

Carnet d'Amour

Recueil collectif de billets sur l'Amour

Tome 1

Claire Reid
Linda Leclerc
Ulrich Freitag
Sylvie Bérubé
Pauline Houle
Paule Boucher
Nicole Gratton
Josée Gauthier
Josée Durocher
Murielle Robert
Dominique Jeanneret
Louise-Maëna Paquette



1^{ère} édition, avril 2015

Les Éditions du Lotus Blanc

Dominique Jeanneret, éditrice

105, Chef Wellie Picard

Wendake, Qc G0A 4V0

Canada

www.lescarnets.net

ISBN 978-2-924584-00-2

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2015

Photo de la page couverture : Dominique Jeanneret



En échange...

Ce recueil vous est offert gratuitement et restera toujours gratuit.

En aucun temps et d'aucune façon, il ne pourra être vendu, sous quelque forme que ce soit;

Nous vous demandons donc, afin de respecter le travail de chaque auteur, de ne pas le donner directement aux personnes qui pourraient en être intéressés mais de leur **donner le lien de la page web où vous vous êtes inscrit(e) pour le recevoir.**

En vous remerciant pour votre collaboration,

Dominique Jeanneret et tous les auteurs de ce recueil

Introduction

Il existe mille et une façons de parler d'Amour et nous ne nous laissons jamais de rêver en nous baladant sur les mots.

C'est pourquoi j'ai décidé de créer une petite collection de recueils de billets sur l'Amour. Vous y découvrirez des points de vue différents dans des approches diverses.



Un recueil à savourer pour se retrouver, se ressourcer et trouver peut-être des outils, voire des réponses, à des questions sur ce sujet toujours vivant qu'est l'Amour.

Je vous souhaite bonne lecture,

Dans l'Amour des mots du coeur,

Dominique Jeanneret

Éditrice et auteure

Table des matières

Titres	Auteurs	Page
1. Si l'Amour se conjugue à tous les temps	Claire Reid	6
2. Quand l'amour passe sans nous voir...	Paule Boucher	12
3. Vivre l'appel de l'Amour	Josée Gauthier	19
4. L'Amour de Soi	Murielle Robert	27
5. L'amour dans les rêves de nuit	Nicole Gratton	33
6. Et si l'amour était facile !	Pauline Houle	41
7. L'Amour du couple intérieur	Sylvie Bérubé	49
8. Le cœur, le plus grand guérisseur : l'intelligence du cœur et le toucher	Ulrich Freitag	54
9. L'amour... Récit pour âme éveillée	Louise-Maëna Paquette	64
10. La vie, la mort et l'Amour A propos d'incarnation et de jumeau perdu	Dominique Jeanneret	70
11. Le traité de l'amour	Josée Durocher	79
12. L'amour par le rire...	Linda Leclerc	83
Les auteurs		88



1. Si l'Amour se conjugue à tous les temps

... de nos attentes idéalisées à nos cœurs blessés, de nos culpabilités obsessives à nos désirs projetés, il peut aussi se révéler à nous dans la fugacité de l'instant, à travers le regard porteur d'éternité d'un enfant ou d'une frémissante toile d'araignée dans la rosée du matin.

par Claire Reid

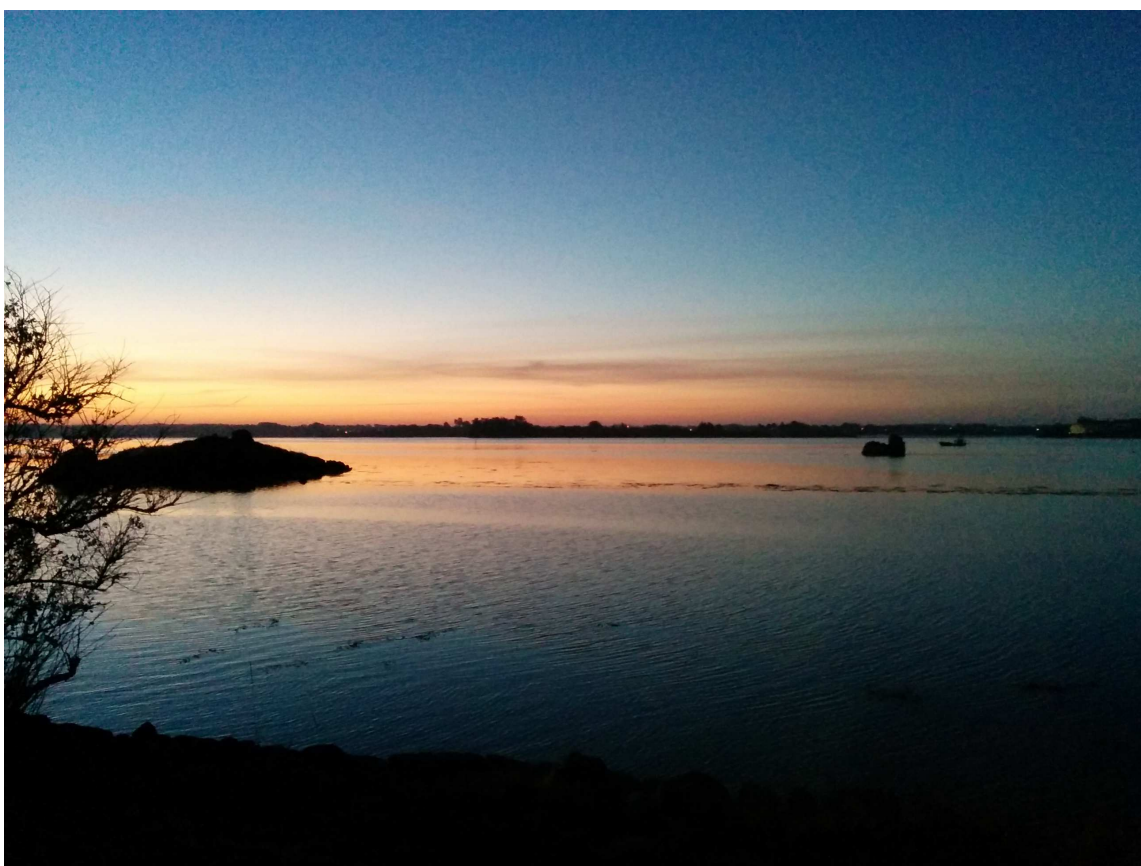


Photo : Lever de soleil sur Plouhinec, Bretagne - © Dominique Jeanneret

C'est encore lui qui nous interpelle devant l'immensité de la voûte étoilée ou au lever du soleil sur l'Atlantique, à plus de 10'000 mètres dans les airs ! À qui sait être présent pour le recevoir, il offre des moments de plénitude et la révélation directe du « Être pleinement humain » !

Dans sa version impersonnelle ou transpersonnelle, l'Amour est au cœur de l'expérience du Vivant! Loin de n'être qu'une utopie ou une illusion, il est le oui d'incarnation qui me permet de recevoir la Vie dans toute sa palette de couleurs et de tonalités.

L'Amour est l'essence même de l'Être, le liant nécessaire au déploiement et à l'épanouissement de la Vie.

Ainsi, il est à la fois don et offrande. Il se donne à qui se fait assez humble pour le recevoir. Parée des vêtements flamboyants de mon égo, je ne pourrai le reconnaître car je dois me pencher pour le recevoir : descendre dans l'humus de la matière pour que ma chair puisse faire l'expérience directe de sa vibration subtile.

Cette Présence rassurante au cœur de la tourmente me permet de continuer à naviguer sur les eaux tourmentées de ma vie. Sa Force tranquille guide mes pas alors que je semble avoir perdu la route. Quand il murmure au cœur de ma chair, il se fait instinct, libérant les mots justes et les gestes qui rassurent.

Tel une terre d'accueil, il permet aux énergies qui s'affrontent en moi une cohabitation pacifique. Il devient aussi révélation quand il

m'offre la certitude que je cherchais depuis longtemps. Et c'est encore l'Amour qui confère à l'attente son temps sacré de gestation.

Donc l'Amour est déjà là, rêvant et s'activant au cœur de chacune de mes cellules. Il est déjà à l'œuvre dans ma vie, il est la pulsion de Vie qui m'anime et l'Oeuvre même qui est ma vie!

Mais je sens aussi qu'il m'interpelle : qu'il attend que je réponde à son appel pour une co-crédation commune. Si, à chaque seconde, je reçois le cadeau de la Vie qui déploie pour moi l'éventail de ses possibilités infinies, suis-je conscient de tous ces refus que je lui oppose ? Et comme je ne suis qu'humaine, c'est donc à travers la dimension personnelle de l'Amour que je pourrai entreprendre le voyage de retour vers ma Source/La Source.

À ce niveau, il est important de différencier l'Amour comme un Tout, de l'entité vivante du sentiment amoureux, qui est ma façon toute personnelle de l'incarner. Parler d'Amour, philosopher sur l'Amour⁽¹⁾, c'est encore très loin d'en faire l'expérience car c'est à travers la rencontre, en passant par l'Autre, qu'il m'est donné de toucher la faille à travers laquelle la vérité de mon Être pourra se révéler. « C'est à travers l'Autre que je serai fécond » dira Liaudet⁽²⁾. C'est à travers l'Autre que je pourrai accoucher de mon Être !

Alors que, trop souvent, je perçois le lien comme un lieu où je peux échanger, mendier ou marchander de l'amour, il deviendra plutôt l'espace pour apprendre à incarner cet Amour car, dans mes fantasmes les plus archaïques, j'attends sa révélation au cœur de ma

chair. Ce moment de grâce où la Vie se réveille dedans, où tout se met à chanter, comblant cette nostalgie d'une Unité première. Moments de plénitude absolue où dedans et dehors se confondent, état de béatitude quasi mystique où je suis redevenue Une!

Ou alors, si je cours après la reconnaissance sociale et professionnelle, l'Amour me surprendra par le choc subi d'une passion folle, me plongeant dans mon corps, mes trippes et mes ressentis, m'obligeant à revenir au plus près de moi, au cœur du Vivant de ma vie. « Tomber en amour » dit-on justement au Québec : chuter de la tour de son mental rigide et contrôlant pour enfin arriver dans son corps !

Si je consens alors à me laisser guider par cet élan premier, il me ramènera tout droit à ma vulnérabilité narcissique, cette blessure d'origine qui signe ma dualité d'incarnation et, aussi, mon chemin d'ouverture à l'Amour car l'Amour exige de moi un apprentissage : un engagement ultime à ma Vérité d'Être qui ne pourra m'être révélé qu'en passant par le miroir de l'Autre.

Dans sa théorie de l'attachement, Bowlby⁽³⁾ identifie deux niveaux de besoins essentiels qui vont structurer l'identité et la vie affective du sujet : **les besoins d'attachement et les besoins d'exploration.**

Recoupant la grille que nous avons déjà développée⁽⁴⁾, on peut ainsi constater que les modes relationnels du Fusionnel et du Solitaire se différencient en fonction de la vulnérabilité narcissique de chacun.

En effet, la blessure du Solitaire qui se greffe autour du pôle de l'attachement, est habilement masquée par un surinvestissement au niveau du pôle de l'exploration. Alors que le Fusionnel, blessé autour du pôle de l'exploration, aura surinvesti le pôle de l'attachement. Pas étonnant, dès lors que cette polarisation, souvent inconsciente soit à la base de nos attractions et de nos choix amoureux! L'un et l'autre se complémentent si bien, qu'ils se renvoient à la fois leurs blessures de fond et leur potentiel à explorer!

Le partenaire Fusionnel est ainsi appelé à développer ses besoins d'exploration, à oser exister face à l'Autre dans sa différence. Le partenaire Solitaire, quant à lui, doit récupérer ses forces liées au pôle de l'attachement et devra risquer d'avouer son besoin de l'Autre et du lien.

C'est à travers ce travail de réunification en soi, des énergies Masculine et Féminine, des forces de l'Esprit et de la Matière que chacun apprend à créer le lien d'Amour Conscient. Car ça prend beaucoup d'Amour pour oser s'aventurer sur ses terres inconnues, encore inconscientes, afin d'y ramener le trésor encore caché.

Jung décrira ce parcours héroïque sous le terme de *processus d'individuation*⁽⁵⁾, surtout à ne pas confondre avec l'individualisme qui est la survie du chacun pour soi, signe trop évident d'une insécurité de fond non assumée et marque de commerce de nos systèmes capitalistes « sauvages ».

Au sein du couple, ce lien d'Amour Conscient de chacun est le préalable au lien co-créateur de deux sujets conscients, c'est-à-dire ayant mis au monde leur *Je Conscient*⁽⁶⁾. Quand chacun est chez soi, au cœur de son Être, on peut alors commencer à s'inventer ensemble une troisième histoire !

Ce lien d'Amour, toujours plus conscient, n'est cependant pas que l'exclusivité du couple amoureux. Il est aussi l'espoir d'un autre niveau de conscience planétaire où les forces et les vulnérabilités de chacun pourront être honorées et mises au service d'un autre « vivre ensemble » dans la famille, la communauté, au travail, dans tous les réseaux qui forment la trame de nos sociétés post-modernes.

Utopique, direz-vous, essentiel, je le pressens, si nous tenons à léguer un avenir à nos enfants et petits enfants, si nous sentons que cette planète qui nous fait vivre depuis des millions d'années mérite notre respect et surtout, surtout si chacun de nous réalise qu'il est une cellule indispensable à l'évolution de ce grand organisme vivant qu'est l'Humanité.

