÉE ESKIS (CONTE)</b>	<b>117</b>
<b>10 BILLETS ORNITHORYNQUE</b>	<b>127</b>
Rencontre aimante (audio)	127
S'efforcer de lâcher prise sans résultat (outil)	128
Travailler sur soi ... et puis quoi encore??	129
— Il faut se donner du mal — Quoi ?	130
Fermer, vraiment, ses « livres terminés » (outil)	130
Seule et impuissante?... que nenni!! (audio)	132
Laisser L'Univers respirer à travers soi (audio)	132
Laisser le Renouveau s'ouvrir en soi (audio)	133
Ouvrir les poupées russes (outil)	134
La clef est là-haut sur la montagne... (audio)	135
Le moment est passé et le regret est installé (outil)	135
Aide-toi, le Ciel t'aidera... Ça m'agace ce truc !	136
Faut-il toujours renoncer en faisant un choix? (audio)	137
Aller chercher une partie de soi restée ailleurs (audio)	138
Considérer un habitat comme un être vivant ?	139
Gagner sa vie, est-ce un concours, un mérite, un but ?	141
Un peu plus sur le pardon	142
Un témoignage de pratique du pardon de soi	143
J'ai mal partout	144
Je suis un pilier de cathédrale (audio)	145
Intense intention, lui donner vie (audio)	146
Descend du manège! (outil)	148

La vulnérabilité serait une force ?	149
J'ai peur de me sentir vulnérable (audio)	149
— Je me suis perdue... —Pourtant tu es rentrée !	151
Mon projet JEMISETOUT n'avance pas! (outil)	152
— On ne choisit pas sa famille — Ah bon?	153
Quand on masque sa culpabilité en accusant les autres	154
Nostalgie d'un temps que je ne connais pas	155
En panne devant la page blanche!	156
Retrouver la mémoire de ma nature	156
- Si j'avais su ! Je m'en veux. - Tu savais ? (audio)	157
J'ai eu une crise de foi et de foie	158
Aime-toi, même en train de ne pas t'aimer (outil)	159
Vraiment incontournable la souffrance ?	159
C'est bête d'être fâché quand on aime (audio)	160
Je suis trop ou je ne suis pas assez? (outil)	161
Il faut se battre dans ce monde ! Où est la sortie?	163
Le problème est la solution ... ai-je bien entendu ?	165
La liberté dans l'obéissance, l'humilité dans la grandeur (audio)	166
Oser déployer ses ailes, oser sa splendeur (outil)	167
La louve enfermée	168
<b>AVANT DE TERMINER</b>	<b>169</b>
Voir avec l'âme (Robert D. Waterman)	170
<b>Une cinquième phrase Ho'oponopono</b>	<b>173</b>
Bibliographie & liens internet	175
<b>GRATITUDE</b>	<b>176</b>