

SOMMAIRE

RÉVEIL - L'être de lumière qui sommeille en toi

INTRODUCTION.....	6
PARTIE 1.....	17
Chapitre I : Le grand théâtre de la vie humaine.....	18
Acte I : L'oubli.....	18
Acte II : l'atelier des blessures.....	21
Acte III : l' <i>ego</i> entre en scène (et il a le rôle principal).....	32
Chapitre II : Le brouillard de la personnalité.....	35
1. Entre rêve et réalité.....	35
2. La Matrice, décor du monde.....	38
3. Adhérer ou lutter : le piège de la Matrice.....	41
4. Ego : la grande illusion.....	44
Chapitre III : Se réveiller.....	84
1. Faire sortir l'ego du bois.....	84
2. Bienvenue hors de la Matrice.....	87
PARTIE 2.....	93
Chapitre I : Les grandes lois spirituelles.....	96
1. Le champ informationnel.....	98
2. La réincarnation.....	105
3. Contrats d'âme et mission de vie.....	108
4. La loi d'attraction.....	117
5. Le libre arbitre et le principe de responsabilité.....	124
6. La grande roue du karma.....	127
Chapitre II : Se reconnecter au présent intemporel.....	137
1. Dissiper le brouillard du mental.....	140

2. Arrêter la contagion émotionnelle.....	153
3. Ne plus nourrir l'ego.....	170
Chapitre III : Libérer les implants informationnels.....	177
1. Libérer les blessures.....	180
2. Sortir des schémas.....	185
3. Transgénérationnel.....	190
4. Les limites de l'invisible.....	194
Chapitre IV : Les portes de l'invisible.....	197
1. La porte entre les deux mondes.....	198
2. Demande et le ciel t'aidera.....	201
3. Le pouvoir de la prière.....	207
Le vieil homme et le cheval blanc.....	212
Conclusion.....	214
POUR ALLER PLUS LOIN.....	219
ANNEXES.....	221
GLOSSAIRE.....	222

INTRODUCTION

« Quand j'étais petit, ma mère m'a dit que le bonheur était le secret de la vie. À l'école, on m'a demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai répondu heureux. On m'a dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu : vous n'avez pas compris la vie. »

— John Lennon

L'enfant oublié

Je suis né dans une famille dysfonctionnelle, comme on le dit aujourd'hui. Mon père était alcoolique et ma mère travaillait nuit et jour pour payer les factures (et les bouteilles de vin). Moi je n'existais pas ; du moins j'ai essayé d'exister au début mais mes parents étaient trop occupés à se crier dessus pour me voir. J'ai donc rapidement compris qu'il fallait me débrouiller seul, qu'espérer une marque d'attention était peine perdue. Mais existe-t-on vraiment, quand on est seul ?

Mon père me terrifiait, c'était une boule d'angoisse, une force de la nature ; même la police n'osait pas l'approcher. En réalité, mon père occupait une place telle que rien d'autre ne pouvait exister... Alors, pour lui échapper, je me suis terré dans ma chambre ; pour ne pas entendre ses cris, je me suis bouché les oreilles ; pour ne pas provoquer une dispute, je suis devenu mutique. Petit à petit, par la force des choses, je me suis effacé, je me suis endormi.

Quand je me suis réveillé, mon père s'était suicidé, ma mère travaillait toujours plus et moi j'étais devenu adulte avant l'heure. Je souffrais sans le savoir d'un lourd trauma de négligence qui m'empêchait de me lier aux autres. Au lycée, il fallait pourtant se

faire des amis mais avec mon tempérament solitaire et introverti, c'était mission impossible. J'avais l'impression d'être le bizarre de service, celui qui restait toujours dans son coin à la récré, celui qui ne parlait jamais. Pour paraître cool, j'arborais un sourire forcé en permanence mais intérieurement, j'étais pétrifié par la peur : peur que l'autre ne se mette en colère, peur de demander de l'aide, peur d'être rejeté et de me retrouver seul. Pour couronner le tout, j'étais fou amoureux d'une camarade de classe mais je n'osais en parler à personne et surtout pas à la principale intéressée... J'ai donc passé toute mon adolescence à essayer de paraître normal sans jamais y parvenir.

Me, myself and I

Au sortir de la fac, je décidai de tourner la page de mon passé mais sans le savoir, j'étais devenu obsédé par le futur : il me fallait à tout prix une revanche sociale pour espérer être heureux. À cette époque, je croyais qu'une justice divine allait s'abattre pour redistribuer les cartes en ma faveur. Ce fut d'ailleurs le cas : j'obtins rapidement des postes de haut niveau et de l'argent en abondance. Fraîchement trentenaire, j'avais atteint mon objectif d'adolescent : j'avais un métier reconnu, un bon salaire et une vie sociale intense. Cette réussite matérielle rassurait mon *ego* mais je n'étais pas heureux. Il m'en fallait toujours plus. Dans cette quête sans fin de la matière, j'enchaînais les relations sans lendemain, blessant mille personnes sur ma route, sans même m'en rendre compte.

Habitant la capitale, je vivais dans une pub Instagram grandeur nature, prisonnier de tous les codes sociaux qui maintiennent les citadins dans l'illusion du paraître et du divertissement : smoothie protéiné le matin, exposition conceptuelle le soir, vie sociale intense, ponctuée de petits dramas... Sans oublier la virée à Ikea

le week-end et l'abonnement à la salle de sport ! Pour faire comme tous les célibataires, j'allais chaque semaine en boîte de nuit mais je rentrais souvent seul ou mal accompagné. Je consommais tout ce qui passait : cigarettes, alcool, objets design, séries nordiques, relations humaines... Cette frénésie masquait bien sûr un vide existentiel profond. Du haut de mes trente ans, je me croyais unique alors que je n'étais qu'un clone marketé parmi tant d'autres.

Comme la plupart des gens, empêtré dans les mêmes schémas, je répétais à l'infini les mêmes erreurs, les mêmes échecs ; et pourtant, je me croyais maître de ma vie. Il m'était impossible d'imaginer que derrière mes schémas de pensée et le brouhaha de mon *ego*, puisse se cacher un autre moi, l'enfant que j'étais avant de m'endormir. Plusieurs fois pourtant, cet enfant oublié en moi m'a bousculé pour me dire « hey ho ! Je suis là ! » Mais mon esprit matérialiste est resté hermétique à tous ses cris. J'aurais pu continuer à vivoter de façon inconsciente jusqu'à ma mort mais, contre toute attente, j'ai commencé à m'éveiller un jour de Juin 2020.

Quand l'invisible frappe à la porte

À cette époque, le monde s'est arrêté et moi aussi. Alors que tout vacillait à l'extérieur, mes certitudes se sont fissurées de l'intérieur. Privé des petites routines que j'avais mises en place pour ne surtout pas me retrouver seul avec moi-même, j'ai commencé à paniquer. J'étais comme pétrifié devant le flot des mauvaises nouvelles qui défilait à la télévision. J'avais la sensation que tout mon être était contrôlé par une sorte de brouillard émotionnel et mental. Surtout, j'avais peur que mon business s'écroule, entraînant dans sa chute ma réussite sociale acquise à la sueur de mon front.

Un jour, au détour d'une conversation un peu banale, mon associé me raconte les détails croustillants d'une séance qu'il venait de faire avec un médium. J'écoute d'une oreille distraite, mais une petite voix en moi s'éveille : « Et pourquoi pas après tout ? » Quelques jours plus tard, me voilà en train de prendre rendez-vous, presque à mon insu. Le jour J, j'arrive fermé comme une huître et sceptique comme jamais. Il faut dire que l'accueil a de quoi déstabiliser : le médium m'attend avec... des baguettes de sourcier. Peut-être cherchait-il une nappe phréatique ? Là, au cinquième étage de l'immeuble ? Et ce n'est pas tout : impossible d'entrer directement chez lui. Il m'a fallu accomplir une sorte de rituel de purification énergétique avant de franchir la porte. Moi qui ne croyais plus en rien depuis des années, je me suis retrouvé bombardé de messages en provenance de mes anges, de mes guides spirituels, de mon moi « ailé » venu d'une autre vie... À la fin de cette séance, longue comme un hiver sans chauffage, je suis ressorti contrarié. J'en voulais à mon portefeuille, à mon esprit trop crédule et à tout ce folklore ésotérique.

Et pourtant... ce jour-là, quelque chose s'est fissuré. Une brèche s'est ouverte, discrète mais bien réelle. Et c'est par là que mon éveil spirituel s'est glissé. Dans les jours qui ont suivi, j'ai senti un appel étrange, une force mystique qui m'enveloppait doucement. Moi qui n'avais plus prié depuis l'adolescence, j'ai recommencé à parler au ciel. Puis il s'est produit en moi une explosion, un Big Bang intérieur. Une vague émotionnelle, artistique, vivante. J'ai ressenti un besoin viscéral d'écrire, de chanter, de composer, de mettre en lumière tout ce que j'avais enfoui sous des années de silence.