Claire Reid

www.claire-reid.com

Références :

- (1) Partant de perspectives différentes, deux ouvrages qui se complètent fort bien sur ce thème : PRECHT, Richard David (2011) *Amour. Déconstruction d'un sentiment*. Paris :Belfond. Et Fabrice Midal (2010) *Et si de l'amour on ne savait rien*. Paris : Albin Michel.
- (2) LIAUDET, Jean-Claude (2007) *Du bonheur d'être fragile*. Paris :Albin Michel.
- (3) GUEDENEY, Nicole et Antoine (2009) *L'attachement : approche théorique*. Masson Ed.
- (4) REID, Claire (1995) *Êtes-vous Fusionnel ou Solitaire? Le nouveau couple*. Louise Courteau Editrice.
- (5) VON FRANZ, Marie-Louise (2001) *Psychothérapie : l'expérience du praticien*. Paris :Dervey
- (5) REID, Claire (2003) *Couple et Cœur Conscient*. Louise Courteau Editrice.

2. Quand l'amour passe sans nous voir...

par Paule Boucher



De nos jours, le pourcentage des célibataires parmi la population ne se compte plus tellement. Il semble que ce soit difficile de faire une rencontre amoureuse dans la durée.

Quelles en sont donc les causes? Le monde a changé? Nous évoluons et devenons plus sélectifs? Pas tant que ça...

Soumises à la conscience sociale voulant que, pour plaire, il faut être sexy, les adolescentes actuelles mettent plus que jamais l'emphasis sur une apparence séductrice attirant l'homme vers le bas.

Marianne Williamson, auteure du livre *La gloire des femmes*, nous a pourtant révélé que la mission sur terre de la femme est de l'amener à regarder vers le haut, vers sa spiritualité. Ces jeunes femmes s'étonnent alors que leur amoureux les embobinent avant de s'en aller avec la première *sexy lady* qui passe. La boucle se referme sur elles car, dans la vie, il y a un juste retour des choses : on reçoit ce que l'on a donné !

Plusieurs relations amoureuses échouent parce que les partenaires ne se sont pas choisis en premier. Chacun de nous a des critères de sélection particuliers. Quand nous ne nous aimons pas assez pour respecter ces critères importants pour nous, nous fonçons malgré tout dans une relation malgré un ou des irritants qui ne manqueront pas de nous agacer rapidement.

Pourquoi ? Avons-nous peur qu'il n'y ait personne d'autre qui se présente si on laisse passer celui ou celle-là ? Bref, on ne se donne pas

de chance dès le départ. Il fume et je ne peux pas sentir. Elle boit à l'excès. On dort avec son chien, son chat dans notre lit et on est allergique au poil. Il ou elle n'a que peu d'aptitude au lit. Bien mal parti tout cela. On aura beau tenter de mettre de l'eau dans son vin, un jour, ça ne va goûter que l'eau.

Dès la première nuit d'amour, on a déjà des indices. Écoutons la sagesse de ce corps qui sait et envoie des messages : je n'arrive pas à dormir quand il est à côté de moi. Vos énergies sont-elles incompatibles, ne parvenant pas à s'harmoniser ? Je n'aime pas la goûter, je hais son odeur, la texture de sa peau me déplaît. Mais bon, on ferme les yeux, on se dit qu'il faut ouvrir son esprit, que l'amour est plus fort que tout. Que rien n'est parfait en ce monde.

Mais pourquoi ? Si quelque chose chez lui ou elle me répugne en partant, imaginez un peu dans quinze ans ? L'attrait pour la sexualité sera inexistant ! Bien sûr, nous sommes conscients que nous sommes des âmes au-dessus de ces petites manifestations du corps animal et de l'ego, mais n'oublions pas que nous vivons dans le plan physique et que ces indicateurs sensoriels ne sont que des aides pour nous mener vers la personne qui nous convient le mieux !

Bien des célibataires à qui on pose la question « Aurais-tu oublié de faire un deuil dans ton passé ? » répondent avec certitude que leur passé est bel et bien réglé.

« Lui as-tu déjà dit ce que tu as trouvé pénible à supporter dans ta relation avant de le quitter en nommant l'émotion que cela t'a fait

vivre? Oui ? Très bien mais lui as-tu aussi dit ce qui a été bon dans cette relation, ce que tu as apprécié chez lui, chez elle ? ».

C'est ce que l'on appelle : finaliser un deuil relationnel. Il y en a eu du positif aussi puisque tu étais en amour et que tu as choisi de partager ton quotidien avec cette personne! Ne l'oublie pas.

Des couples se dénouent. Ils sont censés avoir clos cette relation, pourtant, chaque année, Monsieur continue de voir aux besoins en petits travaux sur demande de Ex-Madame : il pose ses pneus d'hiver et en échange, elle lui fait des tourtières aux Fêtes.

Ne serait-ce pas préférable de payer une tierce personne pour ces besognes et ainsi cesser de nourrir la relation? Ce serait infiniment plus payant ! Comment voulez-vous qu'une nouvelle personne apparaisse dans le décor si l'autre est toujours présent(e) ?

L'univers ne tolère pas le vide. C'est une loi spirituelle immuable. Pour attirer un(e) nouveau(elle) partenaire, il faut laisser le champ libre.

Il est demeuré un bon ami, me direz-vous? Certes mais pourquoi continuer de le voir ? Une nouvelle personne, avec son cerveau droit, détectera que la place n'est pas tout à fait libre. Elle sentira cette présence invisible dans le non-verbal.

Le jeu du karma

Observez dans la suite de vos relations comment le karma se joue. Stéphan qui travaillait hors pays revient après une quinzaine de jours sur les genoux, grippé, fatigué et meurt d'envie de dormir douze heures en ligne. Sa dulcinée en petite tenue l'attend sur le canapé, prête à le couvrir de ses baisers et de ses caresses. Mais voilà, il se choisit et fonce vers le lit. Il n'en peut plus. Outrée, elle le quitte sur le champ, le traitant d'égoïste.

Quelques six mois plus tard, il rencontre l'amour à nouveau mais cette fois, il vit l'envers de la médaille. Il appelle sa belle chaque matin dès 7h. Étudiante universitaire, elle doit travailler tard le soir pour boucler son budget. Après deux semaines de ces appels, elle l'invite à espacer ses appels pour pouvoir récupérer et dormir plus longtemps. Il continue. Elle le quitte, choisissant de prendre soin d'elle comme lui-même l'a fait dans sa précédente relation.

Le karma ne s'annule pas, non pas pour nous punir mais pour nous faire avancer sur la voie de l'amour en développant ainsi la compassion. La richesse en amour, c'est de vivre les deux faces de la médaille.

Les enseignements des relations amoureuses

Les relations amoureuses sont des opportunités en or qui nous font contacter nos blessures non guéries. Elles nous font évoluer plus rapidement à condition d'y mettre du nôtre. Cela vaut la peine (ou la

joie) d'accepter de les expérimenter même si on a parfois l'impression de brûler ses ailes et d'y laisser quelques plumes. Nous sommes sur terre pour apprendre et intégrer les lois spirituelles. L'amour est le meilleur maître. Quand une difficulté se présente, au lieu de chercher un coupable, pourquoi ne pas interroger vos rêves qui ne demandent qu'à vous aider en écrivant le postulat suivant sur un bout de papier au coucher : « Cette nuit, je sais ce que j'ai à apprendre dans telle situation ».

Pour les personnes qui entreprennent de nouvelles démarches pour trouver un(e) partenaire, lorsque se présente quelqu'un(e), pourquoi ne pas formuler le postulat de rêve suivant également. Ainsi vous éviterez de perdre un temps précieux ou de faire perdre le temps à cette personne ? Écrivez : « Cette nuit, je vérifie les conséquences futures de poursuivre une relation amoureuse avec X ».

Notez les rêves que vous vivrez cette nuit-là.

Sommes-nous compatibles? Le sentiment final de votre rêve vous indiquera si oui ou non c'est une saine décision. Si vous vous sentez bien dans le rêve, même si les images ne correspondent pas au postulat, c'est positif. Si, au contraire, le sentiment est négatif, il vaut mieux passer à autre chose.

Le sentiment fait foi de tout. Vous pouvez vous y fier.

Si vous avez déjà vécu votre sexualité avec cette personne, un attachement affectif est souvent créé. Le détachement devient alors

plus difficile à faire. C'est pourquoi il est préférable d'expérimenter le postulat avant d'aller au lit avec la personne pour rester davantage objectif(ve) et se rendre service mutuellement.

Paule Boucher



L'amour, c'est l'appel du couple l'un vers l'autre
Dans la danse de la vie pour être ensemble
Sans faire de l'union un esclavage
Tout en ménageant un espace dans la communion
Pour qu'ondoient entre les deux
Les vents célestes
Et pour que circule l'énergie
Entre les rives des deux âmes.
C'est s'épanouir ensemble sans aliéner sa liberté
Comme les cordes du luth sont seules
Même lorsqu'elles vibrent d'une même musique.
C'est préserver l'espace vital
Pour garder toujours vivant
L'appel du désir.

Arlette Saheb-Niedoba

3. Vivre l'appel de l'Amour

par Josée Gauthier



Salutations à toi, chère divine copine, cher divin copain,

Te reconnais-tu en tant qu'Amour ? Si oui, vis-tu Qui-Tu-Es ?

Sinon, te sens-tu appelé(e) à reconnaître ton Essence Véritable, celle de l'Amour ? Entends-tu l'invitation de l'Amour même si tu ne sais pas trop encore comment la vivre ?

Ces questions nous parlent de l'énergie présente en bien des gens en ce moment. Et fait, voilà où nous allons ! Temps de réconciliation avec notre nature divine, temps de richesses intérieures, temps joyeux et exaltants !

Nous vivons la naissance d'un virage important pour toute l'humanité. Une grande vague d'éveil se met en place de façon significative. Nous sentons tous l'appel d'une transition intérieure qui nous dirige vers l'Amour. En fait, nous vivons un espace-temps puissant pour intégrer notre Splendeur et s'unifier à notre Immensité.

Il s'agit d'une période magnifique pour arriver à comprendre, percevoir, intégrer et vivre l'Unité en notre Être !

L'humanité accède beaucoup plus à une relation « main dans la main » avec la Vie, Dieu, la Source, l'Amour... Plusieurs choisissent de renouer avec leur puissance intérieure, l'Intelligence omnipotente et omnisciente qui anime tous et chacun.

Ces temps fertiles que nous abordons se préparaient déjà depuis quelques années. Plusieurs sentent, et ce depuis un certain temps,

que nous « passons à autre chose ». Nous avons donc cheminé au travers de divers changements, d'épreuves, de réalisations et d'ouvertures de consciences. Tout cela pour vivre enfin l'énergie fine de ces temps prometteurs.

C'est un souffle nouveau qui nous invite à vivre pleinement en étant dans le Vrai. Je tiens ici à préciser que le Vrai est ce qu'il y a d'immortel et immuable, (ce qui a toujours été et sera toujours, ainsi que ce qui ne change jamais) donc, l'Amour Inconditionnel Source.

Nous sommes appelés à vivre nos réalisations par le coeur. Il y a désormais une effervescence de magnifiques énergies qui vont nous soutenir pour aller dans ce sens. L'emphase sera donc sur l'amour et les projets issus du coeur. Tous ceux qui sentent l'appel du coeur, et qui aspirent à être heureux, à vivre en harmonie, à vivre une guérison ou une réussite personnelle à partir d'un mouvement d'amour pourront manifester le tremplin pour leur réalisation !

Ceux qui accueillent ce grand changement vivront de façon plus aisée les années à venir. Ceux qui ne sont pas prêts à vivre l'ouverture du coeur pourront trouver ce passage un peu plus ardu. Mais la vie étant merveilleuse, pas d'inquiétude à avoir, car tous ceux qui vivront une difficulté à se réaliser par le biais de l'amour seront bien entourés de personnes qui elles, auront intégré la magie du coeur ! Cela signifie que, simplement en étant qui ils sont, ces êtres gorgés d'amour soutiendront ceux qui en auront besoin. Chacun aura donc de façon parfaite ce qui lui convient !

Voilà LE temps que nous attendions, celui qui nourrit, apaise, régénère et fait du bien. C'est un tremplin puissant pour notre réalisation parce qu'il nous offre de vivre de façon authentique, notre relation avec notre Souveraineté, notre Soi Supérieur, notre Je Suis.

Voilà un temps savoureux, n'est-ce pas ?

Afin d'aider ce merveilleux processus, il est important d'aller de l'avant avec un engagement puissant en disant oui à la Vie ! Dans ce oui sincère et authentique, nous pouvons nous sentir un temps légèrement vulnérable mais, au fond de soi, on sait que tout est parfait. Et avec un peu de courage et beaucoup de joie, on se lance, comme l'enfant qui saute dans une piscine ! Oui, j'ai envie, oui, je suis prêt, oui je me lance ! Attention la vie, j'arrive !

Un autre élément important en ces temps nouveaux est d'apprendre à vivre une spiritualité authentique et incontestable. Il s'agit d'une spiritualité puissante et vibrante qui habite tout notre être. On se sent inondé d'une généreuse connexion, issue de notre Immensité. Cette spiritualité offre le nécessaire pour vivre l'intégration de l'Amour Inconditionnel. On reconnaît cette spiritualité vraie par le simple fait qu'elle se retrouve en tout et vibre en nous à chaque instant de notre vie. Elle est présente et joyeuse dans les hauts comme dans les bas ! Elle est intégrée et fait partie de nous. La séparation est chose du passé et l'Unité pure douceur, prend toute la place.

