

Au-delà des aléas de la vie

“Chacune de ces actions va focaliser l’attention sur un point précis hors du problème et ramener à l’instant présent.



CORINE MAGNENAT

Combien de gens vivent des instants difficiles ? Parfois c’est chaque jour que la peur, les angoisses, les contrariétés sont apportées dans le quotidien. Soudainement un choc bien plus grand, tel

qu’un deuil, un accident, une séparation peut survenir.

Que faire, face à ces moments qui nous déchirent de l’intérieur, qui nous révoltent. Ressentant de l’injustice, du désespoir, du découragement, de la dévalorisation, la palette des émotions est gigantesque. Chacun de nous, en fonction de notre histoire de vie, va ressentir un événement similaire de manière totalement différente.

Je crois que nous sommes nombreux à nous isoler, à rentrer dans notre grotte, à ne vouloir voir personne, ne rien partager pour débiter le processus post-traumatique.

C’est un mode de défense bienveillant car il nous plonge au cœur de nous-même, permettant une régénération invisible. De la même manière qu’à l’approche de l’hiver, l’arbre entame son processus d’intériorisation, la sève descend dans les racines. C’est une étape de protection et simultanément il maintient les mécanismes biologiques nécessaires à sa survie. Il met également en place des processus de réparation. Puis le retour du printemps annonce le réveil, le renouveau, il s’épanouit, plus grand et plus fort que l’année précédente. Il en va de même pour nous, toutefois,





occasionnellement il nous faut plus qu'un hiver.

Dans ces phases de gros choc, le temps, la durée nécessaire à chacun pour se remettre en mouvement n'est absolument pas prévisible. Nous sommes tous si différents. L'important est de ne jamais abandonner, aussi douloureuse que puisse être la blessure. Il y a continuellement en nous, une lumière qui demande à s'épanouir.

Si je prends mon exemple, après ma rupture affective, j'ai eu besoin de hurler, de crier, de pleurer. Puis après cette étape d'extériorisation, je me suis mis en isolement, en protection et en réparation intérieure. La phase suivante a été un investissement exagéré dans mon activité professionnelle ; ma seule solution à ce moment-là, afin de ne plus penser à cette réalité qui me faisait tant souffrir. Puis arrive le temps où j'ai aperçu l'étincelle de lumière au fond du tunnel. Je suis sortie à petit pas, j'ai repris contact avec mes amis, j'ai accepté

d'être soutenue. Ce fut le temps de découverte des médecines parallèles, tel que la kinésiologie, l'homéopathie, les soins énergétiques, tous m'ont aidé à reprendre des forces.

À cette étape du processus, le mental tape encore très fort et nombreux sont mes clients qui me disent, je ne peux pas, je n'y arriverai pas, je passe le film en boucle dans ma tête.

Alors pour sortir de leur réalité et suivant l'histoire, je vais proposer de la cohérence cardiaque, le coloriage d'un mandala ou du jardinage. Chacune de ces actions va focaliser l'attention sur un point précis hors du problème et ramener à l'instant présent. Les pensées reviennent, c'est normal, soyez bienveillant avec vous, laissez-vous traverser par celles-ci, ne les nourrissez plus.

J'adore Modji qui compare ces pensées aux essuie-glaces. Lorsque nous conduisons, nous ne les suivons pas du regard ; nous les laissons passer devant nous. Apprenons à faire la même chose, les pensées transitent à travers nous, ne nous accrochons plus à elles.

À notre rythme, nous allons ressentir le mouvement reprendre, l'activité extérieure, le contact, le partage d'un ciné ou d'un bowling, puis vient le temps où le rire reprend sa place, la joie se faufile entre les mauvaises herbes de notre vie.

Je vous invite à continuellement désherber votre jardin intérieur, seul ou accompagné. En effet, nous ne vivons pas des chocs parce que nous sommes nés sous une mauvaise étoile. Les expériences sont là pour nous enseigner.

C'est en faisant des fautes que nous apprenons, pas dans le sens, fautif et coupable d'avoir pris le mauvais chemin, juste pour nous permettre de trouver le chemin où notre mental se met au service. Notre mental remet les rênes de notre vie à notre âme.