Comme souvent, la vie s'est chargée de m'enseigner à sa manière : je suis retombé amoureux. Follement. Et comme dans une mauvaise comédie romantique, ce n'était pas réciproque. La

douleur était vive, mais cette fois, je n'étais pas seul. J'ai prié, parlé aux guides, aux anges, aux étoiles. Plus je souffrais, plus ma foi grandissait. À cette époque, j'étais convaincu d'être éveillé. Je me sentais connecté, inspiré, guidé... alors pourquoi souffrir autant ? Ce paradoxe m'échappait.

Ego spirituel

Nous voici deux ans après l'épisode du médium. Un jour, toujours au creux d'un marasme affectif profond, je suis entré dans une église. J'ai demandé de l'aide à Marie, avec une sincérité brute, portée par l'énergie du désespoir. Et comme souvent quand on demande du fond du cœur, il s'est passé quelque chose. Un petit miracle. Ma dépendance affective a commencé à disparaître, doucement mais sûrement. Puis elle a disparu. Libéré de ce poids, j'ai arrêté de courir après les mauvaises personnes. Et pendant les deux années qui ont suivi, un autre chantier s'est ouvert : celui de mes relations amicales. J'ai ressenti le besoin de les apaiser, de sortir des cercles répétitifs, de calmer le mental qui tournait en boucle dès qu'un lien devenait trop fort ou trop flou. J'ai aussi compris qu'il me fallait pardonner. À beaucoup de monde et surtout à moi-même.

Peu de temps après, j'ai commencé à sentir un calme nouveau s'installer en moi. Le fameux brouillard, celui qui obscurcissait mes pensées et embrouillait mes émotions, a commencé à se dissiper. Comme si quelqu'un avait enfin ouvert les fenêtres pour laisser entrer un peu de lumière. Plus présent, plus ancré, j'ai décidé d'écouter cette clarté intérieure : j'ai donc quitté mon travail, sans regret. De nouveaux amis sont entrés dans ma vie, naturellement, sans effort. Et surtout, j'ai rencontré quelqu'un. Une personne avec qui l'amour circule dans les deux sens. Simplement. Sincèrement. Nous sommes encore ensemble aujourd'hui, et c'est

un des plus beaux cadeaux qui m'a été offert sur ce chemin.

À ce moment-là, j'ai eu l'impression d'avoir atteint le sommet. Le Graal spirituel. Tout semblait en place : des relations fluides, un business liquidé tant bien que mal, une vie intérieure en pleine expansion, un amour sincère et réciproque... Il ne manquait plus qu'un panneau clignotant « Félicitations, tu es arrivé ! Enjoy ! » Fort de cette nouvelle clarté, je me suis senti guidé pour reprendre des études dans le domaine artistique. Et comme tout semblait enfin s'aligner, je me suis inscrit dans une prestigieuse école, avec l'élan joyeux de celui qui croit que l'univers va maintenant lui dérouler le tapis rouge.

Mais dès le début de ma formation, je me suis retrouvé dans un environnement aussi superficiel que toxique où régnait un esprit de compétition féroce entre les élèves. Perdu dans cette école, antichambre du show business où la spiritualité avait autant sa place qu'un moine bouddhiste sur une banquise, j'en voulais à mes guides de m'avoir embarqué dans ce panier de crabes. Comble de malchance, nous étions filmés chaque jour pour une émission télévisée qui fit d'ailleurs un flop retentissant.

Cette effervescence médiatique eut pour effet de glacer l'atmosphère tout en attisant les *ego*. Moi, je regardais les starlettes s'affairer devant les caméras comme des moucherons autour d'un néon. J'étais à la fois consterné et amusé par tant de cinéma. Je passai le reste de la formation à soutenir quelques victimes de pervers narcissiques tout en me demandant chaque jour si je ne devais pas fuir cet enfer. Neuf mois plus tard, mon corps finit par rendre les armes : je tombai malade.

De retour chez moi, j'étais complètement déboussolé. Comme si tout ce que j'avais construit s'était évaporé d'un coup. J'avais cette sensation étrange d'avoir fait marche arrière, d'être retombé dans les vieux schémas que je croyais avoir dépassés. Et bien sûr,

le mental s'est invité à la fête : à quoi bon cette quête spirituelle si je retombe dans la douleur ? Est-ce que je suis vraiment guidé ? Est-ce que l'Univers n'aurait pas mis sa messagerie sur réponseur ?

J'ai donc refait ce que je commençais à bien savoir faire : j'ai prié. Avec sincérité, avec lassitude aussi, un peu comme un enfant fatigué qui appelle à l'aide. Et, fidèle à sa discrète efficacité, la vie m'a répondu. Peu après, un ami m'a glissé entre les mains le fameux livre d'Eckhart Tolle : *Le pouvoir du moment présent*. Ce fut un choc. Une claque. Un réveil.

En le lisant, j'ai compris quelque chose de fondamental : le besoin de briller, d'être reconnu, ne m'avait jamais vraiment quitté. Mon ego, ce petit malin, s'était simplement habillé d'une belle robe spirituelle pour continuer à avancer masqué. Il avait trouvé une nouvelle stratégie : se cacher derrière mes élans artistiques pour mieux me manipuler. L'inscription dans cette école n'était pas née d'un véritable appel intérieur... mais d'un désir sournois de reconnaissance, maquillé en mission de vie.

Et là, le doute s'est installé. Si même ma spiritualité peut être récupérée par mon ego, alors... suis-je vraiment libre ? Est-ce vraiment moi qui choisis ? Ce jour-là, en démasquant mon ego, j'ai compris que mon véritable éveil ne faisait que commencer. Car il commence là, justement : quand tu arrêtes de prendre tes ressentis pour la réalité ultime, même si c'est enrobé de lumière.

Une longue quête vers le rien

Je m'adresse à toi qui as choisi de t'incarner dans la matière et qui entrevois, derrière le *grand théâtre qu'est la vie humaine*, quelque chose de plus vaste. J'ignore où tu en es dans ton parcours spirituel, peut-être es-tu perdu dans le brouillard de ton

mental ou peut-être as-tu déjà entrevu la lumière. Peu importe. L'appel de la spiritualité arrive toujours au bon moment.

D'ailleurs, si tu tiens ce livre entre tes mains, ce n'est pas un hasard : un ami proche te l'a peut-être offert ? Tu t'es peut-être senti guidé vers lui à la suite d'un accident, d'une rupture amoureuse ou d'une perte de sens ? Tu l'as peut-être simplement trouvé dans ta boîte aux lettres ? Tu l'auras compris en lisant mon histoire, la spiritualité n'a rien à voir avec le fait de communiquer avec l'au-delà, guetter les heures miroir ou lire l'horoscope de Madame Soleil.

Si je devais résumer ce qu'est la spiritualité, je te dirais que c'est un voyage à l'intérieur de toi-même, une longue quête vers *le rien* ; mais c'est précisément quand tu réussis à trouver ce *rien* que soudain tu accèdes à *tout*.

Dans cette quête passionnante, tu vas devoir affronter un ennemi redoutable : l'*ego*. C'est lui qui te fait sentir unique et complexe, c'est lui qui te maintient dans la peur pour t'éloigner de l'instant présent. C'est encore lui qui active tes émotions et ton mental pour t'empêcher d'agir en toute conscience.

Depuis que tu es enfant, ton ego t'a soufflé à l'oreille mille et une histoires sur qui tu es censé être. Évidemment, à force de les entendre, tu y as cru. Tu as construit une personnalité, un costume taillé sur mesure, tellement bien ajusté que tu as fini par penser que c'était toi. Mais en réalité, ce n'est qu'un rôle, une version conditionnée de toi-même, modelée par la peur, le besoin d'amour, la comparaison, la quête de sécurité... Bref, un costume taillé par l'ego.

Mais le réveil arrive toujours, tôt ou tard. C'est ce moment magique, parfois doux, parfois brutal, où tu réalises que derrière ce personnage de théâtre, il y a ton âme. Ta conscience pure. Celle

qui n'a pas besoin de costume pour exister. Et c'est là que le vrai voyage commence : celui qui ne cherche plus à remplir le vide mais à *l'habiter vraiment*.

Cohabitation difficile

En réalité, l'âme et l'ego cohabitent. Pas toujours en harmonie, certes, un peu comme deux colocataires qui n'ont pas tout à fait les mêmes goûts musicaux. C'est cette cohabitation qui explique pourquoi tu te sens à la fois unique et profondément semblable aux autres. Confucius l'avait bien résumé en son temps : « *La Nature fait les Hommes semblables, la vie les rend différents.* » En d'autres termes, on arrive tous ici avec la même mélodie... mais la vie rajoute des dièses et des bémols.

Pour espérer te réveiller, il va falloir passer par un processus parfois inconfortable, mais profondément libérateur : repérer, nommer, puis ôter chaque couche de l'ego, une à une, comme on effeuille un artichaut pour atteindre son cœur tendre. Et autant te prévenir : c'est un artichaut bien garni. Sans une envie sincère d'apprendre, de comprendre, de te rencontrer pour de vrai, tu risques fort de rester bloqué sur les premières feuilles.