Sommes-nous en union, en symbiose joyeuse avec notre Soi Supérieur? Reconnaît-on la Source de Toute Vie en toute chose en tout temps ? Nous sentons-nous habité(e) par une résonance vibrante issue de l'Amour ? Sommes-nous aptes, lorsque nous vivons des moments difficiles, à nous reconnecter et à aller au plus profond de soi pour nous recueillir ? Sommes-nous capables, « beau temps, mauvais temps », de communier avec notre Paix Intérieure, voire même, s'identifier à ce que nous sommes en réalité, l'Amour ? Voilà des questions qui nous dirigent vers une spiritualité authentique !

Nous vivons un temps conçu pour nous aider à intégrer l'Amour mais, bien plus important, une période précieuse pour apprendre enfin à nous identifier à l'Amour. Nous sommes fils et filles de cet Essence de Vie et nous sommes habités par son énergie si douce. Nous sommes issus de cet Amour, nous avons été conçus à partir de ce Lui. Il serait insensé de penser qu'il nous est impossible de se connecter à cette part de nous !

Voici donc venu le temps par excellence pour être des créateurs conscients et puissants car cela se réalisera par le biais de l'Amour. C'est en nous remettant à notre Justesse Intérieure et à l'Intelligence Divine en nous que nous parviendrons à tout cela.

La notion de faire UN avec la Vie s'installera de plus en plus. Nous ajusterons notre regard et comprendrons beaucoup plus le principe : « Je Suis Tout-Ce-Qui-Est ». C'est notre relation à notre Moi Supérieur, notre Je Suis (ou *I Am*), qui nous offre l'accès à cette

nouvelle réalité et c'est cette puissante relation qui prendra beaucoup d'expansion pour plusieurs travailleurs de Lumière.

Le temps n'est plus à la bataille intérieure ou extérieure mais bien à la guérison de l'illusion de la séparation avec la Source.

En résumé, si tu es déjà en chemin vers une belle réalisation issue de l'Amour, tu auras toutes les chances de réussir ! Voici venu un temps puissant et nourrissant pour tous ceux qui choisissent de vivre par le coeur. Si tu en es à tes premiers pas dans ce sens, c'est tout aussi valable. Vas-y, fonce ! Tes efforts vont enfin être récompensés et toute démarche noble et élevée en provenance du coeur aura toutes les chances d'être couronnée de succès !

Voici en terminant, un extrait du discours de Nelson Mandela prononcé lors de son investiture à la présidence de la république d'Afrique du Sud en 1994 :

« Nous n'avons pas peur de ne pas être à la hauteur, notre vraie peur, c'est d'être trop puissants... C'est la lumière qui est en nous, pas les zones d'ombre, qui nous terrifie le plus.

Car qui sommes-nous pour être si brillants, si formidables, si talentueux, si pleins de ressources?

En fait, pour qui vous prenez-vous pour ne pas l'être? Vous êtes filles et fils de Dieu. Jouer les petits ne rend pas service au monde. Se déprécier pour conforter les autres autour de soi n'a rien de très illuminé.

Nous avons tous, pas seulement quelques-uns d'entre nous, été créés pour irradier la gloire de Dieu qui est en nous.

Quand nous la laissons rayonner, nous incitons les autres à faire de même. En abandonnant notre propre peur, notre présence aide les autres à se libérer des leurs ».

Nous nous posons alors la question: « Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? ».

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être? Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus: elle est en chacun de nous et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »

Voilà un message fort et inspiré ! Gardons en mémoire que l'Amour est le contraire de la peur. Il est donc logique que l'Amour soit l'élément libérateur de notre peur.

Nos plus importantes réalisations sont donc appelées à être intérieures et c'est en passant par notre Magnificence Divine que

nous arriverons à vivre en harmonie avec les merveilleux temps de transformations issus de l'Amour.

Je te souhaite, chère divine copine, cher divin copain, une magnifique relation d'Amour avec la Vie !

Amour tout'l tour,

Jo



Celui qui n'a pas vécu d'amour impossible n'a rien vécu.
Celui qui y reste n'a rien compris.

Jan Bauer

4. L'Amour de Soi

Le bateleur

par Murielle Robert



Un sujet si universel mais j'aimerais l'aborder avec vous d'une façon plus personnelle en vous racontant une histoire, C'est la seule que je connaisse puisque c'est la mienne, celle de mon initiation avec l'Amour de Soi et comment je suis parvenue à toucher du doigt une parcelle de cet Amour..... tellement c'est grand et insondable, je dirais.

Donc, c'est à partir de l'histoire du Bateleur, un jeune enfant qui détient dans sa main un bâton - d'où son nom le Bateleur - et qui arrive sur terre avec tous ses outils et un potentiel divin à l'intérieur de lui.

Il ne sait pas encore qu'il le possède mais il a toute la vie pour le découvrir...

Voyez que cette histoire vous semblera plutôt symbolique mais je vous assure qu'elle s'applique en chacun de nous pour découvrir ce fameux trésor qu'est l'amour de Soi.

Donc je continue : ce bateleur enfant part à l'aventure avec son petit sac et ses outils dedans. Chemin faisant, il voit au bout de la route une vieille maison toute délabrée. Une fumée s'en échappe. Il est curieux et avance tout doucement vers la porte puis l'ouvre à pas feutré et ose entrer parce qu'il s'aperçoit très vite qu'il n'y a personne. Malgré qu'il se sente seul, il pressent tout de même une mystérieuse présence. Il est au centre de l'unique pièce. Il fait chaud. En regardant la cheminée puis tout au fond de la pièce, il voit un

immense miroir. Il s'en approche et voit apparaître un personnage lumineux. Il fait un bond en arrière en voyant cette présence qui lui dit : « Continue ton chemin et sache que je suis avec toi depuis toujours et je te guiderai. Tu as toujours été lumière et tu retourneras à la lumière de l'amour qui t'habite ».

Imaginez ce bateleur qui n'entend que le battement de son cœur tellement il éprouve un amour incommensurable.

Ce sentiment d'amour ne le quittera plus jamais. Il demeurera en lui comme une étincelle divine malgré les étapes difficiles qu'il devra rencontrer sur son chemin sans jamais perdre de vue son cœur plein d'amour qui le propulse à aller de l'avant dans cette aventure presque alchimique.

Voyez que le début de mon histoire s'applique à tous et chacun qui avons à l'intérieur de nous cette Étincelle divine d'amour Pur.

Comment se fait-il que nous l'avons perdue ou échappée quelque part ? se questionne notre jeune aventurier.

Notre jeune bateleur commence à prendre conscience de ce qu'il ressent et désire l'exprimer, de toutes les façons créatives, et de transmettre ses dons et ses talents puisqu'il devient responsable.

Au fond de lui, il entend encore « Tu es Lumière » résonner dans son cœur comme lors de la révélation alchimique du début.

Puis, à travers ses pérénigrations, il cherchera à s'affirmer aussi et à s'ouvrir aux choix de la vie et ses multiples chemins qu'il va rencontrer. Il deviendra plus autonome et confiant en lui.

Tantôt déçu, tantôt optimiste, il cherchera l'harmonie pour ne plus tomber dans sa dualité des qualités et des défauts, puisqu'il cherche l'amour en Soi. S'aimer soi, aimer toutes les parties de soi sans les juger ou les analyser car il sait que c'est de là que proviennent tous les blocages et les manques d'amour envers soi.

Il ne sait trop encore ce que l'amour veut dire et va se perdre dans ses illusions et multiples miroirs. Malgré toutes ses expériences et apprentissages, il a la certitude de retrouver l'unique miroir de cette lumière apparue lors du début de son voyage, cette étincelle d'amour.

Malgré ses recherches, il sent sa lumière disparaître à l'horizon de sa quête !

C'est seulement lorsqu'il pourra entrer à l'intérieur de lui, s'asseoir, rester tranquille qu'il pourra commencer à ressentir une parcelle, un senti, une vibration de ce qui passe en lui, une énergie bien cachée dans ce trésor infini qu'est l'amour de Soi. Le voyage intérieur commence.

« Allez en-dedans voir ce qui se passe au creux de son âme est le chemin le moins fréquenté » se dit-il mais il ressent que c'est ainsi qu'il va pouvoir toucher à son premier amour, celui de cette lumière

dans ce miroir mémorenciel. Oui, cette âme qui attend depuis bien longtemps, depuis des vies, cet amour qu'il va s'empresse de lui prodiguer.

Ce jeune bateleur est maintenant devenu adulte et mature par l'école de la vie, celle qui lui a transmis des enseignements à travers ses multiples expériences tantôt douloureuses, tantôt joyeuses.

Il sait maintenant que l'amour de Soi est l'unique chemin pour retrouver cette parcelle divine en lui. Mais comment faire, par quoi commencer ? Il se sent tellement loin de ce premier contact avec sa lumière.

Il décide alors d'y aller simplement, de reconquérir son âme délaissée dans les ombres profondes de son inconscient et, comme le Petit Prince, il tentera de l'appivoiser, d'aller tous les jours la rencontrer et lui donner de l'attention et de l'amour afin qu'elle déplie ses ailes en toute liberté et confiance en sa lumière divine.

Elle aussi est comme une enfant qui a oublié de grandir dans sa pure lumière. Ensemble, ils apprendront à rayonner la lumière et l'amour par des gestes d'attention et de joies au quotidien et par des petites libérations qui pèsent lourds encore dans le cœur du bateleur, qui vont se dissoudre en douceur par la joie des grandes retrouvailles et du mariage fusionnel avec sa Lumière Pure.

Comme une vraie histoire, elle finit bien et ils eurent de nombreux enfants.

Comme vous avez pu le « deviner » ma propre histoire s'est inspirée de ma première et exceptionnelle découverte qu'est celle des 22 cartes du tarot de Marseille.

Chaque carte que je tirais me ramenait à mon centre et au mouvement intérieur qui m'habitait. Vint ensuite la descente en Soi avec les autres cartes pour ensuite plonger dans les 22 lettres hébraïques, Pure Lumière Originelle du Créateur qui, par son Souffle Divin, a su manifester des vibrations de hautes fréquences. Vous pouvez les voir, les vibrer dans chacune des cartes de tarot que j'ai créée à mon tour qui accompagnent le livre de tarot des 22 étincelles Divines et le Tarot des 4 Vérités.

Paix et amour

Murielle Robert



Aimer, ce n'est pas renoncer à sa liberté.
C'est lui donner un sens.

Marc Lévy

5. L'amour dans les rêves de nuit

par Nicole Gratton



Qui n'a pas fait au moins un rêve romantique ou sensuel au cours des nombreuses heures passées dans le sommeil ?

De façons occasionnelles ou plus régulières, ces rêves nous visitent sans que nous nous y attendions. Certaines personnes en font souvent, d'autres très rarement. Toutefois, un point commun demeure: peu de gens osent en parler.

Du romantisme à la sensualité, nos nuits se déploient parfois dans une féerie d'images agréables, romanesques et même érotiques. Elles nous ravissent et nous troublent. De multiples questions jaillissent. D'où viennent ces images ? Que signifie ce scénario ? Pourquoi un tel rêve ? La sexualité a pris différentes connotations selon les époques et les cultures. Nous évoluons sans cesse avec elles. Aujourd'hui, bien que nous soyons éduqués et émancipés, une gêne demeure lorsque sont abordés les rêves d'amour.

Les femmes font de plus en plus de rêves à contenu sexuel. L'imaginaire sensuel féminin, débarrassé des contraintes répressives du passé, se déploie avec force et courage dans le monde de la nuit. Du fantasme éveillé au rêve érotique, les femmes explorent leur sexualité avec davantage d'autonomie.

Les hommes font de plus en plus de rêves romantiques. En se rapprochant peu à peu de leurs émotions, ils en captent l'essence dans le monde des images nocturnes. La tendresse autrefois étouffée par la peur de paraître trop faible ou trop sensible surgit enfin. Un

élan de romantisme fait naître des scénarios de douces complicités amoureuses. Même si la virilité tend à exprimer davantage l'agressivité et l'action, l'émotivité masculine réclame néanmoins la sensibilité et l'affection nécessaires à l'ouverture du cœur.

Puisque la conscience évolue sans cesse, de jour comme de nuit, voici quelques fonctions reliées aux rêves d'amour afin de mieux comprendre la nature multidimensionnelle de l'activité onirique :

Les rêves de libération offrent une voie d'évacuation durant le sommeil à une libido trop réprimée durant le jour.

Les rêves d'exploration nous autorisent à découvrir la sensualité du corps, l'ivresse des émotions et le ravissement du mental.

Les rêves d'expression permettent d'extérioriser nos attentes et nos passions pour mieux en prendre conscience.

Les rêves de communication présentent des moyens de partager nos besoins et nos désirs à ceux qui nous tiennent à cœur.

Les rêves de fusion dévoilent la puissance de l'unité réalisée tant au niveau personnel entre le féminin et le masculin en soi qu'au niveau universel entre l'humain et le divin.

Les rêves d'extase nous permettent d'apprivoiser le sacré dans le plaisir afin de retrouver notre divinité.

Le corps physique est une entité biologique qui réclame naturellement le plaisir. L'âme est une entité spirituelle qui recherche

naturellement le bonheur. Entre les deux, les corps affectif et mental tendent aussi à satisfaire leurs besoins respectifs. En vibrant de tout leur éclat, les émotions nourrissent le corps astral. En se déployant intellectuellement, les pensées justes alimentent le corps mental avide de savoir et de compréhension.

Le plaisir, le bonheur et l'euphorie sont des composantes naturelles de notre nature humaine et divine. De façon consciente, à l'état d'éveil, ou inconsciente, à l'état de rêve, nous leur réservons une place d'honneur dans notre vie. Le plaisir emprunte de multiples aspects et agrmente notre vécu à différents niveaux.