Dans chaque étape, j'ai continué, j'ai rebondi, lentement je me suis transformée sans me casser. J'ai repris des activités me procurant du plaisir et un jour j'ai eu le courage de mettre du mouvement, de déménager. Puis, ma route m'a suggéré de quitter ma fiduciaire, pour devenir thérapeute, enseignante Chiron Healing®, envers et contre tous ceux qui me souhaitaient tant de bien.

J'ai aussi quitté cette croyance qu'il faut être comme le vieux chêne avec un gros tronc. Je l'imaginai avec de profondes et solides racines bien implantées dans la terre. Tous les vents, les orages ne vont pas le déloger. Il est fort, robuste, il a de la présence et de la résistance. Soudainement son histoire est venu détrôner mes certitudes, enlevant la vie au majestueux arbre. Que s'est-il passé





“*Nous trébuchons tous et la recette n'est pas de chercher à ne plus tomber, mais plutôt de rebondir plus rapidement.*”

pour que sa solidité se fasse déraciner par les éléments ? C'est sa rigidité qui l'a dévasté et je pourrais faire une corrélation avec nous-même. Nos principes, nos croyances, notre éducation familiale ou scolaire, les us et coutumes, nous conduisent chaque jour dans un tas de règles, qui ne sont peut-être même plus d'actualité, au moment où vous lisez ces lignes, pourtant elles sont bien incarnées en nous. À force de vouloir faire plaisir à tout le monde, à force de rigidité liée à ce qui est cité ci-dessus, il n'y a plus de vie en nous, il y a que des règles, des « je dois » ou « il faut ».

C'est ainsi que je suis devenue, souple comme le roseau, il ne se casse pas, se laissant balloter au rythme du vent. C'est bien cela qu'il faut engendrer dans notre vie, le mouvement.

Nous trébuchons tous et la recette n'est pas de chercher à ne plus tomber, mais plutôt de rebondir plus rapidement, ne plus s'engluer des jours, des semaines, des mois dans la boue de notre mental.

Actuellement, lorsque je vis un traumatisme je tombe, toutefois, je ne m'enlise plus dedans. Je rumine, je me repasse en boucle la situation, incapable de prendre de la hauteur, incapable de faire un pas en avant. Puis rapidement, j'accepte

d'observer ce qui se déroule en moi, cette résistance, ces émotions. J'ai compris maintenant qu'en ressentant ce qui se joue en moi, je peux me laisser traverser par cette énergie, je n'ai rien à retenir, d'autant plus que je ne peux rien commander. J'ai aussi découvert que lorsque j'étais suffisamment bien pour m'apporter une harmonisation énergétique, la restriction ou l'émotion se transforme en cadeau. Par exemple, je libère du désespoir au niveau de mon plexus solaire et je reçois le courage. Ainsi je peux plus facilement sortir de mon traumatisme.

L'émotion est de l'énergie en mouvement et ce nouveau regard est très important. Surtout par ces temps terrestres, car les énergies qui nous arrivent sont inconnues de notre corps physique. Elles mettent en lumière nos résistances, provoquant souvent un inconfort hors du commun. De multiples situations dont on s'accommodait précédemment deviennent intolérables actuellement. Notre recherche de bien-être, de bonheur, de joie devient de plus en plus compliquée. Nous sommes de plus en plus souvent confrontés à des contrariétés, des peurs, des remises en question.

C'est l'abondance des étincelles de lumière remplies de nouveaux codes, qui descendent sur terre, s'intégrant en nous, qui nous demandent de regarder nos zones d'ombres, d'ouvrir la boîte de pandore ou encore de soulever le tapis afin d'observer ce que l'on y a caché. Rappelez-vous que nous ne vivons pas plus que ce que nous pouvons dépasser. La bienveillance sera de sortir qu'une chose après l'autre.

Cheminez, prenez soin de vous à travers beaucoup de souplesse ! Osez dire Oui aujourd'hui et Non demain car vous vous écoutez maintenant. Certains vous trouverons instable ou comme une girouette, ne comprenant pas encore que les énergies sont en perpétuelles mutations et que ce qui était valable hier, ne l'est plus aujourd'hui.

Vous êtes devenu le mouvement et vous laissez cette fluidité d'énergie vous traverser.

+ d'infos

Corine Magnenat

Accompagnement énergétique à distance : Douleurs, Kystes, Pré-post opératoire / Chagrin, Mal-être, Stress / Ce qui vous amène ...

00 41 79 628 34 62

www.mmitherapie.ch

Formatrice : Chiron Healing®

www.guerisonchironique.ch