Et si cela arrive, peu importe. Car personne n'est obligé de s'éveiller dans cette vie. Il n'y a d'ailleurs aucune obligation, tout court. Comme le dit très bien Franck Lopvet : « *Nous n'allons nulle part. Il n'y a donc pas de raccourci.* » La plupart des gens choisiront donc la voie large et confortable de l'oubli. Celle qui consiste à suivre les désirs de la société, à accumuler, performer, plaire, et à ne jamais vraiment regarder ce qui palpite à l'intérieur.

Mais si un jour, une petite voix te murmure qu'il y a peut-être autre chose... alors, tu sauras que l'appel a commencé. Et comme

le disait ce bon vieux Matthieu dans son évangile : « *Il y a beaucoup d'appelés, mais peu d'élus.* » Pas parce qu'il y aurait une sélection divine, mais parce que rares sont ceux qui osent vraiment dire oui.

Avant de plonger

Ce livre, c'est un morceau de mon âme mis en mots. Je l'ai écrit à l'encre vive de ma passion pour la spiritualité ; je le dédie à toi qui marches, trébuches parfois, mais avances toujours sur le chemin de l'éveil. Entre ces pages, j'ai glissé quelques clés. Pour que tu puisses ouvrir la porte des coulisses et jeter un œil derrière le décor de ton ego...

Dans la première partie, je t'emmène là où tout commence : dans l'enfance, ce moment où chacun de nous, sans exception, s'endort un peu... pour mieux se construire une personnalité dans laquelle l'*ego* s'engouffre. On parlera donc souvent de lui : l'*ego*. Comment il naît, comment il agit, et surtout comment il t'emmêle les pinceaux. Puis, on explorera les moyens de le déconstruire pour te ramener doucement à ta **véritable nature**.

Dans la deuxième partie, on change d'altitude : je te parlerai de ce que c'est qu'être un humain un peu plus réveillé et comment canaliser ce pouvoir de conscience dans ta vie quotidienne. Ensemble, on ira plus loin dans certaines notions-clés de la spiritualité. Celles qui, selon moi, méritent d'être bien éclairées.

Et si parfois, en lisant ces lignes, tu te sens perdu... c'est normal. C'est peut-être qu'on ne met pas les mêmes choses derrière les mêmes mots. « *Ego* », « *Personnalité* » ou « *Vérité* » Tous ces termes peuvent porter des habits très différents. Je t'invite donc à aller jeter un œil au **glossaire**, tout au fond du livre : il t'aidera à mieux me comprendre (et à éviter les nœuds au cerveau).

Ah, et autre chose : certaines idées risquent de te chatouiller, voire de te déranger franchement. Si ça arrive, pas de panique. C'est que quelque chose en toi se met en mouvement. Dans ces cas-là, fais une pause, respire, observe ce que tu ressens, si possible sans émotion... ni jugement !

Dernier point (et pas des moindres) : je ne détiens pas la Vérité. En toute franchise, je ne crois pas que quiconque puisse s'en approcher. Chacun de nous regarde la vie à travers ses lunettes (plus ou moins propres). Alors, si un jour tu croises quelqu'un qui te dit qu'il *sait*, qu'il veut te montrer LA vérité : FUIS ! Ce n'est pas lui qui parle, c'est son *ego*. Je te souhaite une lecture pleine de lumière sur ton chemin.

PARTIE 1

Chapitre I : Le grand théâtre de la vie humaine

Acte I : L'oubli

« En ce qui concerne la matière, nous nous sommes tous trompés. Ce que nous appelons matière est de l'énergie, dont la vibration a été abaissée jusqu'à être perceptible par les sens. La matière est de l'esprit réduit au point de la visibilité. Il n'y a pas de matière. »

Cette citation, parfois attribuée à Albert Einstein, traduit une vision spirituelle de ce que nous vivons sur la terre ferme. En effet, depuis ta naissance, tu es habitué à vivre dans un monde matériel : ton corps, comme tout ce qui t'entoure, est fait de formes tangibles : c'est la règle, ici sur Terre.

Par conséquent, tu accordes une grande importance à tout ce qui est solide et possède une forme en trois dimensions. Détenir des biens matériels devient alors un but fondamental dans ton existence. Il faut dire que l'époque consumériste dans laquelle nous vivons renforce délibérément cette croyance.

Pourtant, lorsque viendra l'heure de mourir, tu rendras à la Terre tout ce qu'elle a bien voulu te prêter et tu repartiras les mains vides, comme tous les voyageurs de la matière. Au bout du compte, ta conscience enlèvera ses habits terrestres pour retrouver son apparence originelle. Car dans un monde en trois dimensions, la conscience ne fait qu'emprunter des formes.

Si parfois tu doutes, penche-toi sur les témoignages de personnes ayant vécu une expérience de mort imminente (EMI). Ces personnes racontent être sorties de leur enveloppe corporelle, avec pour conséquence un sentiment de liberté intense, grâce à un champ de conscience beaucoup plus ouvert qu'auparavant, notamment sur le monde invisible.

Mais alors, si notre cerveau est déclaré cliniquement mort par la science, comment expliquer la survie de notre conscience ? Et surtout, comment expliquer que nos facultés cognitives soient infiniment plus riches ? Comment une voiture peut-elle rouler plus vite qu'avant alors que son moteur est irrémédiablement cassé ? La seule explication plausible, c'est que ta conscience n'a pas besoin de la matière pour fonctionner. Ou plus précisément : ta conscience coexiste avec la matière.

Retiens ceci : ton cerveau ne crée pas ta conscience ; c'est ta conscience qui utilise ton cerveau.

L'incarnation

Lorsqu'elle s'incarne dans la matière, la conscience est projetée dans le corps d'un nouveau-né. Elle se retrouve soudain confinée dans un corps, dépendante du bon vouloir d'autrui et soumise aux lois de l'espace et du temps.

Progressivement, au contact des humains, tu vas oublier ta véritable nature pour t'ancrer dans la matière et vivre pleinement ton expérience ici-bas : c'est le voile de l'oubli qui efface tes souvenirs au sortir de la petite enfance pour forger un nouveau « moi ». C'est ce fameux voile qui t'empêche de te souvenir de qui tu étais avant l'âge de cinq ou six ans. Exactement comme un rêve qui s'envole de ta mémoire à ton réveil. Irrémédiablement.

Néanmoins, même si tu as oublié d'où tu viens, tu n'oublies jamais totalement ta nature immatérielle. Souvent, celle-ci refait surface sous la forme d'une émotion, d'une intuition ou d'une sensation : c'est ce que tu appelles l'âme. Cette mémoire de la conscience originelle qui, malgré le voile de l'oubli, continue à s'exprimer à travers toi.

Ainsi, lorsque ta conscience s'incarne sur Terre, elle se trouve confrontée à tout ce qu'elle ne connaît pas : l'impermanence de la matière, le temps, la dualité, les manifestations de l'*ego*. C'est un choc énorme, bien sûr, mais ta conscience s'y est préparée. C'est même précisément pour cela qu'elle s'est incarnée ici-bas. Voyons maintenant dans le détail comment la conscience s'adapte à la matière au cours des six premières années de sa vie terrestre.

Acte II : l'atelier des blessures

« Cinq minutes après ta naissance, ils vont décider de tes nom, nationalité, religion et tribu, et tu passeras ta vie à défendre en souriant ces choses que tu n'as pas choisies. »

— Omar Khayyam

La venue au monde, vue depuis l'âme, n'a rien d'un conte de fées. C'est même un petit choc thermique... et existentiel. Car la conscience, encore baignée de paix, d'unité et de liberté, se retrouve soudain catapultée dans un corps minuscule, fragile et dépendant. La voilà donc enfermée dans les limites d'un nourrisson, sans parole, sans autonomie ni mode d'emploi. Aux premières loges pour découvrir, sans filtre, la rugosité de la condition humaine.

C'est alors le début d'une grande adaptation : un atterrissage forcé dans un monde de densité où l'amour ne coule pas toujours de source, où les soins sont parfois maladroits, où la présence peut manquer. Le parent (ou celui qui tient lieu de guide) ne transmet pas seulement de la tendresse et des biberons : il transmet aussi, souvent sans le vouloir, ses propres peurs, ses croyances, ses blessures. Alors, l'enfant, pour survivre, fait ce que font tous les enfants : il s'adapte. Il pleure, il crie, il réclame... mais il comprend vite que pour recevoir, il faut parfois ruser. Et dans cette danse silencieuse, il fait un premier choix : renoncer, un peu, à sa véritable nature. Se plier aux lois de la matière. Accepter le contrat.

C'est là que naît l'*ego*. Pas comme un ennemi mais plutôt comme un mécanisme de survie. Une structure qui va permettre à l'en-

fant de se construire, de s'inscrire dans ce monde. Ce processus universel fait partie du voyage. Car il n'y a pas d'incarnation sans blessure. Et pas de blessure sans transformation.

Ces blessures d'âme, tu les connais peut-être déjà. Lise Bourbeau les a magnifiquement identifiées dans son livre devenu incontournable, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*. En voici un petit résumé pour éclairer ton propre chemin.