Celui des sens nous permet d'admirer un magnifique coucher de soleil, de sentir le parfum délicat d'une rose fraîchement éclosée ou de caresser délicatement une peau satinée. Le plaisir du cœur offre des émotions transcendantes lorsque nous les partageons avec l'être aimé. Finalement, le plaisir de l'âme s'épanouit pour nous permettre de fusionner avec l'Univers qui nous contient et avec le divin qui nous habite.

Dès la naissance, nous réclamons et exigeons le plaisir. Le jeune enfant crie et pleure lorsque son bien-être est remplacé par un inconfort, un malaise ou une douleur. À l'adolescence, une force plus ou moins contrôlée nous stimule à oser et à risquer.

À l'âge adulte, nous calmons nos ardeurs, nous maîtrisons davantage nos réactions face au manque de plaisir et malheureusement nous nous y habituons trop vite. Les gestes routiniers remplacent les folies

spontanées , les habitudes ankylosantes éliminent peu à peu les menus plaisirs de l'inconnu. Devant l'urgence d'accomplir des performances sérieuses, nous perdons notre capacité d'émerveillement.

Que sont devenues nos extravagances de jeunesse ? Où sont allées nos folies d'adolescents ? Notre imaginaire, trop souvent anesthésié par l'audiovisuel, est-il encore capable de fantaisies audacieuses ? Notre pensée créatrice s'est endormie, gorgée de routine et d'images préfabriquées en provenance d'un écran cathodique.

Heureusement, nous sommes tous dotés d'une soupape de sécurité qui veille chaque nuit durant notre sommeil. Elle s'ouvre pour laisser passer les plaisirs oubliés et les jouissances délaissées. Le rêve ne tient pas compte de la morale ni des interdits. Il ne connaît ni la culpabilité ni la honte. Le péché n'a pas d'emprise sur lui, car il est au-dessus du jugement et des notions relatives de bien et de mal. En rêve, tout nous est permis pour côtoyer de nouveau le ravissement et l'exaltation.

Plusieurs routes mènent à l'extase. Parmi elles, on connaît la méditation, la contemplation, l'expression artistique sous toutes ses formes et la prière. La sexualité en est une autre, lorsqu'elle est vécue avec la noblesse du cœur et la dignité de l'esprit. Les rêves d'amour nous en révèlent l'accès.

Une vie d'éveil trop rigide et disciplinée peut faire place à une vie onirique débridée et osée. Pour compenser une tristesse diurne

envahissante, la nuit nous emmène à la fête retrouver la joie de vivre. Dans les moments de profonde solitude, le rêve dissout les murs qui nous isolent et permet une fusion avec l'Univers.

Les rêves romantiques nous renseignent parfois sur nos relations de cœur, les rêves sensuels peuvent nous réconcilier avec le plaisir des sens et les rêves orgasmiques ont la faculté de nous conduire à l'extase.

En scrutant de plus près nos rêves d'amour, nous accédons au panorama secret de notre vie intérieure. Ils nous parlent de notre désir de vivre pleinement et de notre potentiel créatif.

La véritable intimité commence avec soi et se traduit par l'écoute de ses rêves. La connaissance de soi fait partie intégrante du cheminement spirituel.

Le rêve est un miroir idéal pour refléter nos manques et nos acquis, nos peurs et nos certitudes, nos faiblesses et nos forces. Il mérite qu'on le scrute régulièrement, qu'on l'interroge et qu'on l'accueille avec égard et vigilance.

Les rêves d'amour sont une source inépuisable de richesses intérieures. La découverte d'un plaisir plus sain, d'une sensualité plus nourrissante et d'une sexualité plus noble résulte souvent de l'exploration du monde onirique.

En osant sonder le contenu sensuel et les images romantiques de nos rêves, nous risquons d'y détecter des indices précieux pour améliorer

notre droit à la jouissance et notre désir de vivre des relations satisfaisantes.

L'envolée vers l'extase s'ouvre devant nous. Elle sera lente et pénible si nous laissons les préjugés et les tabous assiéger notre conscience. Elle sera rapide et aisée si nous écoutons notre cœur et notre intuition. L'âme sait. Elle nous guide vers le bonheur en apprivoisant le plaisir dans l'équilibre naturel de nos besoins.

L'éthique spirituelle va au-delà de la morale répressive. Elle est le résultat de l'amour dans toute sa noblesse et toute sa grandeur. Par l'éveil de notre spiritualité, nous contactons cette sagesse intérieure qui illumine nos actions. L'âme reconnaît le geste juste, la parole juste et la pensée juste. L'intuition est son langage. La grâce est son expression.

Dans nos rêves, nous ouvrons la porte à nos personnages symboliques. Différentes parties de notre être s'unissent pour ne faire qu'un. Toutes les facettes de notre personnalité ne demandent qu'à être fusionnées à l'âme. Les rêves d'amour réalisent ces célébrations intimes entre les multiples aspects de notre individualité. La réconciliation et l'harmonie intérieure en sont le résultat.

Le sommeil nous offre des envolées sublimes dans les mondes subtils et multidimensionnels de la conscience. Sur les sentiers de l'extase, que le ravissement soit présent chaque nuit. Vous y trouverez des

trésors de plus en plus précieux pour votre épanouissement physique, émotionnel, mental et spirituel.

Nicole Gratton

Extrait de : *Les rêves d'amour*, Éditions Un monde différent

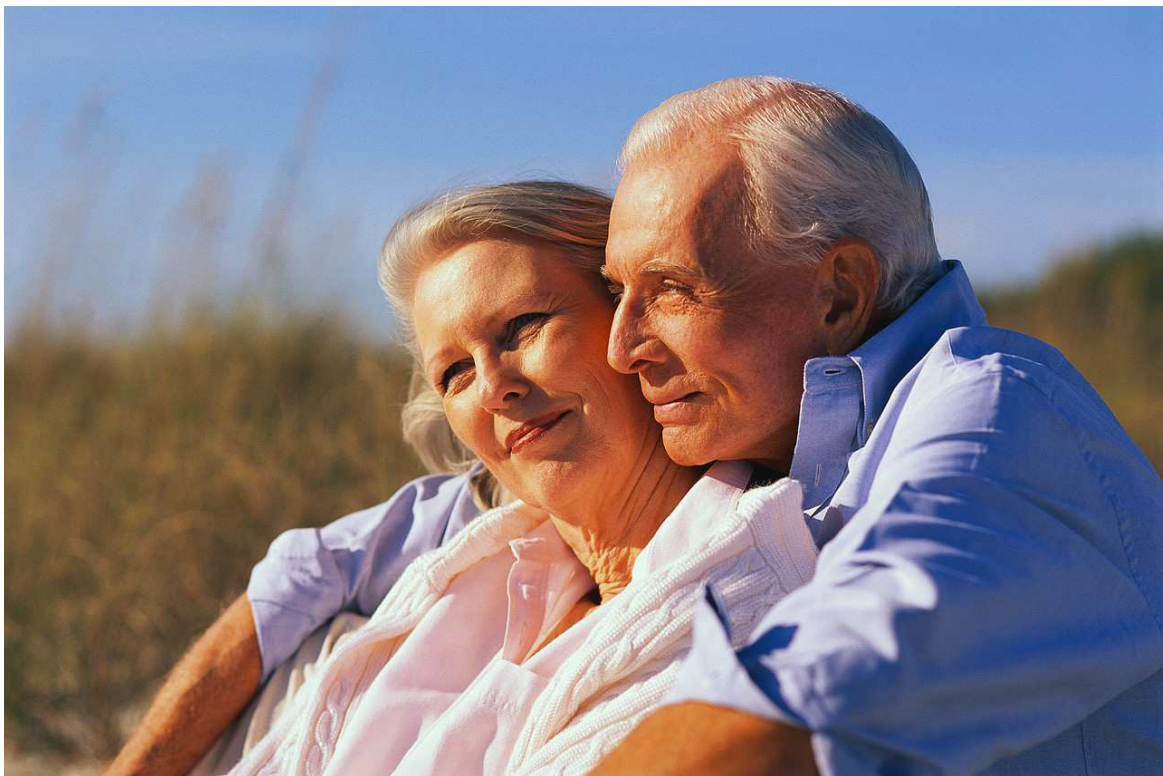


Des paroles de douceur,
Des moments de bonheur.
Des regards échangés,
Un zeste de complicité.
Des étoiles dans les yeux,
La joie d'être deux.
Main dans la main,
Suivre le même chemin.
Des rêves plein le coeur,
Que du plaisir, aucune rancœur.
Aimer et oublier
Les blessures du passé.
Juste la magie de l'amour,
Une belle vie pour toujours.

Julie Jamar

6. Et si l'amour était facile !

par Pauline Houle



En fait, qu'est-ce que l'amour?

Telle fut une des questions posées par une auditrice lors d'une conférence internet que je donnais il y a quelques années sur la relation de couple.

Voilà la question du siècle, et probablement, de tous les siècles.

Je commence ma réponse en vous disant ce que je crois ne pas être de l'amour :

**Toute souffrance (consciente ou inconsciente) résultant
d'un jeu psychologique joué par deux amoureux ou
conjointes, amies, parent-enfant, n'est pas de l'amour.**

L'amour est un état. L'amour peut engendrer des émotions mais c'est d'abord et avant tout une Énergie.

Je crois que l'amour est une énergie englobée dans une mémoire cellulaire que nous avons importée de nos ancêtres, de la VIE et que cette énergie se déploie dans notre cœur, notre âme, notre esprit et, lorsque apprivoisée, elle irradie dans notre corps et au reste du monde. Je crois que ces mémoires sont totalement présentes mais il se peut que nous ne sachions pas y accéder ni comment s'ouvrir à cette Énergie.

Je suis aussi d'avis que nous avons importé des blessures d'amour qui continuent de nous jouer des mauvais tours au quotidien. Nous devons nous épurer de tout ce qui finit par empêcher notre amour

propre, soit le reconnaître en soi et, à la fois, de donner ou de recevoir l'amour de nos frères et sœurs de cette planète.

Je crois que cette énergie cellulaire peut aussi nous bousculer à ouvrir à cet état « amoureux », que ce soit envers la vie, envers la nature, envers les humains et tout ce qui nous entoure. Il est impératif que nous en devenions conscients si nous voulons récolter un jardin rempli de bonheur !

L'amour ne rencontre aucune difficulté d'aimer, il EST !

Maintenant, revenons à la réalité quotidienne qui, parfois, ne veut pas donner de place à la philosophie ou à la spiritualité !

Je reçois de nombreux couples dans mon bureau de thérapie et je constate une chose certaine, soit que, pour la forte majorité des couples, ils ont enduré leur malaise beaucoup trop longtemps. Comme si souffrir était un peu une forme de preuve d'amour ou de respect d'un engagement pris dans le passé, tandis que, pour tant d'autres, c'est une peur fondamentale qui les pousse à ne rien dire, ou si peu, et devient une attitude de ne pas bouger par crainte de briser la porcelaine.

Pour certains, les conflits quotidiens deviennent un mode de vie, d'échange confortable même si, à la longue, je le considère destructif. La peur règne alors et on accumule la souffrance !

De cette souffrance que je nomme « inutile » découlent tous les maux, conflits, états d'être et mort émotive, spirituelle et physique à feu lent !

Quelles que soient les revendications énoncées par ces couples, encore une fois, la majorité du temps, c'est qu'ils sont ignorants, et aussi inconscients, que leurs souffrances résultent de vieilles blessures refoulées, oubliées, étranglées et que un ou les deux ne savent pas, ou ne veulent pas, regarder en face.

La beauté de cette crise dans le couple est qu'elle tente de mettre en lumière, et enfin à jour, des fantômes dont on a beaucoup trop souvent peur d'affronter, de comprendre, et encore moins de savoir comment guérir.

Comme je dis à tous ceux qui veulent l'entendre : on ne peut pas sortir du jus de pomme d'un citron !

Ce que je veux dire par là c'est que, si la blessure n'était pas encore au vif, ou encore présente (même inconsciente), personne ne pourrait la déclencher et personne n'échappe à cette vérité !

Par ailleurs, quand il s'agit de souffrances bien enfouies, je pense que peu de personnes sur notre planète sont équipées afin d'y voir vraiment clair. C'est là qu'une aide extérieure devient tellement importante, parce que, vous savez quoi ? Nous avons tous une partie de notre cerveau, le reptilien, qui a tellement peur du changement et de souffrir de l'inconnu que, parfois, il préfère continuer de souffrir

dans ce qu'il connaît et reconnaît, ce qui est connu et reconnu, plutôt que de s'ouvrir à une guérison qui aiderait à en finir une fois pour toutes. Souvenez-vous que la souffrance connue est plus « confortable » que de l'inconnu positif.

Ma fameuse question à tous les couples, une fois quelques instants passés à leur demander ce qu'ils vivent de lourd ou de souffrant, c'est de faire réaliser à Monsieur à qui sa conjointe lui fait-elle penser dans son enfance, et la même chose pour elle : « À qui ton conjoint te fait-il penser de souffrant ou blessant, bien avant que tu le connaisses ? ».

Comme réponse, toujours : soit papa ou maman, peu importe la personne qui a été en autorité.

On a longtemps cru que les femmes marient leur père et les hommes, leur mère. Ce n'est pas aussi coulé dans le béton qu'on le pense. Peu importe quel parent a créé ou aidé à vivre quelle blessure non réglée, des fois chaque conjoint finit par marier son père !

D'autres fois, les blessures sont tellement bien enfouies qu'il prend un petit moment à les conscientiser parce que l'enfant, ou la jeune personne blessée, a bien su se protéger ou se faire croire qu'elle se protégeait, de par des croyances, des systèmes de défense bien établis et bien rodés, tellement bien intégrés qu'ils sont devenus comme une seconde peau et qu'il est parfois difficile d'en extirper la couche protectrice tellement elle fait partie de la carapace bien intégrée.

