

Annette Bertho Pierson

SAVOIR CHANGER

Sophro-Analyse
des mémoires prénatales,
de la naissance et de l'enfance

Petit guide à l'usage des indécis.es

SOMMAIRE

Introduction	page 3
Chapitre 1 Les problématiques difficultés rencontrées, ressentis, besoins	page 5
Chapitre 2 La méthode comment résoudre les problématiques, répondre aux besoins	page 9
Chapitre 3 La thérapeute histoire par rapport à la méthode, posture	page 15
Chapitre 4 Les conditions d'efficacité, les freins	page 18
Conclusion	page 21

INTRODUCTION

Si vous ouvrez ce petit fascicule, c'est que vous cherchez plus d'informations sur **la sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance**, que vous vous demandez si cette méthode est (...enfin!) la bonne pour vous, ou que vous cherchez à en savoir plus sur la thérapeute qui vous la propose.

Ces quelques pages ont pour but d'apporter des détails sur ce qui peut vous décider à choisir cette méthode thérapeutique, ce à quoi elle peut vous permettre d'aboutir, et à quelles conditions vous pouvez y parvenir.

La sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance (disons pour simplifier la sophro-analyse) est d'abord et avant tout une méthode psychothérapeutique, dont le principe est de remonter aux moments de la vie de la personne où les **processus négatifs** se sont mis en place. Mais plus encore, la spécificité de notre approche est qu'elle offre une **dimension spirituelle** qui vient compléter et amplifier le travail. Une autre dimension de vous-même que votre mental est prise en compte et écoutée : votre sagesse intérieure, votre essence, votre âme.

La sophro-analyse permet, en plus de la libération de vos blocages, votre éveil. Ces blocages et autres traumatismes vous éloignent de qui vous êtes vraiment, vous coupent de l'Amour. Vous permettre de renouer avec l'Amour en général, sous toutes ses formes, au travers de la reconnexion avec tout le panel des sentiments et sensations qui y sont liés (compassion, harmonie, confiance, fraternité, etc.), est l'objectif ultime de cette méthode. L'Amour pour remplacer la Peur (méfiance, dévalorisation, culpabilité, etc).

C'est une méthode qui permet d'aller loin, de monter haut, c'est-à-dire de grandir, pas en flottant, mais au contraire, bien ancrée dans la terre et dans la vie.

J'aimerais vous convaincre, vous donner envie de prendre ce chemin, même si je vous expliquerai aussi que la réussite se fera au prix de certains efforts, de certaines conditions.

Ayant acquis foi en la méthode, vous vous demanderez peut-être si la thérapeute que je suis est celle qui est la plus à même de vous accompagner. Je vous raconterai mon chemin vers la sophro-analyse et par la sophro-analyse, puisque **j'ai bien sûr suivi cette thérapie**. Les peurs, les doutes, les découragements, et pire, je les ai vécus moi aussi, et dépassés pour la plupart, tout cela me conduisant à accompagner des personnes avec joie et fierté grâce à la sophro-analyse.

Il est possible que, même si vous trouvez de l'intérêt à la méthode, vous sentiez que ce n'est pas pour vous ou que ce n'est pas le moment. Alors c'est que vous aurez été dans l'écoute et le respect de vous-même, et c'est très bien.

CHAPITRE 1

LES PROBLEMATIQUES

Tout est sombre, horizon bouché, opacité, impression d'enlèvement, de ne pas s'en sortir, de tourner en rond, confusion, dispersion, désespoir, révolte, colère à hurler, peur de tout, peur que ça recommence, qu'ils soient malades, qu'ils meurent, qu'il ou elle me quitte..., tristesse infinie.

Cela ne peut plus durer ! Car c'est trop **douloureux** ! Car je veux avancer dans ma vie !...