La blessure de rejet (le masque du fuyant)

La blessure de rejet est souvent la première à se réveiller dans l'expérience humaine. Elle peut apparaître dès les premiers instants de vie, parfois même avant la naissance, entre la conception et la première année. Elle se manifeste généralement au contact du parent du même sexe, comme une empreinte invisible laissée dans le cœur de l'enfant.

Lise Bourbeau, qui a longuement étudié ces blessures d'âme, décrit celle-ci comme l'une des plus profondes. Selon elle, « *le rejet est une blessure très profonde, car celui qui en souffre se sent rejeté dans son être et surtout dans son droit d'exister* ». Tout est dit.

La blessure peut naître de mille circonstances : une grossesse non désirée, une séparation mal vécue, un parent distant, inquiet, surchargé, ou tout simplement émotionnellement absent. L'enfant, hypersensible à ce qui n'est pas dit, capte la moindre tension, le moindre soupir. Il ne comprend pas les raisons, mais il ressent l'impact. Et c'est ce ressenti qui imprime sa mémoire.

Alors, pour se protéger de cette douleur primitive, il adopte un masque. Un mécanisme de défense, un déguisement subtil pour ne plus souffrir. Dans le cas du rejet, c'est le masque du fuyant.

Celui qui apprend à devenir invisible. À s'effacer dans les conversations, à se faire tout petit dans les liens, à disparaître dans les moments d'intimité ou de conflit. Ce masque lui permet de survivre... mais l'éloigne aussi de sa vérité. C'est le début d'un grand malentendu intérieur que le chemin spirituel viendra, un jour ou l'autre, éclairer.

La blessure d'abandon (masque du dépendant)

La blessure d'abandon s'installe généralement entre l'âge de un et trois ans, au moment où l'enfant commence à percevoir plus clairement la présence (ou l'absence) de l'autre. C'est une blessure délicate, sensible, qui peut se loger très profondément. Lise Bourbeau affirme d'ailleurs que l'abandon est l'une des deux blessures les plus douloureuses avec celle du rejet, car toutes deux touchent directement l'être, l'essence même de l'enfant. Les autres blessures, dit-elle, se situent davantage dans le registre de l'avoir ou du faire.

Un petit peut se sentir abandonné pour mille raisons, parfois bien éloignées de la réalité. Il suffit que son parent soit absorbé par l'arrivée d'un autre enfant, débordé par son travail ou freiné par une maladie, pour que l'enfant, dans son monde d'émotions pures, ressente une cassure. Il ne comprend pas les contraintes du monde adulte, mais il perçoit avec une acuité désarmante le manque, l'éloignement, l'absence d'attention.

Selon Lise Bourbeau, cette blessure est souvent liée au parent du sexe opposé. Pour ne plus ressentir cette douleur de l'abandon, l'enfant enfile alors un autre masque : celui du dépendant. C'est un masque qui pousse à chercher l'autre à tout prix. À croire qu'on n'est rien sans soutien, sans présence rassurante. La personne qui porte ce masque aura tendance à se positionner en vic-

time... ou en sauveur. Deux extrêmes d'une même quête : celle de ne plus jamais se sentir seul.

Quand ce masque devient un personnage, il rassure, il protège. Mais il enferme aussi. Il nous éloigne du centre, là où se trouve pourtant notre capacité à aimer, à s'aimer, et à s'accompagner soi-même sur le chemin du retour à la maison.

La blessure d'humiliation (masque du masochiste)

La blessure d'humiliation peut apparaître entre un et trois ans, à cette période où l'enfant découvre son corps, ses sensations, ses besoins. Elle se forme souvent dans la relation avec la mère (ou avec la figure maternelle) et touche à tout ce qui concerne le corps, la propreté, les instincts. C'est une blessure subtile, parfois insidieuse, mais qui laisse des traces profondes. Elle peut naître d'un simple regard désapprouvateur ou d'une phrase dite trop vite, trop fort, comme : « Tu es sale », « Tu ne sais pas manger », « Tu pues ! »... Des mots qui, pour un enfant en construction, peuvent devenir des tatouages invisibles.

Un enfant peut ainsi se sentir humilié parce qu'il a mouillé son lit, sali ses vêtements en jouant ou mangé avec les doigts. Des gestes normaux pour son âge, mais que l'adulte, par maladresse ou fatigue, peut interpréter comme des « bêtises ». Ce sentiment de honte, lorsqu'il n'est pas entendu, peut alors s'incruster dans son champ émotionnel comme une cicatrice invisible.

Face à cette blessure, l'enfant enfile un masque : celui du masochiste. Un masque lourd, difficile à porter. Il se manifeste par une tendance inconsciente à se punir, à se priver, à se rabaisser lui-même avant même que les autres ne le fassent. Comme s'il préférerait tomber de lui-même plutôt que d'être poussé. Lise Bourbeau

note avec justesse que « *plus il en prend sur son dos, plus il prend du poids* ». C'est une image forte : le corps, littéralement, en vient à porter ce que l'âme n'arrive plus à libérer.

Mais derrière ce masque se cache une grande sensibilité, une profonde tendresse qui n'a pas su où s'exprimer. Et comme toujours, une fois conscientisée, la blessure peut devenir une porte. Une invitation à se réconcilier avec son corps, à se traiter avec plus de douceur, à reprendre sa juste place... sans honte, sans excès. Juste avec amour.

La blessure de trahison (masque du contrôlant)

La blessure de trahison surgit un peu plus tard dans l'enfance, entre deux et quatre ans, souvent au moment délicat du complexe d'Édipe, lorsque l'enfant commence à développer une forme de relation plus intime, plus différenciée, avec le parent du sexe opposé. C'est avec ce parent que se joue alors un lien teinté d'admiration, de complicité... mais parfois aussi de confusion.

La blessure naît quand ce lien devient instrumentalisé. Le parent, parfois sans même s'en rendre compte, peut utiliser une forme de séduction ou d'attente affective pour obtenir quelque chose de l'enfant : de la reconnaissance, un geste d'amour, un service, un silence. L'enfant sent qu'on l'utilise, même si c'est subtil. Et sans avoir les mots pour le dire, il ressent un décalage. Il croyait pouvoir faire confiance, mais il découvre que l'amour peut être une monnaie d'échange.

Ce choc intérieur laisse une trace : la blessure de trahison. Et comme pour les autres blessures, un masque se met en place. Ici, c'est le masque du contrôlant. Un masque solide, affirmé, presque impressionnant. Lise Bourbeau le décrit ainsi : « *Le*

contrôlant se crée un corps qui exhibe la force, le pouvoir, et qui semble dire : je suis responsable, vous pouvez me faire confiance. » Et pourtant... derrière cette façade se cache une peur immense : celle d'être à nouveau manipulé, trahi, utilisé.

La personne qui porte ce masque aura souvent du mal à faire confiance, même à ceux qu'elle aime. Elle projettera sur les autres des attentes élevées, parfois irréalistes. Et dans son besoin de garder le contrôle, elle pourra mentir, manipuler, tester, pour vérifier qu'on l'aime vraiment. Pour ne pas être prise au dépourvu. Pour ne plus jamais revivre cette trahison originelle.

Mais là encore, une fois mise en lumière, cette blessure peut devenir un véritable levier de transformation. Car derrière le contrôlant se cache un être d'une grande lucidité, profondément engagé, capable d'une loyauté sans faille... à condition d'apprendre, petit à petit, à déposer les armes. Et à faire confiance, à nouveau, au langage du cœur.

La blessure d'injustice (masque du rigide)

La dernière des cinq blessures d'âme est celle de l'injustice. Elle apparaît un peu plus tard, entre quatre et six ans, souvent en miroir avec le parent du même sexe. C'est une blessure silencieuse, qui s'installe quand l'enfant grandit dans un environnement froid, rigide ou autoritaire, où les émotions ont peu de place, où l'on valorise la performance plutôt que la tendresse, la connaissance plutôt que l'expérience, l'exigence plutôt que l'écoute. L'enfant, pour survivre dans ce climat, apprend à couper le lien avec son ressenti. Il devient son propre juge intérieur. Il s'observe, se corrige, se discipline.

Pour se protéger, il enfle le masque du rigide. Ce masque a l'ap-

parence du contrôle parfait, comme tendu vers un idéal. Comme le dit Lise Bourbeau, le rigide porte un corps « *droit et le plus parfait possible* ». Derrière ce masque, on trouve souvent des personnes qui veulent bien faire, à tout prix. Qui cherchent la justice, la perfection, la droiture. Qui refoulent leurs émotions pour ne pas perdre la face, pour rester justes, équilibrées, irréprochables.

Mais cette quête de perfection a un coût : le rigide a du mal à se faire plaisir. Le mental prend toute la place, et le cœur, souvent, reste en veille. Montrer ses failles, sa tendresse, son humanité... voilà un défi de taille pour celui qui s'est longtemps interdit d'être imparfait.

Comment reconnaître une blessure ?

Tu l'auras remarqué, chaque blessure s'incarne aussi dans le corps. Lise Bourbeau en a fait une lecture précieuse. Un corps très maigre, les épaules rentrées ? C'est souvent la blessure de rejet. Un corps qui semble s'affaïsser, comme écrasé par une absence ? Blessure d'abandon. Un corps en surpoids, qui semble tout absorber ? Blessure d'humiliation. Un corps musclé, puissant, aux épaules larges (chez l'homme) ou au bassin marqué (chez la femme) ? Blessure de trahison. Et bien sûr, un corps très droit, presque figé, à la posture impeccable ? Blessure d'injustice.