La souffrance (même inconsciente) vécue lors de l'enfance, et qui continue de jouer des tours, en devient à hypnotiser l'adulte qui devrait avoir fait un temps d'arrêt et avoir compris tout ce passé qui embrouille encore le présent. Mais qui fait ce cheminement ? Encore une bien petite minorité, même si les cabinets de thérapie sont de plus en plus à la mode.

C'est là que joue l'enfant intérieur, encore blessé, qui continue d'avoir peur, comme à cinq ans ou neuf ans, de la blessure alors présente. C'est avec cette peur de l'enfant de cinq ans, sans défenses réelles, que l'adulte continue de croire de façon plus énorme que la réalité parce qu'encore vue avec des yeux de cinq ans. Une fois reconnue, le faux pouvoir tombe comme par magie. Le faux pouvoir de cette blessure peut se réaligner dans une énergie de guérison plus créatrice.

C'est comme si cet enfant apeuré devient maître et nous fait croire que nous devons demeurer dans cette zone de protection, donc bien souvent, d'attaque et contre-attaque, de fuite nulle part, car c'est le plus souvent ce que nous avons appris à faire afin de faire face à nos parents, éducateurs, nos bourreaux, etc...

C'est là que j'interpelle tous et toutes à commencer à comprendre ce qu'est d'abord et avant tout, l'amour de SOI. Oui, car on ne nous l'a que très rarement enseigné.

Il n'y a pas d'âge pour l'humain de s'introspecter et guérir mais, hélas, plusieurs attendent la crise mirobolante avant d'oser chercher de l'aide !

Si on s'aimait vraiment, est-ce qu'on continuerait à endurer des blessures passées, des croyances qui nous sabotent la vie et l'amour ? Est-ce qu'on choisirait un tyran comme notre mère ou un alcoolo comme notre père ou un bourreau comme cet oncle qui nous a abusée ?

Si on s'aimait.... Qu'est-ce qui serait bon pour soi ?

Si je découvre ce qui est bon pour moi, n'est-ce pas la meilleure manière d'être en amour avec moi et de le partager avec les autres par la suite ?

Est-ce que je ne me mettrais pas à faire des choix plus conscients, basés sur l'évolution, l'expansion de ma conscience et la guérison lorsque se présente un moment de souffrance que j'ai à interpréter ? Est-ce que je ne cesserais pas de choisir des situations ou personnes que je laisse continuer d'avoir un faux pouvoir sur moi ? Bref ! Qui serais-je pour moi ?

Et si je faisais de ma vie une mission d'évolution et de guérison, comment serait ma vie ?

Qui serais-je avec le(la) conjoint(e) de ma vie ? Qui serais-je comme humain de cette planète ? Qui est-ce que j'inspirerais à sortir de sa

fausse douleur ? Comment serais-je un modèle d'amour au quotidien ?

Je souhaite que cette réflexion vous aide à conscientiser que nous avons tous des blessures devenues inutiles, de constater nos propres bourreaux intérieurs avant de les voir à l'extérieur et que la victime, finalement, c'est bien moi, et le jeu se passe entre moi et moi !

Les autres ne peuvent qu'être des déclencheurs !

A vos chaudrons !

À vos recettes de guérison et que l'amour devienne partie intégrante de votre quotidien.

Avec amour !

Pauline Houle, t.s.



Quand vous tombez amoureux, vous restez un enfant.
Quand vous montez en amour, vous devenez mature.

Osho

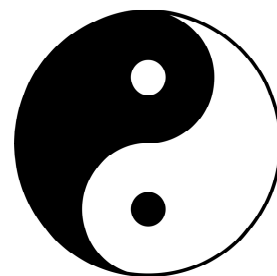
7. L'Amour du couple intérieur

Par Sylvie Bérubé



Photo : Arbres amoureux, Normandie - © Dominique Jeanneret

Nous avons tous, hommes et femmes, une dimension féminine et une dimension masculine en nous, une forme de couple intérieur. Le but de notre évolution et de notre âme se trouve dans l'amour et l'union du couple intérieur pour vivre la



danse sacrée du féminin et du masculin en soi. Nous avons à nous engager dans un contrat sacré, une forme de mariage entre les deux polarités féminine et masculine en soi.

Pourquoi sacré ? Pour que chacun reconnaisse la grandeur, la puissance de l'énergie féminine et de l'énergie masculine, dans le sens le plus beau, le plus noble de chacun. Pour devenir un être complet, tous les aspects de soi doivent être réunis pour servir l'humanité et devenir une lumière dans le monde.

Le pôle féminin « lunaire » représente l'aspect émotionnel, sensible, réceptif, intuitif, inconscient et maternel. Il se nourrit de la beauté, du sacré, de la délicatesse, de la grâce, de l'âme, de la douceur, de la lenteur, de ne rien faire, de détente, de tendresse, de nature, de sensualité, de stabilité, de profondeur, de la Terre, du monde intérieur, de la Lune, de la nuit

Le pôle masculin « solaire » représente l'aspect intellectuel et actif, producteur, protecteur. Il se nourrit des connaissances, de la vitesse, de la force, de l'action, d'invention, de spiritualité, de changements, de mouvements, d'aventures, d'humour, de légèreté, du ciel, du monde extérieur, du soleil, du jour

Il est important d'atteindre l'équilibre et l'harmonie de son couple intérieur. La majorité des gens sont soit féminin ou soit masculin, se coupant d'un aspect d'eux-mêmes. Plusieurs ont brisé le contrat sacré de leur couple intérieur, soit celui de s'engager envers soi à respecter et aimer les deux polarités en soi. Certains vivent séparés ou divorcés et même pire célibataires : ils n'ont jamais rencontrés l'autre polarité en eux. Ils l'ignorent, la jugent vont même jusqu'à la détester en la reniant et la rejetant.

L'énergie masculine a cessé depuis quelques siècles de danser avec l'énergie féminine, en l'abandonnant, en la banalisant, en la jugeant. Chacun danse seul de son côté, ou est assis et regarde l'autre danser. L'énergie masculine a peur de l'énergie féminine et s'en protège. L'énergie féminine a aussi peur et se protège. Les deux sont emprisonnées sous leurs cuirasses (protections), n'ayant plus accès à la liberté de s'aimer, de danser et de vivre dans l'harmonie.

Promouvoir les valeurs féminines devient une urgence

Le 21^{ème} siècle a besoin de retrouver toute la sagesse du « Féminin sacré » pour que le « Masculin sacré » s'aligne dans des actions justes afin de créer un monde meilleur et d'éveiller cette nouvelle ère de transformation. Le Féminin doit le faire en collaboration avec le Masculin, mais c'est l'énergie féminine, en ce moment, qui semble être la Grande Initiatrice... C'est le « Féminin Sacré » qui s'éveille à cette nouvelle ère de transformation ...

Aragon a dit : « La femme est l'avenir de l'homme... »

La féminité a besoin de renaître, d'être reconnue à nouveau dans toute sa beauté, sa grandeur, sa puissance. Le principe féminin doit retrouver tous ses pouvoirs intérieurs, de sagesse, d'inspiration, de création, de guidance et sa mission. L'énergie féminine a appris à se cuirasser, à protéger sa sensibilité, sa douceur pour ne pas souffrir ou être blessé par la dimension masculine qui trop souvent est insensible et dure. Plusieurs hommes et femmes sont cuirassés dans leur corps, mais aussi dans leur cœur et même dans leurs pensées ayant des croyances très limitatives sur les hommes, les femmes, la féminité, la masculinité. Les hommes peuvent être féminins sans rejeter leur masculinité. Les femmes peuvent être masculines sans rejeter leur féminité.

Ces deux polarités doivent à nouveau danser ensemble afin de retrouver l'amour entre elles et favoriser une union sacrée de toutes les dimensions de notre être.

Le monde est orphelin des valeurs féminines

Nous pouvons constater que la société actuelle prône les valeurs masculines de la performance, la vitesse, la compétition, l'ambition, l'intelligence rationnelle, la dureté du corps et de l'esprit, l'insensibilité, etc. Le retour des valeurs féminines est devenu nécessaire afin de valoriser également la conscience, la sagesse, la lenteur, la douceur, la sensibilité, l'intelligence émotionnelle, l'intuition, la souplesse du corps et de l'esprit, etc.

Libérons-nous de nos cuirasses, de nos protections, de nos jugements sur la polarité féminine ou masculine qui nous empêchent de rencontrer ces deux mondes très différents en nous, mais surtout complémentaires. Chacune de ses deux polarités en nous a besoin de l'autre. Nous avons tous besoin d'être féminin et masculin, d'être en relation avec notre monde intérieur et notre monde extérieur, d'être léger et d'être profond, d'agir et de se détendre, de danser dans nos polarités, de répondre à ces différents besoins que nous avons selon que notre nature féminine ou masculine s'exprime.

La recherche de l'union du couple intérieur devient une urgence, une nouvelle voie d'évolution à explorer afin de découvrir toute la beauté et la puissance de ces deux polarités complémentaires et surtout de vivre une union intérieure, une paix afin de cesser le combat, cette lutte des différentes dimensions en soi. La voie du milieu, du centre intérieur, au cœur de son corps se vit par le mariage du couple intérieur.

Aimons le Féminin en soi. Aimons le Masculin en soi. Réunissons notre couple intérieur.

Nous sommes tous invités, hommes et femmes, à danser dans nos polarités afin d'unir notre couple intérieur dans l'amour et la reconnaissance de chacun.

Le couple intérieur est l'avenir de l'homme et de la femme ...

Sylvie Bérubé

8. Le cœur, le plus grand guérisseur

L'intelligence du cœur et le toucher

Par Ulrich Freitag



Voici un des thèmes le plus proche de mon cœur: celui de l'intelligence du cœur et le toucher.

Le cœur joue un rôle central dans notre vie et malgré tout, nos cœurs sont malades. Environ 41 % de la population canadienne - tant hommes que femmes - meure de maladies du cœur. Toutes les 27 minutes au Québec, un décès est relié à une maladie du cœur.

Et pourquoi? Parce que nous n'avons pas encore développé une conscience du cœur. Le problème individuel est au fond un problème de notre inconscience collective.

Quarante pour cent de la population meure et combien d'heures d'enseignement autour du cœur avons-nous reçu à l'école, au collège ou à l'université? Très peu, sinon aucune. Dans le monde médical et scientifique, on refuse encore de voir le lien entre le cœur physique et le cœur émotionnel. Et pourtant cela semble si évident!

Dans *The National Library of Medicine* aux États-Unis, seulement deux articles sur plus de 9 millions d'articles et d'études décrivent la relation entre l'amour et la maladie de cœur! Trop souvent dans notre société rationnelle et scientifique ces qualités féminines, intuitives et innocentes du cœur, sont encore rejetées, jugées, négligées ou simplement ridiculisées.

Par contre, le cœur nous permet aussi de prendre contact avec notre intelligence profonde, notre intuition, et il est aussi la clé pour ouvrir la porte de la synchronicité avec l'autre. En donnant la place à un

enseignement clair sur le sujet du cœur, on donne une chance à cette intelligence incroyablement profonde et étonnante d'émerger et de s'actualiser.

Le Cœur et le toucher

Le cœur a différentes façons de s'exprimer et le toucher est l'une des plus importantes tant dans la vie de tous les jours que dans le contexte de la thérapie. Quand on dit: « je me sens touché », on souligne l'importance du toucher.

J'ai bien aimé une remarque que le psychanalyste Guy Corneau a faite sur ce sujet dans un de ses livres: « La sexualité a été libérée mais nous devons encore libérer le toucher, se prendre, et toutes les autres formes d'affection physique entre femmes, entre hommes, entre femmes et hommes, et entre parents et enfants. Nous devons créer un monde qui est moins divisé sexuellement, un monde dans lequel la douceur, la sensualité, et le plaisir partagé du désir mutuel sont tous acceptés et bienvenus.¹ »

Voilà comment Guy Corneau met au point plusieurs aspects reliés au toucher : le toucher est encore en prison, doit être libéré d'une lourde conscience collective qui relie le toucher à la sexualité ou à l'homosexualité mais, si on y regarde de plus près, le toucher peut être une expression profonde de l'amour. Cela signifie que le cœur est encore en prison!

¹ Guy Corneau, Père manquant, fils manqué, Éditions de l'homme, 1989

Dans un groupe d'hommes, j'ai demandé : « Qui ne se sent pas suffisamment touché? » Vingt-neuf hommes sur trente ont levé la main. Ces hommes ont dit qu'ils avaient peur d'être jugés et vus comme homosexuels s'ils touchent d'autres hommes. J'ai fait la même constatation partout où j'ai posé la question. Les tabous et les conditionnements autour du toucher sont énormes. En même temps, il y a une énorme soif d'affection, d'amour et de douceur dans notre société.

Les mains et les bras sont des outils. C'est une énergie créative puissante. Cependant, nous sommes limités quand il s'agit de nous brancher avec nos qualités plus réceptives, de toucher, de caresser, de se sentir vulnérable, et de notre capacité à recevoir.

Il est probable que la plupart de nos intoxications proviennent du besoin non satisfait d'être aimé et d'être touché. Non seulement les drogues dites « dures » mais aussi l'alcool, la cigarette, le sucre, le café, la télévision, la consommation compulsive, ou n'importe lesquelles de nos accoutumances, ont un rapport avec ce sentiment de manque, de séparation et d'abandon.

Pensez juste à des moments de détresse dans votre vie où une caresse, ou encore le support d'une main sur votre épaule, fut absent et vous avez bu, recommencé à fumer ou vous êtes adonné à une autre dépendance.