Vous avez déjà réagi puisque vous cherchez. Vous cherchez de l'aide, une aide professionnelle qui vous permette de vous libérer, de voir clair, ce serait déjà un grand **soulagement**. Vous avez déjà analysé dans votre tête d'où pourraient venir ce mal-être, ces difficultés, peut-être même trouvé des réponses (...érigées en croyances pour certaines). Vous vous êtes peut-être dirigé.e vers des thérapies qui vous ont fait du bien, mais...ça revient, ça n'est pas complètement réglé. Toujours les mêmes échecs, les mêmes blocages, les mêmes dévalorisations, mésestimes de soi, les mêmes peurs, les mêmes empêchements d'avancer, de bâtir des projets ou de les concrétiser.

En fait, si vous n'avancez pas alors que vous en avez la volonté, c'est qu'au fond de vous se sont ancrées des idées, très fortes, et négatives, sur vous-même. Elles peuvent vous indiquer par exemple que vous n'êtes pas capable, pas digne d'intérêt, ou que vous ne méritez pas ce que la vie a de bon à vous offrir. Vous avez beau y mettre **toute votre puissance intellectuelle et mentale**, ces idées-là, que vous en ayez conscience ou non, resurgissent et

prennent le dessus comme si elles venaient **saboter** tous vos efforts.

Ces idées peuvent être tellement fortes et ancrées en vous que toute personne qui viendrait les contredire serait considérée comme suspecte. Par exemple, si vous pensez que vous êtes nul.le, et que quelqu'un trouve que ce que vous avez fait est bien et vous félicite, vous croirez probablement que cette personne se moque de vous. Toutes ces idées, conscientes ou pas, constituent votre représentation de vous-même et du monde. Elles ne sont pas la vérité. On les appelle des **croyances**.

Certaines croyances peuvent être positives, elles seront alors la source de certains aspects positifs de votre vie. Mais quand elles sont négatives, elles peuvent énormément limiter votre champ d'action dans la vie en vous bloquant l'accès à de nombreuses possibilités. Par exemple si je suis sûre au fond de moi que tous les hommes sont des menteurs, qu'on ne peut pas leur faire confiance, j'ai peu de chances d'en rencontrer un avec qui former un couple harmonieux. Ce qui est ennuyeux, c'est que quand je ne réussis pas à rencontrer quelqu'un ou à établir une relation de couple avec un homme, je ne comprends pas pourquoi. Je vais réfléchir et me questionner à ce sujet, et trouver des explications qui ne seront pas forcément les bonnes.

Ces croyances agissent en sous-main, vous entravent, et de surcroît sont **fausses** ; ce serait tout de même un grand soulagement de vous en libérer ! **Changer** la part erronée et négative de votre représentation du monde en une vision positive, ouverte, vous permettra de repartir sur des bases saines, solides, positives, de bâtir le socle de votre évolution.

Il n'y a pas que les croyances limitantes et erronées qui empêchent de vivre pleinement, c'est-à-dire sans peur, sans colère, sans culpabilité, avec joie et amour.

Comment vivre avec le souvenir de blessures ou traumatismes vécus dans l'enfance ? Le psychisme s'arrange alors bien souvent pour oublier ou pour embellir, pour les rendre acceptables, ces situations. Si vous y êtes prêt.e, il sera alors très bénéfique, et même salutaire de **faire la lumière** sur ces événements, afin de les regarder tels qu'ils sont, de **nommer** la souffrance qui les accompagne, mais aussi d'en **comprendre** les ressorts, et le sens de les avoir vécu. En effet, traverser et dépasser des épreuves sont l'occasion de développer des compétences, des aptitudes et des capacités, indispensables à notre vie, et à notre évolution dans cette vie. Faire la lumière sur des choses douloureuses vécues permet aussi de sortir de la **position de victime**, qui écrase, et qui maintient dans la stagnation. Vous récupérez alors votre « puissance », au sens de : pouvoir enfin être acteur et créateur de votre vie.

Un certain malaise ressenti peut être lié à votre histoire familiale. Si vous vous sentez touché.e par des pans de cette histoire, si elle vous attire ou qu'elle vous préoccupe, jusqu'à être trop présente à votre goût, si vous vous sentez attaché ou redevable à un des personnage de votre généalogie, la sophro-analyse vous permettra de mieux connaître cette histoire et de la comprendre, de comprendre aussi en quoi elle vous concerne aujourd'hui, de vous **détacher** de l'histoire et des personnages **sans rompre le lien** avec eux.