Sache que tu peux porter plusieurs blessures en même temps. C'est même très fréquent. Mais ton corps te racontera toujours laquelle est la plus active, celle qui domine. Il suffit d'apprendre à l'écouter.

Et souviens-toi : dans une même situation, chacun peut réagir différemment selon ses blessures. Si un ami disparaît sans préve-

nir, tu peux te sentir rejeté, abandonné, humilié, trahi... ou blessé dans ton sens de la justice. C'est ce prisme-là, ce filtre émotionnel, qui colore ta réalité. Le bon réflexe ? Te demander non pas ce que l'autre a fait, mais ce que ça vient toucher en toi. Car derrière chaque blessure se cache un cadeau : celui de te ramener à toi, pour mieux guérir ce qui attend, en silence, depuis si longtemps.

Si tu veux aller un peu plus loin dans la connaissance de toi-même, j'ai préparé un petit test maison. Rien de bien académique, mais une jolie boussole pour t'aider à repérer quelle blessure pourrait bien te jouer des tours en coulisses.

Avant même de lire les réponses, je t'invite à prêter attention à ce qui se passe en toi : une tension, une chaleur, un pincement quelque part ? Ton corps ne ment jamais. Il pourrait bien te souffler à l'oreille la blessure qui cherche à se faire entendre.

Tu es prêt(e) ? Alors imagine... Tu viens d'emménager dans un nouveau logement. En descendant les cartons, tu croises pour la première fois ton voisin. Sans raison apparente, il t'adresse à peine la parole. Il te lance un vague « bonjour » vaguement audible et s'en va. Comment réagis-tu instinctivement ? Plusieurs réponses peuvent te parler, mais l'une d'elles ressortira sûrement plus fort que les autres.

- Si tu ressens un malaise profond, que tu te dis « je n'ai rien à faire ici » et que tu évites de ressortir de peur de le recroiser, tu touches sans doute à la **blessure de rejet**. Tu t'imagines déjà que ton voisin te juge, qu'il ne veut pas de toi, et ton envie de disparaître devient presque viscérale.
- Si tu es blessé(e), que tu en parles autour de toi, et que le lendemain tu débarques avec un gâteau maison pour tenter de réparer ce lien à tout prix, bienvenue dans la **bles-**

sure d'abandon. Tu veux prouver que tu existes, que tu es digne d'attention, et tu fais tout pour recréer du lien.

- Si tu te mets en boucle à repenser à ton comportement, persuadé(e) que tu n'as pas été à la hauteur, que tu vas t'excuser pour ce que tu n'as même pas fait, c'est la **bles-sure d'humiliation**. Et si en retour tu te sens ignoré(e), tu risques de nourrir une rancœur tenace : après tout, tu as fait des efforts... alors pourquoi ce mépris ?
- Si tu rejoues la scène dans ta tête en mode détective, persuadé(e) que tu n'as rien à te reprocher et que ton voisin cache quelque chose, tu touches du doigt la **blessure de trahison**. Tu conclus qu'il n'est pas fiable, qu'il faut s'en méfier, et tu restes sur tes gardes. Pas question de te faire avoir.
- Si tu trouves que tout ça n'est pas très grave, que tu te dis que ça arrive à tout le monde d'avoir un mauvais jour, mais que lorsque ton voisin revient le lendemain avec un grand sourire, c'est toi qui lui tournes le dos, tu souffres peut-être de la **blessure d'injustice**. Tu cherches à garder la face, à rester « juste », mais au final, c'est toi qui est injuste car ton cœur reste froid, un peu figé.

L'enfant en toi réclame d'être entendu

Alors... que t'a soufflé ton corps ? Rappelle-toi : ce test, aussi ludique soit-il, reste une porte d'entrée, pas un diagnostic. Il simplifie une réalité bien plus nuancée et ne prétend pas fonctionner à tous les coups. Car une blessure émotionnelle se réveille toujours dans une situation bien particulière, à un moment bien précis. C'est un peu comme un vieux disque qu'on croyait oublié : il

suffit d'une note, d'un mot, d'un geste, pour qu'il se remette à tourner.

Alors si la situation de ce test ne t'a rien évoqué, cela ne veut pas dire que tu n'as pas de blessures (on en a tous). Peut-être que la tienne sommeille encore... ou qu'elle s'exprime dans d'autres circonstances.

Mais si une blessure a vibré fort en toi, c'est déjà une avancée. Je t'invite à faire le lien avec ton histoire : est-ce que cela te rappelle un souvenir d'enfance ? Une sensation familière au contact de ton père, de ta mère ? L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur peut-être ? Est-ce que cette réaction s'est déjà répétée dans d'autres relations ? Si tu arrives à faire ce pont entre le passé et le présent, tu viens peut-être de toucher du doigt une racine. Et ça, c'est un pas immense vers la guérison.

Comme tu le verras dans la suite de ce livre, nos blessures émotionnelles façonnent en silence notre personnalité. Elles teintent nos choix, conditionnent nos schémas, attirent même certaines épreuves pour nous pousser à grandir. Elles sont là pour nous réveiller, pas pour nous enfermer. Elles ne sont pas une punition, mais une invitation à mieux nous connaître. Et bonne nouvelle : elles se soignent. Avec du temps, de la conscience, du pardon, il est tout à fait possible d'apaiser leurs effets. Et surtout, de cesser de s'y identifier.

Dans la situation du test, une personne qui a déjà entamé ce travail ne se sentira pas forcément touchée par la réaction du voisin. Elle ne projettera pas sur lui une tempête intérieure. Elle se dira peut-être : « Il a sans doute passé une mauvaise journée. » Et elle passera à autre chose, simplement. Sans y penser. Sans mental qui s'emballe. Sans émotion démesurée.

Si ce sujet t'inspire, je te conseille évidemment de plonger dans le

livre de Lise Bourbeau, une référence précieuse pour beaucoup. Mais retiens déjà ceci : plus une blessure est profonde, plus on risque de s'identifier à elle. C'est pour cela qu'il est si important de la soigner. Pas seulement pour éviter qu'elle se réactive. Mais surtout pour te rappeler que **tu n'es pas ta blessure**. Tu es infiniment plus vaste que ça.

Acte III : l'ego entre en scène (et il a le rôle principal)

« Chaque chose contient son contraire. Ce n'est pas un paradoxe, c'est la vie. »

— Jacques Salomé

Imagine que tu sois né sur une planète où le soleil ne se couche jamais. Tu passerais donc une vie entière à voir la lumière du jour. Ce serait vraiment super, non ? Ok, mais si tu n'as jamais vu la nuit, comment peux-tu savoir qu'il fait jour ? Crois-tu que tu apprécierais autant le jour si la nuit n'existait pas ? Sur une telle planète, il y a fort à parier que tu ne te poserais jamais ce genre de questions. D'ailleurs le mot « jour » n'existerait même pas et chaque habitant aurait un stock de crème solaire impressionnant !

Mais revenons à la conscience... En dehors de la matière, la conscience ne connaît qu'un seul état : la sérénité. Selon toi, qu'est-ce que la sérénité ? Je dirais que c'est un état de bien-être dans lequel il est impossible de ressentir la peur, la tristesse ou la colère.

Tu remarqueras que pour définir une chose, je suis obligé de citer son contraire : **c'est ce qu'on appelle la dualité**. Et c'est précisément ce que ta conscience est venue chercher en s'incarnant ici-bas. En effet, sans cette expérience, ta conscience ne peut pleinement apprécier la sérénité puisqu'elle ne connaît pas son contraire.

Lorsqu'elle s'incarne dans la matière, ta conscience devient donc

duelle, ce qui lui permet d'expérimenter ce qu'elle ne peut pas être. Sans basculer dans des théories New Age, l'on pourrait dire qu'**au contact de la matière, ta conscience se scinde en deux : l'âme et l'ego.**

L'*ego* est la partie de ta conscience qui s'est identifiée à la matière ; son rôle est de te maintenir dans cette illusion pour que tu ne puisses pas t'échapper du jeu.

L'âme est la partie de ta conscience qui se souvient de sa nature immatérielle ; c'est elle que tu entends parfois crier au fin fond de toi-même lorsque tu t'éloignes trop de ton chemin de vie. C'est encore elle qui te guide dans ton incarnation grâce aux émotions que tu ressens dans ton corps.

L'âme et l'ego vont cohabiter tout au long de ta vie terrestre mais très tôt, lorsque le voile de l'oubli tombe, l'âme va s'effacer au profit de l'ego qui se retrouve *de facto* au premier plan. Dès lors, tu vas pleinement t'identifier à lui, ce qui te permet de jouer un rôle dans ce que j'appelle **le grand théâtre de la vie humaine**. Bien sûr, l'âme reste en coulisses. Toujours présente mais discrète.