Il est essentiel pour nous de se rappeler et de développer les qualités Yin de réceptivité et d'intuition. Pratiquer le toucher est une façon de

développer cette capacité d'ouverture vis à vis du corps et de l'esprit d'une autre personne et de soi-même.

Le toucher

Le toucher relève de la présence et non pas de faire quelque chose à, ou sur quelqu'un. Cela peut être bénéfique de toucher de façon « instruite » mais ce qui est plus important est de toucher de façon compréhensive. Comme le dit Osho Rajneesh: « La compréhension est l'intelligence qui va en profondeur. Le savoir est l'intelligence qui va en s'élargissant; c'est quantitatif.² »

Nous pouvons mesurer le savoir mais pas la compréhension ou la profondeur du toucher et du cœur, parce que c'est une qualité. Le savoir vient du mental, la connaissance vient du cœur et cette connaissance est souvent un espace absolu de non-connaissance de non savoir, une capacité d'être présent et de rester dans cette présence.

Le toucher est guérissant

Presque tout le monde aime être touché, mais cela est plus qu'un plaisir ou un luxe. Nous savons tous à quel point il est agréable et réconfortant d'être dans les bras d'un ami. Être touché est un besoin essentiel et existentiel pour le bien-être, la santé et la survie même.

² Osho, Tao: The Three Treasures, Rajneesh Foundation, Poona, 411001, India, 1975, p.126, traduction libre.

Dans toutes les civilisations anciennes, le toucher a joué un rôle important dans la guérison. On a commencé à utiliser des chiens dans les hôpitaux - la zoothérapie - auprès des patients et du personnel. Depuis le 13^e siècle, suite aux expériences de l'empereur allemand Frédéric II, il est connu que les bébés peuvent mourir s'ils ne sont pas touchés. René Spitz a documenté le fait que, durant la dernière guerre mondiale, de jeunes enfants sont devenus autistes ou sont décédés suite à des carences affectives physiques.

Au *Touch Institute* de Miami, des bébés prématurés ont reçu trois massages attentionnés chaque jour pendant dix jours. Ces bébés ont gagné du poids 47% plus rapidement que les bébés n'ayant pas reçu de massage. Ainsi, ils ont quitté l'hôpital six jours plus tôt permettant des économies de \$10,000 par enfant. Ce sont des chiffres étonnants.³

Ce qui est possible pour des bébés l'est aussi pour des adultes. Des patients qui étaient sous surveillance continue à l'unité des soins intensifs d'un hôpital à cause de battements de cœur irréguliers ont connu une régulation significative du rythme cardiaque simplement parce qu'ils avaient été touchés lorsqu'on prenait leur pouls. Chez certains patients, ce simple toucher a réussi à supprimer complètement les battements irréguliers !

³ Dean Ornish, *Love and Survival*, Harper and Collins, New-York, 1997, p.140

Il est temps de prendre très au sérieux les applications possibles du toucher, du massage, de la thérapie psychocorporelle dans les domaines de la santé et de l'éducation.

Les professionnels de la santé, les fonctionnaires et les gouvernements, dans leurs efforts désespérés pour réaliser des économies, doivent jeter un coup d'œil dans cette direction et agir pour mettre ces découvertes en application dans les hôpitaux et autres institutions de soins, ainsi que dans le système de l'éducation! Il faut prendre la zoothérapie au sérieux. Les patients quitteront l'hôpital plus tôt et en meilleure santé réduisant des coûts importants à long terme.

Le cœur est le plus grand guérisseur

Nous devons être conscients, à chaque toucher aimant, que quelque chose d'essentiel est en train de se passer simplement grâce à ce geste. Quelque chose de très subtil que, souvent, nous ne reconnaissons pas mais qui est d'une extrême importance, soit la transmission de l'énergie du cœur. L'énergie de mon cœur vibre, résonne avec celle de l'autre personne, l'aidant à se réaligner elle-même.

C'est la merveilleuse capacité de notre cœur à guérir! Notre cœur n'a pas uniquement la capacité physique de pomper le sang. Il est d'abord une présence énergétique magnifique d'où rayonne une énergie et une conscience capables de guérir les blessures

émotionnelles, aussi bien que les maladies physiques, et de construire des ponts entre les êtres humains et même des nations.

Et enfin, la science prouve de différentes façons que le cœur est le plus grand guérisseur!

C'est surtout grâce à Dean Ornish, médecin et scientifique connu mondialement et reconnu pour son programme visant à renverser les maladies cardiaques, que nous avons pour la première fois un livre⁴ qui présente de multiples études scientifiques réunissant des centaines de milliers de personnes, et apportant des preuves d'une façon impressionnante, du pouvoir guérissant de l'amour et de l'intimité chez des femmes ayant un cancer du sein, des patients atteints de mélanomes, des patients ayant une maladie cardiaque, des bébés prématurés, etc..

Suite à toutes ses recherches, Dean Ornish affirme ce qui suit :

« Si un nouveau médicament avait le même impact (que l'amour), tous les médecins au pays le recommanderaient. Ce serait une faute professionnelle de ne pas le prescrire. Et pourtant, à quelques exceptions près, nous, médecins, n'apprenons pas grand chose en ce qui concerne le pouvoir guérissant de l'amour et de l'intimité. Au contraire ces idées sont souvent ignorées ou même discréditées⁵ ».

Et pourtant ce qui semble si fragile et si peu reconnu, c'est-à-dire les énergies de notre cœur, constituent le plus grand pouvoir guérissant!

⁴ Dean Ornish, Love and Survival, 1997, p.140

⁵ Dean Ornish, Love and Survival, Harper and Collins, New-York, 1997, p.3

Nous sommes allés sur la lune, nous faisons le tour du monde grâce à Internet, mais nous comprenons si peu de notre monde intérieur et des pouvoirs guérissant de notre cœur que nous en payons le prix.

Le cœur et la conscience

Nous avons besoin d'une toute nouvelle et profonde compréhension des pouvoirs guérissant de notre cœur et de son influence sur notre état de conscience.

En étant en contact avec notre cœur, nous passons d'un état psychologique de séparation et d'isolement à un état d'amitié, de considération et de paix. C'est une question qui cible non seulement le plan personnel mais aussi le plan collectif.

Du point de vue de la conscience du cœur, il n'existe pas de frontière...

Les limites de notre système d'éducation, un système de santé en mauvais état, les problèmes cardiaques, les guerres et crises présentes dont souffre la population, nous poussent aux limites de nos vieilles connaissances et de nos esprits parfois pétrifiés. Or, ceci nous ouvre les portes d'une réalité complètement différente : la réalité énergétique de la conscience du cœur, une conscience qui nous fait passer d'un état de séparation et de souffrance à un état de non-dualité, de compréhension et d'amitié.

Ceci n'a rien à voir avec les croyances, la moralité ou l'esprit Nouvel Âge. C'est une réalité existentielle que nous avons en nous. Il y a

plusieurs millénaires, Bouddha disait déjà: « La loi ultime de la vie, est que c'est au moment où l'on disparaît que l'on trouve notre être profond ».

Certains disent que nous sommes seulement à l'orée de la naissance de la conscience humaine. Je suis d'accord. Il nous reste encore un long chemin à parcourir avant de reconnaître que nous ne sommes pas en train de chanter notre petite chanson tout seul, mais que nous sommes en harmonie avec la planète et toute l'existence.

Ulrich Freitag



Aimer c'est l'art d'être avec d'autres.
Méditer c'est l'art d'être en relation avec soi même.
Laissez l'amour et la méditation être vos deux ailes.

Osho

9. L'amour...

Récit pour âme éveillée

Par Louise Maëna Paquette



Amour sain, amour vieilli, amour platonique, amour en veille, amour fossilisé...

Raconter une histoire d'amour à l'eau de rose viendrait d'un fantasme niché dans le sous-sol de mon inconscient.

Le quotidien nous apporte son lot d'amour. Comment le voyons-nous cet amour et, surtout, comment le vivons-nous ?

Il y a plusieurs années que je suis dans le domaine de la santé complémentaire où l'amour de l'humain est un pré-requis fondamental au plaisir d'intervenir et pour favoriser la guérison de l'humain qui vient à notre rencontre.

Des journées remplies de bonheur à écouter, à guider, à offrir des soins pour aider l'humain à se régénérer dans sa totalité.

Un jour, une catastrophe est arrivée et tous ces beaux moments de bonheur ont dû cesser. Une autre façon d'apprécier le bonheur m'attendait. Activement, je me suis retournée vers moi pour redécouvrir l'amour autrement, cette fois-ci de moi à moi.

Si je me rencontrais à nouveau et d'une façon différente ?

Le chemin de la croissance personnelle, l'exercice et la conscience énergétique étant établis dans ma vie au quotidien, je m'y suis engagé plus profondément, plus largement.

Tout a commencé par l'observation du corps dans la régénérescence. Les tissus endommagés sont pris en charge et le repos est de mise !

Étant bien en contact avec mon corps et forte de l'expérience vécue pour avoir « réparé » des corps, des cœurs, des âmes et des vies, je respirais dans la mobilisation du système ambulateur de mon corps, ce réceptacle divin. Je pouvais sentir l'empressement à la réparation, tel l'amoureux qui s'empresse pour sa belle : je le laissais m'aimer !

Le corps revisité

Dans ce nouveau quotidien, je recevais l'enseignement de l'amour par l'expression de mon corps à s'affairer à rétablir les connexions dans les tissus et à me faire prendre conscience des somatisations qui s'étaient mises en place pour m'aider à concentrer l'énergie à la régénérescence des parties prioritaires de mon corps.

Les mouvements et activités que je pouvais faire avec aisance auparavant étaient devenus ardues et me demandaient énormément d'énergie ce qui provoquait beaucoup d'inquiétudes aussi. Quand les connexions s'affaiblissent, celles qui restent travaillent en double, en triple, peut-être plus. Je m'épuisais rapidement. Le corps est toujours là et continue à rassembler l'énergie nécessaire sous la synergie de la volonté pour arriver à permettre une vie au quotidien avec le moins de dérangement possible.

Comment pouvais-je contribuer à ma guérison dans cette nouvelle vision du corps et de moi-même ?

Écouter mon corps dans sa vie et son besoin tout comme je le faisais en cabinet pour mes clients !

Si je me visitais, qu'est-ce que je me proposerais ?

L'amour sans jugement. Me laisser être, réceptive, dans toute ma splendeur pour arriver à écouter ce que le corps exprime et le supporter même si ça risque de me contrarier. Accepter la régénérescence que mon corps m'offre, accepter l'amour de la vie qui l'anime, qui m'anime, sans commentaires. Juste accepter un chemin différent pour mieux avancer dans la guérison : faire confiance à l'intelligence cellulaire.

La vérité en toute intégrité, n'est-ce pas ça l'amour ? L'humilité de me reconnaître dans une difficulté, m'aimer assez pour aider mon corps à m'aider à me rétablir; faire « un » avec chaque particule qui me compose.

Il y a plusieurs chemins qui mènent à Rome. Je venais d'en trouver un de plus !

Le corps, cet univers d'amour avec un grand A, nous accueille, nous aime, nous héberge sans jugement, sans restriction. Tout cet univers qui veille 24 heures sur 24 pour nous garder en vie dans ce passage planétaire. Il suit le besoin de notre chemin d'incarnation pour nous garder en vie l'instant d'après en somatisant les situations que nous ne pouvons pas gérer immédiatement, en portant les déceptions, les peines, les souffrances, les douleurs tant physiques, affectives

qu'émotives. Il nous avise quand nous avons l'énergie et l'ouverture de nous libérer de ces lourdeurs.

L'amour de notre habitacle est grandiose.

Connaissez-vous quelqu'un de votre entourage qui puisse avoir autant de compassion à votre égard ?

Je vous invite à vous arrêter un moment et à porter l'intention d'entrer en contact avec toutes les cellules de votre corps en simultané. Allez à la rencontre de ce qui vous compose, établissez la communication comme si vous vous adressiez à un ami sincère et demandez l'aide. Vous serez surpris du résultat !

L'amour commence par le contact amoureux à soi-même, non pas narcissique mais amoureux dans l'appréciation juste de tous les efforts et l'énergie que notre corps déploie pour nous permettre ce passage planétaire. La valeur de ce réceptacle divin est grandiose. Aimez-le peu importe votre forme. Il n'est pas question d'esthétisme. Il est question de la beauté de la vie qui réside en chacun de nous. Le corps exprime le vécu de chacun et son accomplissement.

Cette beauté de la vie que l'on retrouve dans la nature, dans le ciel étoilé, dans l'intensité de l'univers, c'est l'amour transporté par tout ce qui vit. Aimer l'hôte divin, le remercier chaque jour de nous accueillir pour que l'essence puisse se manifester dans toutes les particules qui nous composent. Aimer, pour que notre corps de lumière puisse se manifester.

Rappelez-vous cette observation de l'eau en présence d'amour du docteur japonais Masaru Emoto : notre corps est conçu à environ 65% d'eau à l'âge adulte (78% pour le bébé). L'humain est sensible aux vibrations émises par la pensée, la sienne et celle de l'environnement.

L'amour fait vibrer et rayonner les particules d'adamantines en réserve en chacun de nous et en tout ce qui vit pour que la lumière de l'amour vienne irriguer chacune de nos cellules. L'amour, c'est comme le feu qui se propage d'une chandelle à l'autre. C'est comme les gouttes d'eau qui s'unissent dans leur volume.

L'amour est notre plus grand partage. En soi, en société, en interaction avec l'univers, cet échange permet une libre circulation des particules, impérative au mieux-être et à la guérison.