Peut-être ne ressentez-vous pas de grosses difficultés qui vous empêchent de vivre, mais vous êtes curieux.se de vous-même, avez envie de comprendre pour vous éveiller plus. La sophro-analyse vous apportera une possibilité d'ouverture d'esprit et de coeur en révélant dans votre histoire des freins à ces ouvertures.

Rechercher l'harmonie personnelle et avec les autres, vivre dans la joie, recevoir et donner de l'amour sont des quêtes communes à beaucoup d'êtres humains, même si elles peuvent sembler un idéal difficilement atteignable. La plupart des gens seraient contents de juste se sentir à leur place, en toute sérénité, en paix, ne plus être tourmenté.es. Pour cela il faut installer **un socle de confiance**, un germe d'estime de soi qu'il est difficile de mettre en place seul, tant les croyances limitantes **qui tirent à l'inverse** sont fortement ancrées.

L'aide d'un professionnel est nécessaire. De nombreuses pratiques et méthodes existent. Chacun.e fera son choix en fonction de ses ressentis, de la hauteur de son engagement dans sa thérapie. En effet, certaines méthodes sont plutôt passives, où la personne attend et reçoit du thérapeute un « soin ». D'autres méthodes, dont la sophro-analyse, demandent un **engagement « en conscience »** pour une participation active vers son propre changement.

Personne ne souhaite que les effets bénéfiques d'une thérapie s'estompent ou cessent. Avec la sophro-analyse, tout ce qui est pris est pris, durablement installé, il n'y a pas de retour en arrière.

Aller mieux, être débarrassé des problèmes qui hantent, avoir une vie plus fluide, plus douce, avoir une meilleure connaissance de soi, s'accomplir, s'épanouir, c'est possible !

Encore faut-il avoir confiance en la méthode, la comprendre et qu'elle plaise, avoir confiance en la thérapeute qui la met en pratique ; il faut aussi avoir un minimum de confiance en soi et accepter l'idée que cela peut fonctionner pour soi. C'est ce que nous allons développer dans les chapitres suivants.

CHAPITRE 2

LA METHODE

La sophro-analyse est une méthode active, où vous êtes accompagné, et non pas assisté. C'est un travail d'équipe entre vous, votre principe supérieur (votre âme) et la thérapeute. Cela veut dire que tout vient de vous. Vous, par votre principe supérieur, maîtrisez ce qui est travaillé en séance, ce qui vous garantit **justesse et sécurité**. C'est ce qui est nommé « l'âme aux commandes » ; la thérapeute ne fait pas de suggestion, mais c'est votre âme qui vous emmène à la situation vécue autrefois qu'il est bon de travailler dans l'instant.

Un travail d'appropriation par la transcription des séances ou la réflexion personnelle est nécessaire pour un résultat plus abouti dans le sens de votre évolution, mais pas indispensable car tout ce qui est mis au jour et libéré s'inscrit naturellement en vous.

La sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance vous donne accès à des moments vécus qu'on appelle « mémoires » plutôt que « souvenirs », car les souvenirs sont des choses dont on se souvient, ce qui n'est pas le cas de la plupart des moments marquants du début de notre vie, soit parce que cela se passait avant l'âge de 3 ou 4 ans à partir duquel il est possible d'avoir des souvenirs, soit parce qu'ils ont été oubliés.

Oui la sophro-analyse donne accès à une sorte de **réserve de choses vécues** dans notre enfance, au moment de notre naissance, mais aussi vécues pendant notre vie intra-utérine, c'est-à-dire quand nous étions dans le ventre de notre mère, d'où le

terme « mémoires prénatales ». Cela constitue comme une grande banque de données, conservée par notre âme qui en est en quelque sorte la dépositaire.