Tu dois savoir que l'ego est le plus grand des illusionnistes ! En premier lieu, il va se servir de tes blessures d'enfance pour forger ta personnalité et renforcer ton sentiment d'individualité. Cette personnalité va te donner la certitude d'être unique et donc différent des autres, avec un risque de te comparer et d'activer certaines peurs : peur de manquer, de mourir, de perdre ta singularité, d'être moins bien que l'autre...

Par ailleurs, lorsque tu t'éloignes trop de ton âme, tu laisses à l'ego un boulevard pour rendre ton incarnation terrestre intéressante mais difficile... En effet, perdu dans les affres de la condition humaine, avec son lot de blessures et de souffrances, tu te re-

trouves prisonnier de schémas limitants dont tu n'as même pas conscience : relations toxiques, attentes démesurées, échecs sentimentaux, dépendance affective... Bref, l'ego te fait appuyer sur la touche « replay » sans même que tu t'en aperçoives !

Retiens ceci : l'âme te guide pour que tu puisses retrouver le chemin vers ta véritable nature. L'ego, lui, t'illusionne pour te maintenir dans la dualité. C'est à partir de là qu'un brouillard épais commence à s'installer. Car une fois le costume endossé, il devient difficile de se rappeler qui on était avant.

Chapitre II : Le brouillard de la personnalité

« Le rêve est le premier pas vers la réalité. »

— Francis Lalanne

1. Entre rêve et réalité

Oui, Francis Lalanne. Tu ne t'attendais peut-être pas à le retrouver ici. Lui non plus, probablement :)

Mais revenons à nos moutons : que se passe-t-il vraiment lorsque tu rêves ?

Pendant ton sommeil, tu peux traverser des paysages impossibles, rencontrer des personnes disparues ou vivre des événements qui te semblent parfaitement réels. Et pourtant, au réveil, tu comprends que tout cela n'était qu'un rêve.

Certains y voient une fenêtre ouverte sur l'âme, un passage possible vers le monde invisible. Les matérialistes n'y voient qu'une manifestation de l'activité chimique du cerveau. Les bouddhistes, quant à eux, considèrent le rêve comme une projection de l'Esprit, qui nous éloigne de notre véritable nature.

Ces interprétations sont très différentes. Pourtant, il suffit d'observer ce qui se passe en toi chaque nuit pour faire ce simple constat : lorsque tu rêves, tu crois dur comme fer que tout est réel. Puis tu te réveilles et tu comprends que tu t'es trompé.

C'est précisément ce qui rend le rêve si intéressant. Il te montre à quel point une expérience peut sembler vraie alors qu'elle ne l'est pas nécessairement. À quel point tu peux vivre intensément dans

l'illusion la plus totale.

Il en va de même avec l'ego. Lui aussi te fait vivre des émotions, des peurs et des désirs si intenses que tu finis par les prendre pour la réalité. Il t'enferme dans une personnalité, des habitudes et des scénarios qu'il entretient sans cesse.

Dans ce chapitre, je vais t'aider à observer ses mécanismes : les illusions qu'il crée, les schémas qu'il répète et les stratégies qu'il utilise pour te maintenir dans le grand théâtre de la vie humaine.

Le schéma, porte d'entrée de l'ego

Un schéma est un comportement que tu adoptes pour favoriser ton ancrage dans la matière. C'est un processus normal qui te permet d'expérimenter ce que tu es venu chercher ici, sur Terre : la dualité. Il n'y a donc pas lieu de t'angoisser ou de culpabiliser si tu découvres que tu es prisonnier d'un schéma.

Pour conscientiser ce qu'est un schéma, imagine une pièce avec ses deux faces indissociables : elle peut tomber d'un côté ou de l'autre, jamais les deux en même temps. **Ainsi, tu sais que tu es dépendant d'un schéma quand tu agis de façon binaire dans une situation qui souvent se répète.**

Par exemple : *je me sens euphorique quand je gagne, et je me sens au plus mal quand je perds ; je suis gentil avec les uns, et je suis méchant avec les autres.* La particularité de tout schéma est d'activer ton mental ; tu vas donc produire un grand nombre de pensées et d'émotions négatives. Elles vont s'accumuler au point de créer un brouillard mental qui modifie ta perception et t'empêche de sortir de ce schéma.

L'autre particularité du schéma est de permettre à ton ego de s'y

glisser : cela fait naître en toi un sentiment d'autosatisfaction (euphorie, fatuité, condescendance, vanité, orgueil) ou une faille dans l'estime que tu as de toi (perte de confiance en toi, dévalorisation, troubles de l'humeur, anxiété, dépression...).

Ainsi, certains profils très présents dans les milieux culturels, médiatiques, politiques ou artistiques semblent se complaire dans l'autosatisfaction. À l'inverse, les personnes qui adhèrent fortement aux codes de la société peuvent sombrer dans la dépression, accablés par une perte de sens ou le sentiment d'être enfermés dans leur travail, leur vie familiale, la consommation ou l'oisiveté.

Lorsque tu as identifié un schéma, tu peux être tenté d'ajuster ton comportement, de trouver un juste milieu pour en atténuer l'effet. C'est louable, mais c'est aussi jouer à un jeu dangereux. Car non seulement tu restes prisonnier de ce mécanisme, mais il arrive toujours un moment où celui-ci va se réactiver malgré toi. Je vais t'expliquer dans la section suivante comment t'extraire définitivement d'un schéma.

Retiens ceci : un schéma est un comportement binaire qui s'active dans une situation qui se répète. Cela produit en toi deux effets souvent cumulatifs : un flux de pensées et d'émotions négatives, et un sentiment d'autosatisfaction ou de dévalorisation.

2. La Matrice, décor du monde

Comme nous l'avons vu précédemment, ta conscience a revêtu une personnalité pour jouer un rôle dans cette incarnation. Cette personnalité est un habit sophistiqué, cousu de fils d'âme et d'ego qui fait de toi un être haut en couleur. Grâce à cette personnalité à laquelle tu t'es identifié, tu crois que tu es unique. Souvent, tu te compares aux autres, ce qui fait naître des failles dans l'estime que tu as de toi-même.

À l'échelle de la société, **l'ensemble de nos personnalités crée un égrégore que j'appelle la Matrice**. C'est donc une métaphore du système dans lequel nous vivons, nourri par notre ego collectif. La Matrice est en quelque sorte le régisseur du grand théâtre de la vie humaine ; à ce titre, c'est elle qui plante le décor (politique, financier, médiatique, etc.) dans lequel nous consentons à faire l'expérience de la dualité.

Puisque nous avons tous un rôle à jouer, la Matrice veille à ce que les comédiens aient tous un costume. Sais-tu lequel tu as choisi de revêtir ? Celui de ce businessman qui passe sa vie à travailler ? Celui de ce pervers narcissique ? Ou celui de cette femme qui ne peut pas avoir d'enfant ? Seras-tu le super-héros, le méchant ou le lâche de service ?

Maintenant que tu as choisi ton rôle, une infinité de scénarios s'offrent à toi et la *commedia dell'arte* peut commencer : choisiras-tu un travail vide de sens ou bien un travail passionnant ? Vas-tu expérimenter la réussite ou l'échec ? La maladie ou la mort d'un proche ? Quels seront tes partenaires de jeu ? Qui va

flatter ton ego et qui t'aidera à cheminer vers ton âme ?

Dans la mesure où ce rôle nous colle à la peau, l'*ego* est presque toujours au premier plan ; cela rend notre incarnation d'autant plus riche en rebondissements, même si nos émotions ressemblent à des montagnes russes. En réalité, chacun comprend aisément qu'une vie trop tranquille n'aurait que peu d'intérêt pour expérimenter ce qu'est la dualité...

Par ailleurs, la prédominance de l'*ego* en chacun de nous explique pourquoi le décor planté par la Matrice nous apparaît aussi sombre : plus de 160 millions d'enfants sont encore exploités dans le monde, 25 000 personnes meurent chaque jour de faim et les guerres font toujours plus de victimes...

Plus près de nous, dans nos pays que l'on dit privilégiés, combien de personnes sont prises dans une routine insupportable ? Combien de suicides ? Combien de zombies qui s'enferment dans les salles de sport, obsédés par leur apparence physique ? Qui n'entretient pas de rapports sociaux superficiels voire toxiques ? Comment échapper au carcan des normes sociales ? Tu vois, toi non plus tu n'échappes pas toujours à la règle !

Dans ce grand théâtre de la vie humaine, il existe toutefois un danger à trop s'identifier à son rôle. Même si tu le joues à la perfection, il te faut savoir profiter des entractes. Sortir du décor. Écouter ce que te souffle ton âme. Si tu ne le fais pas, ton *ego* finira par vampiriser ton énergie vitale et tu vas ressentir de la fatigue, de l'anxiété, du stress. La qualité de ton sommeil va diminuer, des maladies vont apparaître...

Même le meilleur comédien risque le burn-out s'il ne sait pas s'arrêter de jouer. Je le dis avec force : l'incarnation terrestre n'a pas à être insupportable... C'est nous qui la rendons insupportable car nous ne savons pas écouter notre âme.

Retiens ceci : la Matrice crée un environnement propice au développement de ton *ego* pour que tu puisses faire l'expérience de la dualité. Et pour que l'expérience ne soit pas trop pénible, il te faudra trouver le juste équilibre entre ton âme et ton *ego*.