Un malheureux accident de voiture m'a permis de découvrir ce flot d'amour qui m'habite et que je porte d'une façon différente. Quand l'amour est présent, la vie nous offre ce qu'elle a de plus beau en réserve pour nous. Je me suis choisie, à nouveau, dans l'amour divin que je porte et que je rayonne. La guérison s'est opérée et l'amour s'est invité !

Puisse l'Amour vous faire découvrir le grand tout qui réside en vous.

Louise-Maëna Paquette



10. La vie, la mort et l'Amour

A propos d'incarnation et de jumeau perdu

par Dominique Jeanneret



Photo : Jostedalsbreen Park, Norvège - © Dominique Jeanneret

Un jour d'octobre 1976, alors que j'étais sur mon vélomoteur, j'ai senti le niveau d'eau des difficultés de ma vie arriver au haut de ma gorge, là où on commence à mettre la tête en arrière pour ne pas se noyer. Je n'en pouvais plus. Je ne pouvais pas croire que la vie était ainsi faite de dureté, de méchanceté, de violence. Où était le Bonheur ?!

Au fond de moi, je savais qu'une vie d'amour était quelque part mais je ne savais plus où chercher. Dans un geste de désespoir profond, j'ai alors lancé à Dieu une demande claire, celle de me montrer qu'il y avait autre chose que cette vie que je vivais, dans laquelle j'étais en train de me noyer.

J'entrai alors instantanément dans un espace noir puis glissai dans un long tunnel avant de me retrouver dans la Lumière, dans l'Amour pur et infini, éternel, intemporel, infini. En cet instant, le passé, le temps et tout le négatif n'existaient plus. Un sentiment indescriptible d'Amour pur m'habita dans lequel je me sentis enfin exister pleinement et totalement dans la Paix, dans le moment présent.

Je venais de recevoir la réponse à ma question.

Je ne l'ai pas comprise tout de suite, cependant car, une fois de retour sur terre, il m'a fallu affronter bien des nouvelles données pour me frayer un chemin sur notre planète et à travers la société. Je m'y sentais étrangère, extra-terrestre, folle pour certains, dont plusieurs membres de ma famille.

Ce n'est cependant que bien des années plus tard que je compris pourquoi j'étais revenue sur terre : si j'avais vécu ces moments de béatitude totale dans l'Amour là-Haut, c'est que je pouvais les vivre sur terre. C'est alors que commença un long cheminement pour retrouver cet Amour et le vivre sur terre puisque j'y étais « coincée ».

Le Nirvana

Par moments, dans des méditations, j'ai atteint ce qu'on appelle chez les Indiens d'Inde, le Nirvana. Cet espace de pleine conscience dans le moment présent, dans l'Amour pur et intemporel, dans la béatitude, la Paix infinie. Des moments qui ne duraient que le temps de la méditation ou parfois quelques jours, quelques semaines, mais jamais en permanence.

J'ai parfois voulu retourner dans la mort, dans la Lumière, tellement ma vie était encore souvent difficile. Les blessures de mon éducation, et les croyances limitantes en découlant, étaient encore bien présentes, me faisant vivre des situations inconscientes récurrentes à l'époque incomprises et, donc, non guéries. Le chemin fut long avant que je les comprenne et les guérisse.

J'ai mis des années à accepter de revenir totalement dans mon corps physique, de m'incarner complètement, en fait. J'ai compris un jour que je ne voulais pas m'incarner car je croyais inconsciemment que j'allais être malheureuse sur terre - au vu de ma jeunesse - alors que, en fait, j'étais malheureuse parce que j'étais restée entre deux mondes.

Aujourd'hui, j'ai appris qu'il est impossible d'être heureux tant qu'on n'est pas incarné.

Je voulais vivre et mourir à la fois. Vivre pour trouver cet Amour pur parmi les terrestres - car je savais qu'il était possible mais où et comment ?! - et mourir pour retrouver l'Amour divin lumineux et infini et avoir enfin la paix. J'ai ainsi oscillé entre ces deux mondes durant près de 50 ans, errant au gré d'études, de formations, de métiers divers et de relations amoureuses qui n'en étaient pas.

L'Amour est à un seul endroit. Celui qu'on retrouve en méditation, dans le Nirvana, ou dans la béatitude d'un moment d'infini bonheur dans l'orgasme, en connexion avec l'autre, ou les yeux perdus dans l'horizon d'un coucher de soleil rose-orange sur la mer alors qu'une douce brise tiède nous effleure la joue...

L'Amour est dans cet espace unique de paix où le temps et l'espace n'existent plus, où le présent est le seul présent du moment, sans passé ni avenir. Ici et maintenant.

L'Amour et le Bonheur sont dans le moment présent.

Ah...?! Facile à dire ! (j'en sais quelque chose !). Mais comment y arriver et le vivre en permanence ?!

J'ai mis près de 50 ans à y arriver, à réussir à vivre dans cet état de bien-être paisible, rempli d'intensité et de puissance mais en douceur. Plusieurs étapes de vie et de facteurs m'y ont amenée. C'est ce que je

partage aujourd'hui avec les personnes que je côtoie et les participants à mes stages.

Reprendre son pouvoir

De par mon enfance sans tendresse ni amour, et ma croyance que je n'étais au monde que pour aider et donner aux autres, j'étais profondément dépendante affective, avec une estime de moi-même proche de zéro. J'avais cependant trouvé que jouer à la mère avec qui avait besoin me permettait de me sentir utile et de trouver une petite place dans la société. J'avais commencé d'ailleurs par être la mère de ma mère depuis l'âge de cinq ans. J'ai ensuite été la mère de mes conjoints.

En 2012, la vie a invité un homme à partager mon quotidien durant près d'un an. Sans être mon conjoint, il m'a fait travailler très fort la guérison de ce sentiment de ne rien valoir, de n'être là que pour les autres, et m'a ainsi forcée à arrêter de jouer à la maman en guérissant ma blessure de ne rien valoir.

Après avoir passé plus de 40 ans à jouer à la mère avec ma mère puis mes conjoints et certains de mes amis, je n'y arrive aujourd'hui tout simplement plus. J'ai repris mon pouvoir, ma confiance en moi et je prends ma place dans la société en tant que femme et être humain à part entière.

Jumeau perdu et incarnation

Vivre dans le moment présent nécessite de commencer par être Soi et heureux d'être qui on est. Pour y arriver, on doit accepter de s'incarner totalement sur terre. La majorité des gens ne le sont pas et ne s'en rendent même pas compte. Ils flottent et n'arrivent pas à se trouver ni à être heureux. Mais comment y arriver ?

Je savais que je ne m'étais pas incarnée sur terre complètement, que j'avais un pied dans l'au-delà, prête à y retourner si la vie devenait trop difficile. Je ne savais pas ce qui allait un jour me permettre d'atterrir totalement même si j'avais fait nombre de thérapies et dit plusieurs fois OUI à la vie durant des rituels qui auraient dû me ramener instantanément sur terre.

Je croyais que je n'arrivais pas à avoir les deux pieds sur terre car mon corps énergétique n'était toujours pas encore bien installé sur mon corps physique. Le fait est que, lorsqu'un des corps - physique, psychologique/émotionnel, énergétique ou spirituel - n'est pas à sa place, les autres ne le sont en général pas non plus.

En fait, mon corps énergétique a rejoint complètement mes autres corps un jour, et d'une façon, où je ne m'y attendais pas du tout...

Je me suis incarnée spontanément et complètement le jour où mon jumeau perdu et moi avons réalisé et accepté que nous avions été ensemble dans le ventre de ma mère. En cet instant, j'ai senti mon

corps atterrir sur terre et mes pieds prendre racine au plus profond du sol.

Depuis ce jour, cette envie permanente de mourir m'a totalement quittée. J'ai pris position dans ma vie avec confiance et lâcher prise. Mes rêves ont commencé à se réaliser tout simplement, presque tout seuls, et j'ai enfin trouvé ma place au niveau professionnel.

Transition de la cinquantaine et ménopause

Dans la spiritualité amérindienne, on ne parle pas de karma mais de générations. On travaille aussi avec les cycles de sept ans. C'est ainsi que j'ai remarqué que, tous les sept ans depuis ma naissance, j'ai vécu quelque chose d'intense, notamment une expérience de mort imminente à l'âge de 6 ans et une autre à 14 ans, pour ne nommer que ces deux événements.

Au bout du grand cycle de sept fois sept ans, soit 49 ans, on sort de ce grand cycle pour en commencer un autre. Après avoir appris et expérimenté durant la première partie de notre vie, on arrive ainsi dans le deuxième cycle où, après la ménopause, la femme devient "grand-mère". Elle commence alors à transmettre et à enseigner.

Lors du tournant de mes cinquante ans, j'ai vécu une période très difficile qui m'a ensuite amenée à complètement lâcher prise. Sans comprendre pourquoi ni comment, car cette transition s'est déroulée dans le subtil, ma vision de la vie a alors totalement changé. J'ai l'impression, depuis, de voir la vie avec un angle viré de 180 degrés.

Après avoir partagé cet événement avec d'autres femmes qui ont vécu ce moment de vie, il s'est avéré que le tournant de la cinquantaine est effectivement un moment de transition marquant vers une nouvelle vision de la vie beaucoup plus paisible.

Au lieu de forcer ou de me battre, j'aime. Au lieu de m'en vouloir, j'aime. Au lieu d'avoir peur, j'aime. L'amour est présent à chaque instant et, quand je n'y suis pas, je ne me sens pas bien. Dans la conscience, je ramène chaque chose de la vie à l'Amour... et je le vis.

Un des moments marquants de cette nouvelle vie que j'ai le bonheur de vivre depuis plus d'un an maintenant, est quand mon ami de Norvège m'a demandé si ça ne me dérangeait pas de dormir sur un matelas par terre alors que j'étais en vacances chez lui dans son petit studio. Je lui ai spontanément répondu que, en décidant de vivre ma nouvelle vie et de réaliser mes rêves - notamment de voyager -, j'avais décidé d'accueillir et d'apprécier positivement chaque moment de cette nouvelle vie. Peu importe où je dormais. J'étais heureuse dans chaque moment présent. C'était profondément vrai et ça l'est toujours.

Cette attitude m'a permise de vivre trois mois de bonheur dans ce premier voyage à l'automne 2014... et de nombreux autres moments de joie et de bonheur dans la paix, chaque jour, depuis.

Je ne suis pas une sainte mais une chose est sûre, je vis aujourd'hui enfin dans l'Amour. Je le vis et le partage car c'est ainsi que je veux vivre avec tous mes concitoyens. Bien sûr, nous aurons toujours nos

egos d'humains, avec nos blessures et nos reflets réactifs déclencheurs. On ne peut pas non plus aimer ni être aimé de tout le monde mais, au moins, je fais ma part, du mieux que je peux, pour Aimer et transmettre cet Amour. Je suis heureuse dans la vie que je vis, que je choisis et que je crée.

Car l'Amour est à un seul endroit, en moi, et je suis seule à décider de le vivre ou pas.

Dominique Jeanneret



Aimer, ce n'est pas regarder l'un l'autre,
c'est regarder ensemble dans la même direction.

Antoine de Saint-Exupéry

11. Le souffle d'un ange

par Josée Durocher



Cette histoire, je ne la raconte pas souvent, même si mes proches s'entendent pour dire que je la répète souvent aux mêmes gens. Elle m'est précieuse et je ne la nomme qu'aux personnes qui me sont chères. Pourtant, elle est si belle et si puissante à la fois que je ne peux la garder simplement pour moi et pour quelques personnes triées sur le volet.

C'est arrivé un mardi ou un mercredi, je ne m'en souviens plus. Peu importe puisqu'à ce moment bien précis, le temps n'existait plus pour moi. Je suis sortie de mon lit en trombe excitée comme une puce. J'ai couru au salon pour raconter mon aventure du petit-matin. Décidément, mon réveil ce jour-là n'était pas comme les autres.

Ce que je m'apprête à vous partager est un trésor en soi, une pierre précieuse qu'on a déposée en moi et qui me ramène constamment à cet endroit divin que nous portons en soi. Ce matin-là donc, j'ai senti le souffle d'un ange me murmurer à l'oreille que chaque chose que je réalisais devait être soutenue par l'intention du cœur.

Moi, encore ensommeillée que je fusse, moi dis-je, je tentais d'expliquer à cette voix si douce qui me rappelait une voix connue, que je faisais déjà cela et même que je m'en faisais un devoir. Non, me disait la voix, et elle me répétait sans cesse son refrain qui me semblait éternel : « Chaque chose que tu réalises doit être soutenue par l'intention du cœur. »

Tout à coup, et sûrement parce que je la contredisais, cette voix me fit ressentir ce qu'il importait que je ressente au moment de soutenir une action par l'intention du cœur. J'ai été submergée par un raz-de-marée d'amour incomparable. Une émotion d'amour indescriptible, là au niveau du cœur... et j'ai compris. La voix me quitta et je lui en voulais de me couper si vite de tant de bonheur.

Depuis ce matin d'automne 2013, je fais mieux les choses, je m'applique davantage. Mais avant tout, je me questionne toujours pour savoir et être bien certaine que je souhaite m'impliquer auprès de quelqu'un, d'un projet ou d'un travail. Il m'importe désormais non pas de ressentir toujours avec autant d'intensité ce que j'ai ressenti « Au matin du souffle de l'ange » comme je l'appelle désormais, mais de tenter d'accéder à autant de bonheur l'amour que je porte aux autres et à moi-même.

Quand vient le soir, je me souhaite un doux murmure pour le matin qui viendra. J'ignore si je vivrai à nouveau une expérience aussi extraordinaire que celle-ci, mais une chose est certaine, elle est tombée à point nommé dans ma vie.