Notre âme sait donc tout ce que l'on a vécu, depuis notre conception sur cette terre, mais aussi dans d'autres plans, autrement dit dans des expériences du passé avant notre incarnation actuelle. Que vous croyiez à cela ou pas n'a pas d'importance pour le bon déroulement du travail. Toute la matière qui vous sera présentée par votre âme et que vous accepterez sans jugement vous permettra d'avancer. Cela représente déjà une immense base de données que contient votre âme, mais ce n'est pas tout ! Elle connaît aussi tout le vécu des personnes de votre généalogie, en rapport avec vous.

Un **simple état de relaxation** permet cet accès aux données qui vous concernent, c'est vraiment accessible à tous. Vous êtes assis dans un fauteuil, les yeux fermés, le corps relaxé, et dans un état de réceptivité, c'est-à-dire de simple accord pour recevoir des informations de la part de votre principe supérieur, concernant du vécu antérieur.

Ce « re-contact » avec le vécu ancien se fait par **différents types de perceptions** qui peuvent être des images, des sensations corporelles ou sensations d'un état intérieur, des mots entendus ou lus, des sons, des odeurs. Vous vous retrouvez projeté dans le temps, et c'est comme si vous vous retrouviez dans la peau du petit être que vous étiez alors. Cette association à lui vous permet de comprendre ce qu'il vit, les émotions qui le traversent, les idées qu'il se fait sur lui-même, sur la situation et ses protagonistes (le plus souvent sa mère, son père). Ces idées conjuguées aux émotions éprouvées sont si fortes qu'elles vont devenir des croyances **durablement installées** dans sa vie, donc dans la vôtre, et vous pourrez regarder en quoi ces croyances sont toujours en place et continuent de donner un cadre à votre vie d'adulte, c'est-

à-dire que consciemment ou non, vous continuez d'agir en fonction de ces croyances.

En effet, les croyances dont nous parlons sont négatives, comme par exemple « je ne vauX rien », ou « ma mère ne m'aime pas ». C'est une telle douleur de penser cela que pour moins souffrir, le petit être met en place certains comportements, comme prouver sa valeur en travaillant très fort, être très gentil avec sa mère, faire tout ce qu'elle demande. Cependant, cela n'efface pas les croyances qui sont toujours là, et que par ailleurs, l'être aura à coeur de se reconfirmer, en échouant dans ses projets par exemple, ou en ayant de mauvaises relations avec sa mère.

Une fois que ce très riche constat est fait, la prise de conscience qui suit apporte déjà un bel éclairage et un début de soulagement...mais les croyances négatives sont toujours là !

La séance se poursuit, toujours informée par votre âme, par la mise en lumière des aspects de la situation que le petit être n'avait pas perçu, ou qu'il avait mal interprété compte-tenu de son niveau de conscience peu développé (embryon, fœtus, bébé,...). Ce nouvel éclairage va parvenir directement au petit être, qui va pouvoir ressentir intérieurement que la réalité n'est pas aussi sombre qu'il le pensait, ou que les intentions de celle ou celui qui lui a fait du mal n'étaient pas telles qu'il se l'imaginait. Et c'est là que les croyances s'effacent à l'intérieur du petit être, que de nouvelles décisions s'inscrivent dans son psychisme et que de nouveaux comportements remplacent ceux qui étaient liés aux anciennes croyances. C'est dans le petit être que cela se passe, **dans la situation et dans le moment** où il se trouve, le changement se perçoit physiquement, dans l'attitude de la personne dans le fauteuil, associée au petit. Le petit se trouve libéré de cette empreinte. L'entrave de l'adulte, ses chaînes, sautent.

La séance aboutit à ce que de l'appétit pour la vie, de l'amour, de la conscience soient réintroduits au plus profond de la personne. Votre âme vous aide à percevoir **le sens de ce qui a été vécu**, cela ne sert pas qu'à vous faire souffrir, cela vous aide à grandir , à évoluer quand vous développez les compétences nécessaires à dépasser des épreuves. Tous les comportements que vous mettez en place pour être aimé, ou survivre à une peur par exemple vous enrichissent en compétences, en fait celles que vous avez le plus besoin de développer.