« Tout le monde pense à changer le monde, mais personne ne pense à se changer lui-même. »

— Léon Tolstoï

3. Adhérer ou lutter : le piège de la Matrice

Tu l'auras compris, au-delà des métaphores théâtrales, la Matrice désigne le système capitaliste dans lequel nous acceptons de vivre. Une prolongation de nous-mêmes avec toutes nos contradictions, nos blessures mal soignées, nos personnalités égotiques.

Dès lors, nul besoin d'être politisé pour affirmer que le système capitaliste manque d'âme. Dans un tel système, beaucoup ne voient que deux façons de réagir : adhérer à la Matrice ou la combattre.

Les personnes qui adhèrent à la Matrice ne se posent pas mille questions, elles vont obéir et chercher à faire le moins de vagues possible pour adopter les schémas sociaux les plus sécurisants. Cela revient à faire comme tout le monde (travailler pour gagner de l'argent, avoir des enfants, acheter des biens de consommation, occuper ses congés par les voyages et le divertissement, avoir une vie sociale intense pour se sentir intégré).

Même si elles peuvent avoir des indignations sélectives, ces personnes vont mettre sous le tapis tous les problèmes induits par le système : injustices sociales, corruption, guerres, pollution de l'environnement, etc. D'une certaine manière, en achetant leur confort, les personnes qui adhèrent à la Matrice sont mieux ancrées dans la matière. Mais elles risquent de ressentir rapidement un vide de sens puisqu'elles ont un mal fou à écouter les besoins

de leur âme.

À l'inverse, les personnes qui décident de combattre la Matrice sont animées par les idées, beaucoup plus que la matière. Leur capacité à s'émouvoir de la misère humaine est plus développée, l'injustice du système les blesse et les pousse à la lutte. En ce sens, l'on pourrait croire que la recherche d'un idéal de justice sociale nourrit les besoins de l'âme, mais il n'en est rien : plus l'injustice est criante, plus le besoin de justice grandit chez les personnes qui combattent le système et plus le mental s'emballe. Par ailleurs, l'énergie de la lutte entretient la Matrice puisqu'elle renforce la volonté des personnes qui désirent la maintenir.

Retiens ceci : adhérer à la Matrice ou la combattre n'est rien d'autre que les deux faces d'une même médaille : c'est un schéma.

Rendre les armes

Que tu adhères pleinement au système ou que tu t'y opposes avec force, tu restes piégé dans la même toile : celle de la dualité. D'un côté, l'acceptation molle de la Matrice, avec ses promesses de sécurité et ses illusions de confort. De l'autre, l'ardente révolte, nourrie d'idéal et d'indignation. Mais dans les deux cas, c'est ton mental qui turbine, ton ego qui jubile... et ton âme qui attend.

Une chose est sûre : le brouillard de ton mental t'empêche de prendre les bonnes décisions et surtout de choisir une troisième option qui est selon moi la meilleure. Je vais donc te révéler le secret pour te sortir de n'importe quel schéma : **au lieu d'être pour ou contre, il vaut toujours mieux être « à côté »**. Ainsi, pendant que les autres s'épuisent à lutter alors qu'ils ne font qu'entretenir la racine du mal, tu restes centré sur toi-même et tu preserves ton mental de toute pensée négative. Bien sûr, choisir d'être « à côté » peut sembler égoïste. Mais ne plus alimenter l'énergie de la lutte demande en réalité un vrai courage.

Alors, comment sortir de ce schéma où l'on semble pris au piège de la Matrice, que l'on lutte contre ou pour ? La réponse réside dans la compréhension des mécanismes subtils que ton ego utilise pour te maintenir dans cette dualité. Ces mécanismes ne sont pas visibles au premier abord pour la simple et bonne raison qu'ils sont imbriqués dans ta personnalité. Ce sont pourtant bien eux qui dirigent tes pensées, tes émotions et tes choix, **d'où l'importance de les conscientiser**. Ces mécanismes, je les appelle les illusions de l'ego. Les comprendre, c'est mettre en lumière les leviers invisibles qui influencent ton quotidien sans que tu t'en aperçoives. Alors, es-tu prêt à lever le voile sur ces grandes illusions qui te retiennent dans la Matrice ?

4. Ego : la grande illusion

Qui suis-je ? Où cours-je ? Dans quel état j'erre ? On se pose tous un jour ce genre de question. Certaines font sourire, d'autres grattent l'âme jusqu'à l'os. Suis-je ma personnalité ? Mes pensées ? Mes émotions ? Mon corps ? Un peu de tout cela à la fois ? Pas vraiment... Au fond, tu le sais : tu es bien plus vaste que tout cela.

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, tout se trouble très tôt dans le processus d'incarnation. Une seule blessure, un seul trauma suffit pour te déstabiliser. À partir de cette onde de choc, tout se construit en couches successives : la peur prend racine, le mental rumine, les émotions débordent, les croyances s'emballent : « je ne suis pas assez », « il faut se méfier des autres », « je dois me protéger pour ne plus souffrir »...

Très vite, l'ego s'engouffre dans la brèche. Il profite de cet état de sidération pour t'illusionner. Pour y parvenir, il puise dans la dualité des outils redoutables et tisse une seconde peau. Évidemment, ton âme sonne l'alerte, tu sens bien que tu t'éloignes de ta vraie nature. Mais tel un papillon, plus tu te débats, plus tu te prends dans la toile. En usurpant ta véritable identité, l'ego peut maintenant te faire jouer le rôle qu'il choisit.

Rusé, non ? Mais comme tout bon tour de magie, une fois qu'on connaît le truc, l'illusion s'effondre. C'est exactement ce que je te propose dans ce chapitre : descendre ensemble dans les coulisses et observer comment l'ego déploie ses illusions, pour que tu puisses peu à peu desserrer leur emprise.

Je pense trop : l'illusion du mental

Et parmi tous les instruments que l'ego utilise pour te piéger, il y en a un qui se révèle particulièrement efficace : ton propre mental.

Dès qu'une blessure se réveille, dès qu'un schéma s'active, ton mental se met en alerte. Un souvenir douloureux. Une anticipation anxiogène. Une parole mal interprétée. Chaque événement devient une alarme qui résonne sans cesse. Les comparaisons, les jugements, les projections futures, les regrets passés... tout vient nourrir cette agitation. Peu à peu, tu t'enfonces dans un brouillard mental, un cercle vicieux où tu finis par croire que tu es tes peurs, que tu es cette anxiété qui ne te lâche jamais. Et dans l'ombre, l'ego rigole et savoure la confusion qu'il a semée.

Car ton mental ne sait faire qu'une chose : broyer, écraser, malaxer... des pensées, des émotions, des souvenirs, des regrets, des projections. Jusqu'à saturer ton espace intérieur. Parfois, ce brouillard devient si dense qu'il avale toute clarté. Comme ces personnes que l'on croise, le regard fuyant, la mine fermée, l'esprit embourbé. Bien entendu, pour survivre à cette surcharge mentale, l'industrie pharmaceutique propose des béquilles chimiques : antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères... Ces pansements n'effacent pas les symptômes. Ils anesthésient. Et pendant ce temps, l'ego continue de tirer les ficelles, tranquillement.

Schéma ou blessure ?

Si tu te sens perdu dans ton mental, demande-toi ceci : es-tu pris dans un schéma répétitif ? Ou est-ce une blessure non guérie qui

vient de se réactiver ?

Je vais te confier un exemple personnel. En 2020, j'ai refusé l'injection contre la Covid-19. Résultat : plus de pass sanitaire, plus d'accès à mon lieu de travail. J'étais à mon compte, avec la peur viscérale de tout perdre. À chaque déplacement professionnel, je craignais un contrôle de police, comme si j'étais devenu un criminel. Mes blessures de rejet et de trahison s'étaient réactivées à plein régime. Et bien sûr, j'étais totalement identifié au brouillard de mon mental. Prisonnier du schéma.

Évidemment, une blessure peut se réveiller de mille façons : par exemple, ton ego peut activer ta blessure d'abandon pour te faire croire que tu dois sauver tout le monde. Tu tombes alors dans le syndrome du sauveur. Tu t'épuises à vouloir aider, conseiller, tirer les autres vers le haut, quitte à t'oublier. Tu crois rendre service... mais tu t'écarter du chemin. Car sauver, ce n'est pas aimer.

Mais toutes les perturbations ne frappent pas aussi fort et aussi vite. Certaines s'installent plus subtilement, comme un fond sonore dont on finit par ne plus remarquer la présence : ce sont les schémas. Un schéma très courant ? Celui de la comparaison. Se croire supérieur ou inférieur. Au boulot, dans les compétitions, les jeux de société, sur les réseaux sociaux... Pire, chaque interaction sociale devient un prétexte pour te comparer aux autres. Ce bruit de fond te maintient dans ce petit manège émotionnel dont tu n'as même plus conscience.