Par exemple, j'arrive à faire des choix sans me briser le cœur en ne diluant pas l'amour que j'investis, en ressentant énormément de bonheur et en tentant de le partager autant que possible.

Je vois ma vie avec un nouveau regard maintenant. Je reconnais en moi cette partie de divinité et j'assume qu'elle y soit. Je reconnais en moi tout cet amour et je le donne allègrement sans aucun effort.

Le souffle de l'ange, si cela en était un, m'a donné l'encouragement nécessaire pour que je poursuive ma lancée dans ce que j'appelle désormais « la part du temps ». Ne pas vivre hier ni demain, mais vivre la minute, la seconde, la microseconde dans lesquelles j'investis ce temps maintenant et minutieusement avec amour. Cela m'apporte tant que mes sourires d'avant restent mystérieux tellement mes sourires maintenant sont empreints de joie, d'authenticité, de profondeur et de « goût de vivre » chaque chose comme si c'était la première fois que je la vivais. Comme si je voyais le soleil pour la première fois ou que je touchais la neige pour la première fois.

Je ne sais si j'ai rêvé ce jour-là, mais si ceci n'était qu'un rêve, il a fait de ma vie une vie davantage réelle parce que je goûte véritablement à chaque instant.

Josée Durocher



L'amour ce n'est pas qu'un sentiment...
c'est une renaissance.

Kévin Auliac

12. L'amour par le rire...

par Linda Leclerc



Ah l'amour... Nos yeux brillent, nos cœurs battent la chamade ou, comme le dit la chanson « Le cœur devient moins lourd, quand on est en amour »!

Combien de fois ai-je entendu des femmes me confier que l'une des choses qu'elles appréciaient le plus chez leur compagnon était qu'il les faisait rire! Peu importe ce qui se passait, elles pouvaient compter sur leurs amoureux pour les faire décrocher en riant. Que ce soit par des pitreries, des blagues ou simplement en réinterprétant une situation avec un peu de vaudeville et de légèreté, l'amour se tisse un peu plus serré grâce au rire. Un couple qui partage des moments délicieux de rire est un couple qui communique dans un espace plus ludique, ouvert et joyeux.

Est-ce parce que nos vies sont tellement sérieuses, pressées et stressées que ces moments passés à partager des rires sont si magiques? Peut-être. Mais c'est certainement aussi parce que rire nous place dans cet espace sacré où notre cœur s'exprime à son plein potentiel. Nulle place pour le jugement, l'évaluation, l'égo ou la performance lorsque nous rions de bon cœur. C'est notre cœur qui s'expose dans toute sa splendeur et qui irradie l'amour autour de nous.

L'égo ou le mental « pense » dans tous les sens : j'aime, j'aime un peu, j'aime moins, j'aime pas trop, je déteste... Tous nos petits et moins petits défauts sont ici sous-pesés, analysés, évalués, critiqués dans les moindres racoins. Nous sommes alors dans un espace de

performance, de compétition. Pas de place pour les folies, la légèreté, la frivolité.

Le cœur lui, ne pense que d'une seule manière et ne va que dans une direction: j'aime, j'aime, j'aime... Le cœur est grand ouvert dans l'amour et la place est là pour le pardon, la tolérance, l'ouverture à soi comme à l'autre, à l'entraide et à la complicité. Complice de rire... complice de vie heureuse?! Je pense bien que oui!

Au moment d'une dispute, si l'un ou l'autre éclate de rire ou mieux encore, si les deux partent à rire, ce qui aurait pu dégénérer en conflit se transforme en trêve souriante entre les partenaires. Aucune chance de continuer à argumenter de part et d'autre si l'un ou les deux se mettent à rire. Les tensions s'apaisent, le calme revient et le canal de communication s'ouvre pour faire de la place à l'échange et à l'ouverture. Bien des tempêtes peuvent être évitées en riant ensemble.

Personne n'est parfait – du moins c'est ce que je vois autour de moi! Et être en mesure de se moquer de ses travers (avec un œil amusé, pas avec un regard condescendant et méprisant, nous sommes bien d'accord là-dessus?), de voir le drôle des situations (même quand c'est pas toujours drôle et que nous aurions plutôt envie de ronchonner), de sauter sur toutes les occasions de partir d'un grand rire sonore partagé, eh ben, ça garde la flamme en vie! Ça cultive le sol pour continuer à faire pousser des fleurs magnifiques! Ça cultive l'amour!

Combien de fois me suis-je moi-même sentie vraiment bien avec des personnes qui partageaient un moment de rire avec moi! Parfois même, sans les connaître, je percevais ces personnes autrement et elles devenaient presque mes « amies »... juste parce qu'elles m'avaient fait rire! C'est dire à quel point rire ensemble est un truc puissamment efficace et combien ces moments partagés dans la bonne humeur sont précieux!

Les contacts que nous avons avec les gens s'en trouvent améliorés. Une personne qui nous permet de rire de bon cœur pendant un moment nous fait un cadeau de grande valeur. Notre vie s'en trouve changée pour le mieux.

C'est incroyable à quel point rire nous transporte ailleurs. À quel point rire ensemble nous amène dans un espace chaud, vibrant, profondément beau. Un espace rempli d'amour!

Ah l'amour... Rire ensemble est très certainement le plus beau cadeau qui soit pour nous offrir le moyen d'aimer l'autre sans condition.

Les partenaires qui sont capables de rire l'un et l'autre de leurs manies, de leurs erreurs, des situations plus difficiles ou imparfaites de la vie au quotidien, qui choisissent de rire ensemble, créent un espace plus propice à l'harmonie et à l'amour. Impossible de rester en colère lorsque nous rions! Impossible de rester tendu lorsque notre corps part d'un grand éclat de rire!

Ah l'amour... Rire ensemble est certes un chemin conduisant tout droit au cœur du cœur de l'autre. Une voie directe à ce que l'autre a de plus beau, de plus ouvert et de plus aimant!

Portez attention la prochaine fois que vous rirez aux éclats avec votre chéri(e). Comment le (la) voyez-vous à cet instant précis? Je vous parie que votre cœur déborde d'amour et de gratitude envers lui (elle). Vous pensez « Qu'il est beau! » « Qu'elle est belle! ». Je suis certaine que vous vibrez à une fréquence plus forte, plus belle, plus lumineuse et plus ouverte. Vous vibrez à l'Amour! De l'autre... et de vous!

Permettez-vous de mettre au programme de votre couple des instants à rire ensemble. Juste pour rire! Simplement pour voir vos yeux briller dans les yeux de votre amour. Choisissez de rire plus souvent ensemble, tous les jours, et fertilisez votre terreau en joie!

Rire ensemble, ça garde amoureux!

Allez! RIEZ les amoureux!

Rire, joie et santé

Linda Leclerc



Les auteurs

1. Claire Reid

- Sexologue, pédagogue et formatrice, spécialiste des dynamiques relationnelles
- Auteure de 3 livres sur le sujet: Êtes-vous Fusionnel ou Solitaire? (1995); Couple et Coeur Conscient (2003); L'Approche du Coeur Conscient (2015).
- Créatrice de la Grille Fusionnel/Solitaire(1985) et de l'Approche du Coeur Conscient (2010)
- Co-fondatrice du Centre Les Nouveaux Couples.com (2015)
Sites web : www.claire-reid.com, www.lesnouveauxcouples.com



2. Paule Boucher

Auteure, conférencière, animatrice d'ateliers et éditrice.
Propriétaire de l'École de Rêves Nuit & Jour
Sites web : www.ecolenuitetjour.com, www.pauleboucher.net



3. Josée Gauthier

Josée est née en 1964 à Montréal dans la belle province du Québec. Maman de deux enfants magnifiques, elle vit présentement en France avec son partenaire de Vie, sa flamme jumelle. Son parcours personnel a été celui de la guérison d'une fibromyalgie très haute en couleurs. Depuis 20 ans, elle assiste et guide afin de permettre à tous de vivre le bien-être et la joie sur tous les plans.
Site web : www.divinecopine.com



4. Murielle Robert

Psycho-thérapeute dans l'âme et tarot de l'âme m'ont conduite à créer mes propres cartes de tarot, supports magnifiques et vibrants qui m'ont permis d'entrer à l'intérieur de moi comme des portails de lumière m'offrant la possibilité de me reconnecter avec ma pure lumière divine et de la transmettre à travers l'écriture inspirée de mes trois livres sur le tarot.
Site web : www.muriellerobert.com



5. Nicole Gratton

Auteure de 15 livres dont le bestseller «L'Art de rêver»
Directrice École internationale de Rêves
Formatrice et consultante en Art de rêver
Site web : www.ArtdeRever.com



6. Pauline Houle

Thérapeute, auteure, conférencière
Sites web : www.paulinehoule.com,
www.guerirmonspm.com/pauline



7. Sylvie Bérubé

- Auteure des livres « Dans le ventre d'Ève, à la découverte du féminin en soi » chez Véga (Guy Trédaniel éditeur), « Dans le ventre de Lūna, l'appel du féminin sacré sur la voie du corps » et des cartes « Les pouvoirs d'Ève » chez Christian Feuillette Éditeur.
 - Animatrice de différents séminaires à la découverte du Féminin Sacré et du Masculin Sacré en soi.
 - Formatrice de l'Approche Fé-Ma pour l'harmonisation du couple intérieur.
 - Co-organisatrice du Festival du Féminin à Montréal
 - Créatrice de l'École Internationale du Féminin Sacré
- Site web : www.femininsacre.com



8. Ulrich Freitag, B.sc

Thérapeute certifié, enseignant spécialisé en psychologie et en pédagogie, Ulrich apporte les fruits de plus de 30 ans de recherche et d'expérience dans le domaine de la thérapie psychocorporelle et énergétique.
Il a créé la formation professionnelle en Intelligence Psychocorporelle et en Thérapie Psychocorporelle et Énergétique (TPCE) qu'il dispense depuis 16 ans.

Des multiples voyages en Inde lui ont permis d'intégrer l'intuition et la méditation au travail thérapeutique et de construire des formations et des ateliers qui présentent véritablement une approche intégrée et holistique. Il organise depuis plusieurs années aussi des voyages guidés comme « L'expérience du Himalaya » en Inde.

Site web : www.intelligencepsychocorporelle.com



9. Louise-Maëna Paquette

Depuis l'enfance, Louise-Maëna côtoie le monde des énergies et de la médiumnité. Sur cette route, le Qi Gong est devenu pour Louise-Maëna le reflet de son amour pour la vie qui circule en chacun de nous, une source inépuisable de lumière et d'amour accessible à tous.

Louise-Maëna se consacre à la santé de la population via les cours en groupe de Qi Gong, l'accompagnement en santé mieux-être et la santé environnementale par le Feng Shui traditionnel.

Site web : www.lasynergie.com



10. Dominique Jeanneret

Accompagnante thérapeutique, Intervenante en intégration psychocorporelle (PCI), organisatrice d'événements en santé globale et développement personnel, blogueuse et bloguetrotter

Site web : www.dominiquejeanneret.com, www.omaction.net

Blogs : www.penseesinspirantes.com, www.chemindevie.net
www.omvoyages.net



11. Josée Durocher

Josée Durocher baigne dans tout ce qui touche l'être humain depuis bon nombre d'années. Auteur du livre "Exprimer, accepter, pardonner... trois étapes pour le BIEN-ÊTRE", elle est également blogueuse et créatrice du site ACCÈS-MIEUX-ÊTRE pour un cheminement personnel hors de l'ordinaire dans le confort de votre foyer.

Site web & blog : www.acces-mieux-etre.com, www.billetsetportraits.com



12. Linda Leclerc

Linda Leclerc est une pionnière du mouvement du yoga du rire en Amérique du Nord. Fondatrice de l'École du yoga du rire, elle est la seule Maître professeur au Canada. Elle a fondé la communauté internationale de femmes qui rient, la **HABA Sisterhood™**.

Conférencière et formatrice, elle travaille un peu partout en Amérique du Nord et en Europe où elle enseigne cette méthode simple et efficace de gérer son stress et d'avoir plus de plaisir.

Co-auteur du livre « Le Yoga du Rire », et créatrice de la collection audio « Destination Rire », elle a fait sienne la phrase du Dr Kataria qui dit que « nous ne rions pas parce que nous sommes heureux mais nous sommes heureux parce que nous rions! ».

Sites web : www.yogadurire.com et www.hahasisterhood.com



L'Amour, c'est ça!

C'est un feu d'artifice qui jaillit dans vos yeux,
comme milles étincelles sur la voûte des cieux.

C'est vos doigts enlacés,
ces baisers volés.

C'est ce sourire radieux
quand vous vous regardez dans les yeux.

C'est la complicité de ces moments à deux
que l'on ne peut comprendre qu'en étant amoureux.

Ce sont ces petits riens qui font le quotidien,
mais qui hissent pour vous une écharpe de liens.

C'est la joie d'être ensemble
chaque jour, chaque instant.

C'est d'aimer, recevoir, partager sans mélange
et se sentir touchés par la grâce des anges.

C'est construire son nid
pour s'y mettre à l'abri.

C'est vivre à deux les joies,
autant que les soucis.

C'est d'avoir un rocher ou pouvoir s'appuyer
si un vent ennemi vous faisait trébucher.

C'est trouver chaque soir le chemin de ses bras
pour pouvoir ronronner comme un chat.

C'est divin! C'est magique! Ça s'appelle l'amour!
Pour vous comme pour moi ça rime avec toujours.

Thiphanie



**L'amour est comme une fleur,
il germe en soi et explose subitement
pour faire apparaître tout son éclat et sa beauté.**

Marc Mommens

Éditions du Lotus Blanc