Ce sont bien des moments de vie traumatisants à divers degrés qui sont retrouvés et éclairés. Nous les appelons « **empreintes** ». Oui, ce sont bien des traumatismes petits ou grands que votre âme vous aide à retrouver et à transcender. Quels sont-ils ? Quelles sont ces empreintes ?

A l'évocation du mot **traumatisme**, vient à l'esprit le pire : les violences sexuelles, abus, attouchements qui peuvent être subies par les enfants dès très tôt dans leur vie et se répéter. Les violences ou maltraitements physiques ou psychiques, y compris celles qui peuvent sembler de moindre importance, (par exemple un enfant qui est empêché de sucer son pouce, ou qu'on oblige à manger) peuvent selon les personnes avoir un fort impact.

Les conditions de la **naissance** (juste avant, pendant, juste après) peuvent donner lieu à du vécu traumatisant, avec parfois , et entre autres, une grande peur de mourir.

On n'imagine pas la quantité de choses qui peuvent se passer dans la **matrice**, c'est-à-dire pendant que l'on se développe à l'intérieur du ventre maternel ! L'embryon perçoit alors des tas de choses auxquelles sa toute petite conscience a bien du mal à faire face. Il peut percevoir que sa mère n'est pas très heureuse de se retrouver enceinte, pire, qu'elle a envie ou essaie de le faire partir. Il peut

capter que son père est violent avec sa mère, ou que ses parents préféreraient un garçon alors que l'embryon est une fille (ou l'inverse).

Il perçoit en général, et sans le comprendre, tout ce qui influe sur l'état de sa mère, comme par exemple si elle vit un deuil, il peut sentir le lien avec elle coupé, l'interprétation qu'il en fait alors n'intègre pas la situation réelle, ... sauf si sa mère lui explique ce qui est entrain de se passer.

Un évènement très impactant que la mère a en revanche beaucoup de chances d'ignorer, c'est la perte, pour le petit embryon, d'un **jumeau ou d'une jumelle**. Ceci se passe en général très tôt pendant la grossesse ; l'oeuf disparaît souvent sans laisser de traces, sauf pour le psychisme de celui qui reste, et qui se charge alors d'une grande tristesse due à cette disparition, assortie le plus souvent d'une grande culpabilité.

Peu de sentiments de plénitude et de bien-être dépassent celui d'être un tout petit embryon en compagnie de son jumeau, ou de sa jumelle. Le départ de cet être (souvent non viable) est vécu comme un cataclysme qui laisse son empreinte très fortement, et de manière totalement inconsciente, dans la vie de celui qui reste. Il arrive quelquefois qu'en début de grossesse, la mère perde un peu de sang et s'inquiète ; quand elle consulte on la rassure : le bébé est bien là, son coeur bat. Il s'agit là très probablement de ce genre d'évènement.

Au fil de ce vécu, chacun de nous construit une sorte de canevas où prennent place toutes les croyances, les déductions, les interprétations, associées à un contenu émotionnel et à des types de comportement. Cela finit par constituer « notre réalité », notre manière de voir le monde et d'être au monde, le cadre que j'évoquais plus haut, comme un code de la route. La sophro-

analyse permet à celle ou celui qui l'accepte, de **changer sa carte du monde**.

Chaque carte du monde est unique, mais on peut souligner de grands points communs. Le fait de **se dévaloriser** est partagé par beaucoup de personnes et conduit à limiter sa puissance d'action ou à en faire trop, pour montrer sa valeur. Le **manque d'amour de soi**, parce qu'on ne se sent pas aimable, en premier lieu par sa mère, conduit à nier ses propres besoins dans la quête de cet amour, de cette reconnaissance. Dévalorisation et manque d'amour de soi nous font agir en dehors de nous-même, c'est-à-dire jouer des rôles qui n'émanent pas de nous. Par exemple, je choisis un métier ; je crois être libre dans ce choix, personne ne me l'impose ; mais il peut se passer qu'en fait (inconsciemment) j'attends un bénéfice de ce choix qui est que celui-ci fasse plaisir ou provoque l'admiration de ma mère. En faisant ce choix, je nie une aspiration profonde pour une autre activité qui m'aurait plus épanoui.e, j'ai donc choisi ce métier pour une mauvaise raison, je joue un rôle, celui que ma mère attend de moi (c'est ce que je crois) et donc mon choix n'est en réalité pas libre !