Parfois, l'ego s'insinue même dans le domaine spirituel. Combien de personnes consultent médiums et voyants pour savoir ce que l'avenir leur réserve ? Elles repartent rassurées... ou angoissées. Puis reviennent. C'est un schéma. Une dépendance. Un cercle vicieux.

Tu l'as compris, une blessure se réactive vivement, comme une

piqûre. Un schéma, lui, s'infiltré plus lentement, de façon insidieuse, jusqu'à s'installer en fond sonore. Les deux colorent ta perception sans que tu t'en rendes compte.

À la fin de ce livre, tu trouveras une annexe qui recense les principaux pièges de l'ego liés aux blessures et aux schémas. Garde-les en mémoire, ils t'aideront à discerner les illusions qui obscurcissent ta lumière.

Je ressens trop : l'illusion des émotions

Si le mental est un labyrinthe dans lequel on se perd, l'émotion est une vague dans laquelle on se noie. L'*ego*, toujours rusé, adore t'y faire plonger. Il sait qu'une émotion vive a le pouvoir de t'arracher au présent, de t'emporter loin de ton centre.

Dans notre monde occidental, l'émotion est portée aux nues. On la cherche, on la provoque, on la consomme comme un shoot d'adrénaline. C'est même devenu un gage d'humanité : « Ressens ! Vis à fond ! C'est la preuve que tu es vivant ! », crient les manuels de développement personnel. Et la Matrice ne s'y est pas trompée : elle a transformé l'émotion en produit de consommation. Films, musiques, spectacles, réseaux... tout est fait pour te faire vibrer, pleurer, frissonner.

Mais as-tu remarqué ? Celui qui ne court pas après l'émotion est tout de suite jugé fade, distant, voire bizarre. L'émotion est devenue une norme sociale, un code d'appartenance. J'en sais quelque chose : j'ai longtemps vécu à Paris, capitale de l'émotion par excellence. J'étais un bon petit soldat de la Matrice. Je sortais, je vivais, j'adorais me faire secouer par un film ou une expo. Et je regardais d'un œil amusé, parfois condescendant, ceux qui semblaient en retrait, plus calmes, plus lisses. Aujourd'hui, je comprends mieux : chercher l'émotion à tout prix est un schéma. Un conditionnement bien huilé pour t'éloigner de ton âme.

As-tu déjà expérimenté ceci ? Tu te sens seul et, pour aller mieux, tu vas au cinéma voir une comédie ; tu enchaînes un verre avec des amis. Pendant quelques heures, tu as oublié ta solitude, tu as réussi à combler le vide. Le schéma qui s'active ici est simple : « Je vais mal, donc j'ai besoin de rire. » Bien sûr, ce rire est une rustine : il masque, il ne guérit pas.

Vagues d'émotion

Mais alors, c'est quoi, une émotion ? Le dictionnaire dit : « un trouble passager, une agitation soudaine ». Moi, j'y vois plutôt un message de l'âme. Une sorte de thermomètre intérieur qui t'indique la température de ton moment présent. Quand tout est paisible, aucune émotion n'émerge. Tu es neutre. Comme un lac calme, sans rides ni remous. Et c'est là, dans ce silence, que ta véritable nature peut apparaître au grand jour.

Mais parfois, une émotion surgit. Et le lac soudain se trouble. Joie, peur, tristesse, colère... Ces vagues sont utiles, précieuses, même. Elles te montrent où ton attention est requise. Elles mettent en lumière un schéma à dépasser, une blessure à guérir.

Le problème, c'est que notre société moderne est un océan déchaîné. Trop de bruit, trop de vagues. L'émotion est partout, injectée comme le sucre dans les plats industriels : à haute dose, sans qu'on s'en rende compte.

Alors tu te surprends à replonger dans le passé, à chercher une vieille douleur. Tu mets cette chanson triste « juste pour sentir quelque chose ». Tu laisses les infos t'aspirer dans la peur ou le drame. Tu veux ressentir, même si ça fait mal... Parce que tu crois que c'est ça, être vivant.

Et puis, on l'a vu, il y a l'autre extrême : rechercher sans cesse la joie. Mais même cela devient un piège. Car après un bon moment, la descente est rude. Tu le connais, ce blues qui suit la fête. Ce vide après le fou rire. Cette petite déprime quand tes invités sont partis. Et alors, pour combler le manque, tu fumes, tu bois, tu grignotes... tu veux retrouver la sensation. Mais tu n'écoutes plus le message.

Quand une émotion devient trop présente, trop récurrente, elle se transforme en schéma. Tu t'y identifies. Tu n'es plus une per-

sonne qui ressent de la tristesse, tu es la tristesse. Et les autres finissent par te résumer à ça : « le gamin colérique », « la fille qui rit tout le temps », « le vieux râleur du quartier ». Tu t'es fondu dans ton émotion. Dans la deuxième partie du livre, on verra ensemble comment apprivoiser ces vagues. Comment surfer sans se noyer.

Retiens ceci : une émotion est saine quand elle te traverse dans l'instant. Elle devient toxique quand tu la recherches ou que tu t'y accroches.

J'ai raison (forcément) : l'illusion des croyances

L'identification à tes idées est l'un des leviers les plus puissants que l'ego utilise pour t'enfermer dans la dualité. Elle agit comme une colle invisible, mais tenace, qui lie ton être profond à un système de pensées rationnel. Et c'est là que le piège se referme : car ces concepts auxquels tu t'accroches ne restent pas de simples pensées dans un coin de ta tête. Ils s'enracinent, deviennent des croyances. Ils façonnent ton être, influencent directement ta manière de percevoir et de vivre le monde.

Bien sûr, certaines croyances jouent un rôle positif : elles te donnent des repères, elles t'aident à t'ancrer dans la réalité. Mais d'autres, au contraire, pèsent comme de véritables boulets que tu traînes sans même t'en rendre compte. Ce n'est donc pas un hasard si la personne convaincue que « l'argent ne tombe pas du ciel » expérimente régulièrement des problèmes financiers. De la même manière, celui qui croit profondément que « l'amour fait toujours souffrir » attirera malgré lui des relations compliquées qui viendront confirmer sa croyance.

Laisse-moi te rappeler une vérité essentielle : une pensée est une énergie capable d'agir sur la matière. Ce n'est pas de la magie, c'est de la physique. Entre l'effet placebo et les découvertes de la physique quantique, tout indique que la pensée précède la forme. Regarde autour de toi : cette maison n'existe que parce qu'un architecte l'a imaginée, parce que des artisans ont réfléchi à la meilleure manière de la construire, qu'ils ont choisi les matériaux les plus adaptés... C'est d'une logique implacable ! Tout dans notre monde naît d'une pensée.

Tu vois ? Tes pensées ne sont pas de simples passagères dans ton esprit : ce sont des architectes silencieux de ton futur. C'est pour-

quoi il est urgent de te demander : « À quoi est-ce que je pense toute la journée ? » Car que tu en aies conscience ou non, tu es constamment en train de co-crée ta réalité. Si tu nourris des pensées anxieuses, critiques ou dévalorisantes... ne t'étonne pas si le résultat qui se manifeste dans la matière te laisse un arrière-goût amer. Nous reviendrons plus en détail sur ce sujet dans la deuxième partie du livre, lorsque nous parlerons de la loi d'attraction.

Les croyances, porte d'entrée de l'ego

Tu l'auras compris : l'ego adore entretenir tes croyances auto-limitantes. Bien sûr, il serait impossible de toutes les lister mais certaines reviennent souvent : « je ne suis pas digne d'amour, je ne suis pas capable, la vie est dure, il faut souffrir pour réussir, ou encore je dois m'en occuper seul. » Ce sont des mensonges déguisés en vérités. Et l'ego s'y accroche comme à un mantra, sans en comprendre le sens.

Pour te donner un exemple personnel : j'ai longtemps cru que pour être heureux, je devais susciter l'admiration. Une croyance insidieuse née de mon enfance, nourrie par un besoin de reconnaissance sociale. Pendant mon ouverture spirituelle, plusieurs projets artistiques ont ravivé un désir de notoriété que je croyais pourtant enterré. Et bien sûr, l'ego a sauté sur l'occasion. Il s'est mis à broder tout un scénario autour de ma croyance : j'allais devenir célèbre, reconnu, applaudi. Il m'a soufflé d'intégrer une école prestigieuse, de renier mes valeurs pour coller aux standards de l'industrie musicale. Et bien sûr, je l'ai écouté. Résultat ? Une claque magistrale. Une immersion en pleine dualité. Mais aussi, et surtout, une formidable leçon de vie.

En effet, cette expérience m'a aidé à voir les rouages de l'ego en

action. J'ai compris qu'une simple idée peut prendre le contrôle de ta vie et t'entraîner loin de ton idéal. Surtout, cette épreuve m'a permis de me recentrer sur mes valeurs profondes.

Avec le recul, je peux dire que cette traversée du désert m'a ouvert un chemin vers l'éveil. Il faut dire qu'une vie trop lisse n'offre pas assez de matière pour entamer un travail spirituel profond. La dualité n'est-elle pas la meilleure des enseignantes ?

Si les croyances façonnent ta vision du monde, les ressentis, eux, peuvent aller encore plus loin : ils te donnent l'impression de toucher la vérité.