Pire encore, car les conséquences peuvent être encore plus graves, le **sentiment de culpabilité** conduit inmanquablement à se punir. De lourds sabotages peuvent alors être mis en place, pouvant aller jusqu'à des mécanismes conscients ou inconscients d'autodestruction.

La méthode conduit donc à libérer les personnes de tous ces poids, de toutes ces entraves, mais pour mettre quoi à la place ?

La sophro-analyse donne à comprendre, à saisir le sens de ce que l'on vit, ce qui permet une **ouverture de conscience** (augmenter le « savoir »). Elle permet d'éclairer le mystère de notre incarnation, de l'accepter ; elle donne la possibilité de développer le sentiment de compassion envers les protagonistes de notre

histoire, de nourrir de la gratitude envers eux et envers la vie ; là c'est **le coeur qui s'ouvre** (augmenter l'« amour »).
Ne doutez pas que cela soit possible si seulement vous déposez les armes et ouvrez la porte à ces idées.

CHAPITRE 3

LA THERAPEUTE

Pourquoi devriez-vous me faire confiance, vous laisser accompagner dans cette thérapie par moi ?

De formation scientifique (chimie), j'ai exercé comme chef de laboratoire en production puis comme responsable technique dans l'industrie du bâtiment. Avec une vie professionnelle bien remplie, à des postes intéressants, et une vie familiale équilibrée, entourée d'un mari et de trois enfants, je n'avais pas de raison d'aller mal. Cependant le mal-être de plus en plus profond dans lequel je m'enfonçais personnellement devenait inquiétant. Je ne trouvais souvent plus de sens à ce que je faisais dans ma profession, et j'étais habitée par une tristesse infinie. Je me suis donc mise en recherche d'une solution.

J'ai lu des livres de développement personnel, j'ai écouté beaucoup d'émissions de radio sur la psychologie, la spiritualité, la santé « au naturel ». A cette époque je voyais régulièrement une chiropraticienne qui était très compétente, et que je remercie pour son aide car elle a généré un réel changement, mais cela ne s'est pas avéré suffisant. J'ai aussi vu un voyant, j'avais besoin d'être rassurée, qu'une aide extérieure me dise quoi faire. Mes problèmes persistaient, et l'analyse que j'en faisais me conduisait à chercher dans deux directions. J'avais la forte intuition que l'origine de mes problèmes avait à voir avec ma généalogie, l'histoire de mes ancêtres. Je savais aussi que la clé de mes mystères se trouvait dans mon inconscient où des choses que j'y avais enfoui faisaient régulièrement irruption à leur manière pour

me gâcher la vie. J'avais donc un désir profond d'avoir accès à mon inconscient pour y déloger tout cela.

Je me suis rendue sur un salon bien-être où j'ai rapidement rencontré la sophro-analyse, qui selon moi, détrône toutes les autres méthodes, tant elle est complète, sensée, efficace. J'étais conquise !

Après un passage par un atelier de constellations familiales (généalogie, quand tu nous tiens!), j'ai décidé de m'inscrire à la formation en sophro-analyse que je trouvais extrêmement intéressante ; en même temps je démarrais ma thérapie. Mes recherches, mon tâtonnement, ma maturation m'avaient pris dix ans, mais j'étais arrivée au bon endroit. Cela correspondait aussi à un moment où la méthode de sophro-analyse développée par Christine Louveau avait atteint un degré certain de maturité et d'aboutissement.

J'ai aimé la première partie de ma vie professionnelle. J'avais cru la choisir librement, depuis le choix de mes études de chimie, jusqu'au choix des milieux très industriels et très masculins qui m'employaient. J'ai compris grâce à ma thérapie que le choix de ce métier dans lequel je me sentais de plus en plus mal, n'était pas un choix libre, celui d'une adulte libre et éclairée, mais répondait à des considérations inconscientes et étrangères en fait à mes aspirations personnelles profondes.

Dans une prise de conscience percutante, j'ai décidé d'arrêter mon activité professionnelle d'alors pour faire de la sophro-analyse mon métier.

Avoir cet outil dans les mains, ou plutôt dans la tête et dans le coeur m'a semblé être un cadeau de la vie. En faire bénéficier des personnes pour les aider à sortir de leur marasme personnel m'a enthousiasmée.

Je suis aujourd'hui plus que jamais dans cet état d'esprit.

Le parcours paraît simple, il ne l'est pas. Que de doutes, que de peurs, que de piétinements, que d'interrogations, de remises en question !

multiples étapes que j'ai pu dépasser, et même si tout n'est pas parfait, je dispose aujourd'hui d'un socle solide de confiance, de stabilité, et d'équilibre qui me permet d'**accompagner les personnes en toute sécurité**, pour elles et pour moi.

CHAPITRE 4

LES CONDITIONS D'EFFICACITE LES FREINS

Avoir une thérapeute solide et sécurisante est essentiel, mais sans l'adhésion totale de la personne qui se lance dans le processus, l'efficacité n'est pas garantie.

La méthode elle-même est source de **beaucoup d'interrogations** :
Vais je être capable ?...de remonter à des « souvenirs » ?

Je n'ai pas de « souvenirs » de mon enfance.

Si je trouve quelque chose, est-ce que cela va être valable: digne de foi ou biaisé par mon imagination ?

Me connecter à mon âme ? Comment faire ? Comment savoir si je suis connecté.e ?

La relaxation dans laquelle la personne est installée par la thérapeute l'amène dans un état intermédiaire entre la vigilance et le sommeil. Cet état permet la détente propice au lâcher-prise tout en maintenant le dialogue avec la thérapeute. Dans ce **lâcher-prise**, la personne peut décider de **faire taire son mental pour laisser la « parole » à son âme**, certes la partie de son être la plus indicible et la plus secrète mais celle qui constitue son essence. Il s'agit simplement de se raccorder à cette partie de soi, comme s'il s'agissait d'un branchement électrique par exemple, juste en émettant l'intention.

Ceci est accessible à tout un chacun, à condition de l'accepter, d'y être ouvert.

C'est alors que des perceptions surviennent.

La spontanéité et la présence d'émotions sont le gage de l'authenticité des perceptions, qu'elles soient visuelles, auditives, olfactives, kinesthésiques, ou intuitives.

Les personnes recherchant une thérapie ressentent le besoin d'être prises en main, portées, aidées, de ne plus être seules avec leurs problèmes, de les partager, d'être comprises. C'est bien normal au début, et la thérapeute mettra sa bienveillance au service d'une écoute juste.

Certaines cependant se positionnent (consciemment ou non) dans l'attente que la thérapeute fasse quelque chose pour elles : « Dites-moi ce que je dois faire ». Cette position de passivité est rédhibitoire, elle ne permettra pas à la personne d'évoluer.

L'entrée dans la thérapie exige une adhésion, un consentement, un engagement vis à vis du processus et de ses conséquences. Sans cette **motivation** de départ, il y a peu de chances que le processus soit efficace.

Certaines personnes ont la volonté sincère de résoudre leurs problèmes, croient en la méthode et y adhèrent, mais au fond d'elles-même n'ont **pas envie de changer**. Elles ont **peur** de devenir quelqu'un d'autre, de ne plus être elles-mêmes, ou que leur entourage ne les reconnaisse pas, avec le risque de rupture ou d'éloignement.

Une autre forme de peur est celle de quitter le confort relatif de la position actuelle (position de victime le cas échéant).

Enfin j'ai pu constater parfois la peur que des personnes proches soient mises en cause lors de la thérapie (principalement les parents). Même si le principe de la thérapie exclut tout jugement,

il est parfois difficile, voire inconcevable, de voir des personnes proches dégringoler du piédestal sur lequel on les avait installées. Peur de quitter une position confortable, peur de blesser, d'être blessé, peur de découvrir qui on est vraiment, y compris avec des facettes un peu sombres qu'on soupçonne, voilà qui peut freiner ou même stopper l'engagement dans la thérapie, ce qui est tout à fait respectable.

Avoir le **courage** de regarder les choses comme elles sont, de les éclairer pour mieux les comprendre, plutôt que de les laisser enfouies mais capables de surgir masquées pour vous faire souffrir, avoir ce courage vous permettra d'avancer.

Le vécu, s'il est compris dans tous ses aspects, acquiert du sens. Quand on comprend ce qu'on a vécu, on peut l'accepter et **on ne souffre plus**. Pour l'accepter il faut cette alchimie intérieure qu'est l'ouverture de coeur. Comme dans un cercle vertueux, cette ouverture de coeur grandit au fil des séances quand nous devenons capables d'**accueillir avec compassion**, bienveillance ou même tendresse les motivations (souvent inconscientes) de ceux qui nous ont fait souffrir.

Même si le processus thérapeutique est bien engagé et même avancé, des moments de découragement peuvent apparaître, avec la tentation d'arrêter. Il faut alors laisser l'envie de s'en sortir reprendre le dessus, et même si c'est difficile, **être persévérant.e**. Dans certains cas cependant, un arrêt ou une pause dans le processus sont justifiés car la personne n'est pas prête ou pas encore prête à aller plus loin.

CONCLUSION

A la fin de votre thérapie vous aurez accompli un grand nettoyage de votre psychisme, nettoyage de choses que vous ne perceviez que sous la forme de leurs effets.

Vous vous serez débarrassé de vos **culpabilités**, en prenant conscience de vos responsabilités et en les assumant, ou en rendant celles que vous portiez pour d'autres, ou même en constatant qu'elles étaient infondées.

Vos tristesses ne seront plus qu'un mauvais souvenir car vous aurez accepté ce qui a été vécu, parce que vous en aurez compris le sens.

Vous rendant compte que vos **colères** n'étaient pas adressées aux bonnes personnes vous aurez remis de l'harmonie et de l'amour autour de vous.

Réalisant que vos **peurs** n'étaient que le souvenir de vos peurs, vous leur aurez redonné leur juste mesure.

Oui vous irez mieux, vous irez bien. Vous aurez augmenté votre niveau de conscience. Vous percevrez les choses de la vie avec plus de clarté, et de simplicité. Il y aura plus de place pour **la joie et l'amour**, que vous pourrez à nouveau et pleinement éprouver et diffuser.

Cependant tout ne sera pas parfait ; vos limites resurgiront probablement à l'occasion et vous entraîneront vers le bas. La différence c'est que vous disposerez d'un tel **socle de sécurité et de confiance** que vous saurez que même si momentanément cela va moins bien, vous allez remonter, tout en ramenant une expérience, un apprentissage.

C'est ainsi que petit à petit vous tomberez de moins en moins bas, et de moins en moins souvent.

Vous aurez acquis une connaissance de vous-même qui vous permettra de tenir compte efficacement et salutairement de qui vous êtes, y compris dans vos traits de caractère les plus tenaces, que vous accepterez avec **bienveillance et humour**.

Avec cette méthode tout ce qui est pris est pris, tout ce qui est libéré est libéré. Et ... il reste toujours quelque chose à libérer, mais la perfection n'est pas atteignable. Chacun fera à sa mesure et en fonction de son objectif, ira jusqu'où il en aura besoin.

Votre thérapie est un parcours, sur lequel vous pourrez vous retourner pour en découvrir et redécouvrir les clés qui continueront d'alimenter votre recherche personnelle et votre évolution.

C'est en soi une richesse, que vous aurez sorti de vous pour la voir.

Puisse ce petit texte vous avoir informé.es, éclairé.es, et donné confiance dans le fait qu'une libération est possible, afin d'être (tout simplement) soi-même !